



Wie gründe und leite ich eine Angstselbsthilfegruppe?

Deutsche Angst-Hilfe e.V.

# Gruppengründung und Gruppenleitung

# Grundsätzliches

1. Die **Gruppenleitung löst nicht die Probleme der Teilnehmer.** Sie moderiert die Gruppe und sorgt für einen geschützten Rahmen, in dem sich jeder offen mitteilen und einbringen kann.
2. Eine Gruppenleitung **muss eigene Erfahrung mit einer Angststörung haben.** Grundlegendes Wissen über Angststörungen und Behandlungsmöglichkeiten sind zusätzlich hilfreich.
3. Als Gruppenleitung bist du **nicht verantwortlich für den Erfolg** der Gruppe. Alle müssen die Gruppen- und Anwesenheitsregeln einhalten und sind mitverantwortlich.



# Aufgaben Gruppenleitung

- Gründung der Gruppe  
(z.B. Organisation der Örtlichkeit, Festlegung Zeitpunkt, Suche von Teilnehmern)
- Moderation der Treffen
- Anlaufstelle für neue Mitglieder
- Leitung des Kommunikationskanals (Email, SMS, WhatsApp, o.ä.  
=> Datenschutz beachten)
- Für dich selbst sorgen!



# Ablauf der Treffen

1. Einführungsrunde: Jede/r erzählt kurz (max. 3 Min) wie es ihm/ihr geht. => Blitzlichtrunde
2. Themensammlung: Wer hat Themen mitgebracht? Was könnte ein Thema sein? Festlegung der Reihenfolge für die Besprechung.
3. Besprechung der einzelnen Themen (jeweils beim Einbringer abschließen, bevor ihr zum nächsten Thema wechselt)
4. Pause (zur Halbzeit der Themenbesprechung)
5. Abschlussrunde = Blitzlicht (siehe oben)



# Hilfreiche Links

Gruppenleiter Schulung:

<https://www.angstselbsthilfe.de/schulungen-und-fortbildungen-gruppen>

Supervision für Gruppenleiter:

Coming soon auf [www.angstselbsthilfe.de](http://www.angstselbsthilfe.de) 😊





Bei Fragen wende dich an:  
[dash@angstselbsthilfe.de](mailto:dash@angstselbsthilfe.de)

[www.angstselbsthilfe.de](http://www.angstselbsthilfe.de)