



Wie gründe und leite ich eine Angstselbsthilfegruppe?

Deutsche Angst-Hilfe e.V.

Schwierige Gespräche

Teilnehmer kommt zu spät

- gerne als Blitzlicht einbauen
- Folgen kurz erklären:
 - 1) Aufmerksamkeit von wirklich wichtigen Themen geht verloren
 - 2) Anfangsblitzlicht wird verpasst und man weiß nicht, wie es der Gruppe bzw. den einzelnen Mitgliedern geht

Unterschwellige Konflikte

- Stoße ein Blitzlicht an, bspw. mit:

„Ich habe das Gefühl, dass zwischen dir, xy, und dir, yz, ein unterdrückter Konflikt herrscht. Zumindest erlebe ich gerade (oder schon länger) eine Spannung zwischen euch und die empfinde ich als anstrengend. Ich bitte euch und die Gruppe deshalb zu einer kurzen Blitzlichtrunde. Ist an meiner Wahrnehmung was dran? Wie geht es euch damit?“

Dauerhaftes Brechen von Gruppenregeln

- sprich das Mitglied möglichst jedes Mal darauf an, wenn es Regeln bricht und bitte es, sich an die Regeln zu halten
- ändert das Mitglied sein Verhalten nicht, kannst du auch die Gruppe mit einbeziehen und diese dazu befragen, wie sie die Regelbrüche erleben
- fühlt sich die Gruppe gestört, besteht in jedem Fall Handlungsbedarf. Fühlt sich die Gruppe nicht gestört (Vorsicht: häufig spielen hier Höflichkeit und Konfliktscheu eine Rolle), kann das Verhalten ggf. länger toleriert werden. Entscheidend ist letztendlich aber auch das eigene Empfinden.
- wenn ein Mitglied sich dauerhaft nicht an die Regeln halten möchte, bleibt leider nur noch der Ausschluss, da das Wohl der Gruppe im Mittelpunkt steht
- Sprich das Mitglied dafür persönlich an und erkläre ihm sowie deiner Gruppe deine Entscheidung



Panikattacke während des Treffens

- sollte ein Mitglied äußern, dass es eine Panikattacke bekommt, kann es jederzeit den Raum verlassen (Bewegung hilft meist)
- Jemand sollte hinterhergehen und fragen, ob der/die Betroffene eine Begleitung wünscht. Das kann die Gruppeleitung oder ein anderes Mitglied sein. Im Idealfall sollte für diesen Fall schon eine Vorgehensweise in der Gruppe besprochen und ggf. eine Stellvertretung für die Gruppenleitung bestimmt worden sein.
- die Gruppe bleibt im Raum und macht mit einer Blitzlichttrunde weiter, um den emotionalen Stress aufzufangen
- eine Panikattacke flacht von selbst wieder ab – sie ist zwar sehr unangenehm, aber keine gesundheitliche Bedrohung



Äußerung von Suizidgedanken

1. Ruhe bewahren (werden Suizidgedanken geäußert, werden sie in aller Regel nicht vollzogen) und gleichzeitig die Situation/Person ernst nehmen!
2. Thema besprechen:
 - Wie kommt es zu den Gedanken?
 - Gab es solche Gedanken schon früher?
 - Was hat dir beim letzten Mal geholfen?
 - Was könntest du jetzt tun?
 - Wer könnte dich in dieser Situation begleiten?
3. Wenn das Mitglied konkret wird (Zeit, Ort, Methode benennt) und nicht glaubhaft versichern kann, dass es keinen Suizid begeht, sagst du ihm, dass du **handeln** musst!

Melden von Suizid:

- Angehörige/Vertrauenspersonen des Mitglieds informieren, falls möglich und um Begleitung bitten
- Krisendienst anrufen (du oder das Mitglied)
- wenn alles nichts hilft: Polizei rufen = 110





Bei Fragen wende dich an:
dash@angstselbsthilfe.de

www.angstselbsthilfe.de