



Wie gründe und leite ich eine Angstselbsthilfegruppe?

Deutsche Angst-Hilfe e.V.

Gruppengründung

Mitgliedersuche

- Aushang mit Kontaktdaten zum Abreißen aushängen in Apotheken, Arztpraxen, Supermarkt
- Eintrag bei [DASH Gruppensuche](#)
- Info an DASH – wir promoten deine Gruppe gern über Facebook
- Info an Selbsthilfekontaktstelle in deiner Nähe
- Anzeige in Lokaler Zeitung



Vorgespräche mit Interessierten

- möglichst Face-to-Face, aber Telefon geht sonst auch
- plane ca. 30-60 Minuten pro Person
- Themen:
 - Form der Angststörung (gleiche Erkrankung ist ein wesentlicher Wirkfaktor von Angstselbsthilfe)
 - die Gruppe und Organisatorisches (wann und wo finden die Treffen statt)
 - was erhofft ihr euch von der Gruppe
 - Regeln (Pünktlichkeit, Verlässlichkeit, Nüchternheit und allg. Gruppenregeln)
- Entscheidung treffen, ob der-/diejenige in die Gruppe passt



Finden eines geeigneten Raums

- über die lokale Selbsthilfekontaktstelle
- Kirche
- Gemeinde
- Volkshochschule
- Proberäume von Gesangsgruppen
- Seminarräume

Anforderungen an den Raum

- ausreichend groß für 6-12 Personen
- ruhiger, separater Raum mit Tür
- möglichst mit Toilettenzugang
- möglichst barrierefrei
- gut zugänglich mit ÖV und/oder Auto
- freundliche Atmosphäre



Kosten

- anfragen ob kostenlose Nutzung möglich, indem man den Zweck bekannt gibt
- sonst Kosten teilen und bei Aufnahme der Mitglieder direkt mitteilen
- Anfrage für Förderung (Selbsthilfekontaktstelle vor Ort informiert)



Hilfreiche Links

Verband der Selbsthilfekontaktstellen:

[NAKOS – Selbsthilfekontaktstellen](#)

Mitgliedschaft Deutsche Angst-Hilfe e.V.

<https://www.angstselbsthilfe.de/foerdermitgliedschaft/>





Bei Fragen wende dich an:
dash@angstselbsthilfe.de

www.angstselbsthilfe.de