

# JAHRES- BERICHT

Prepared By :

**Irene Bruns**

2024

[www.angstselbsthilfe.de](http://www.angstselbsthilfe.de)  
Bayerstr. 77b  
80335 München

# VORWORT

Das Jahr 2024 war für uns ein intensives und erfüllendes Jahr voller Begegnungen, Herausforderungen und wichtiger Erfahrungen. Wir haben gespürt, wie wertvoll und notwendig unsere Arbeit ist – nicht nur, weil immer mehr Menschen den Mut finden, offen über ihre Ängste zu sprechen, sondern auch, weil unsere Gemeinschaft wächst und lebendig bleibt.

Besonders beeindruckt hat mich das Engagement unserer Ehrenamtlichen: Sie bringen ihre eigenen Geschichten und Erfahrungen ein, unterstützen andere und geben weiter, was ihnen selbst geholfen hat. Genau diese Ehrlichkeit und gegenseitige Unterstützung macht unsere Gemeinschaft stark und besonders.

In all unseren Projekten – ob in den Online-Selbsthilfegruppen, in der Peer-Telefon und -Mailberatung, bei Webinaren oder Ressourcen-Events – ging es stets darum, Ängsten Raum zu geben und gleichzeitig Wege aufzuzeigen, diese gemeinsam zu bewältigen. Im nächsten Jahr möchten wir unsere Angebote erweitern, um auch junge Menschen und Familien noch besser zu unterstützen.

All das konnten wir nur erreichen, weil wir auf eure großartige Unterstützung zählen durften. Danke, dass ihr diesen wichtigen Weg mit uns gemeinsam geht.

Herzlichst,

Irene Bruns  
Geschäftsführung  
Deutsche Angst-Hilfe e.V.



# HÖHEPUNKTE

## 2024

1

### **Gründung von 5 Online-Selbsthilfegruppen**

Mehr als 35 Teilnehmer profitieren von wöchentlichen Treffen und Austausch.

2

### **8 erfolgreiche Webinare mit 421 Anmeldungen**

Themen von Medikamente bis Ernährung fanden großen Zuspruch.

3

### **Wachstum des ehrenamtlichen Teams**

Unser Team wuchs von 3 auf 14 Selbstbetroffene bei Selbsthilfegruppen, Peer-Mail und Telefonberatung und Social Media.

4

### **Wiedereinführung der Telefonberatung**

2 Mal pro Woche steht nun wieder direkte Unterstützung zur Verfügung.

5

### **Neue Ressourcen- Workshops**

Über 450 Menschen wollten praktische Techniken zur Alltagsbewältigung kennen lernen.

6

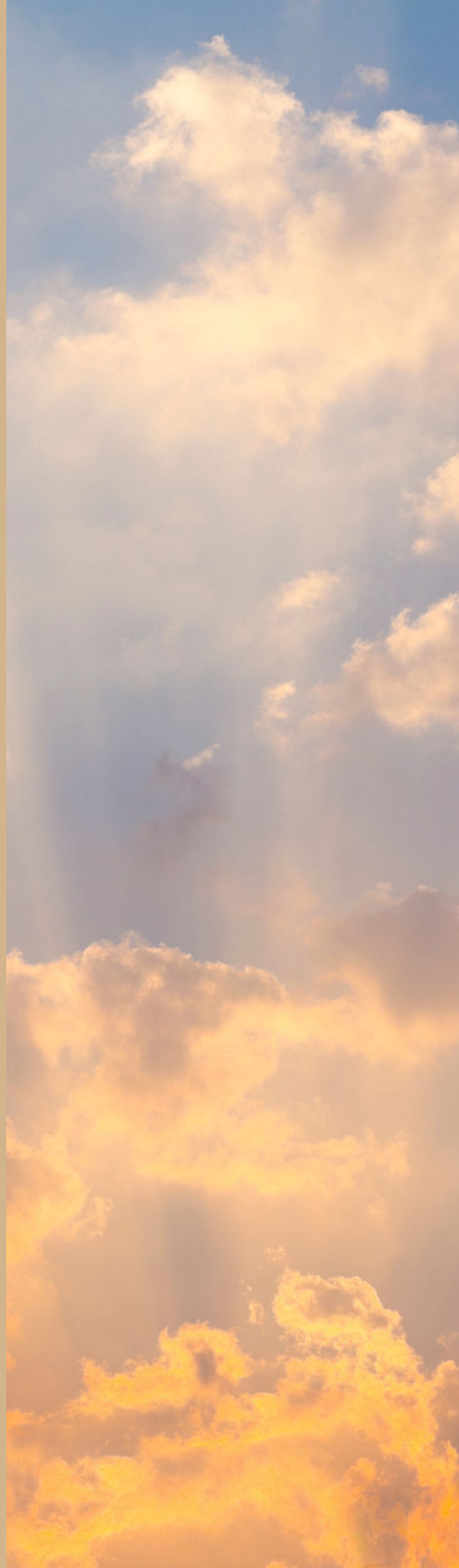
### **Social-Media-Entwicklung**

Unsere Community auf Instagram wuchs von 75 auf 1.150 Follower, auf Facebook von 524 auf 712.

7

### **Alltagsnavigator**

Unsere Broschüre für die Zeit nach der Klinik.



# DAS HABEN WIR 2024 ERREICHT

## **Ehrenamt & Gemeinschaft gestärkt**



2024 war ein besonderes Jahr für unser ehrenamtliches Team, das von drei auf insgesamt 14 Mitglieder gewachsen ist. Unsere neuen Ehrenamtlichen unterstützen uns engagiert in der Peer-Beratung per Mail und Telefon, bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen und in unseren Social-Media-Kanälen. Um diese tolle Arbeit wertzuschätzen, und gut zu koordinieren haben wir gemeinsam ein neues Betreuungskonzept erarbeitet, damit wir dieses Wachstum nachhaltig begleiten und dem erhöhten organisatorischen Aufwand gerecht zu werden. Auch für unsere neuen Projekte in 2025 hoffen wir auf weitere tatkräftige Unterstützung.

## Online-Selbsthilfegruppen – Nähe trotz Distanz



Wir wissen, wie schwer der Schritt sein kann, Hilfe zu suchen – besonders dann, wenn Ängste es unmöglich machen, das eigene Zuhause zu verlassen. Genau hier setzen unsere Online-Gruppen an, um Menschen genau dort abzuholen, wo sie sich sicher fühlen.

Doch bis diese Räume entstehen konnten, lag eine intensive Arbeit vor uns: Wir haben Informationsveranstaltungen durchgeführt, um möglichst viele Menschen zu erreichen und umfassend zu informieren. In Einzelgesprächen haben wir dann herausgefunden, was sie bewegt, welche Bedürfnisse sie haben und wie wir die Gruppen optimal zusammenstellen können, damit jeder und jede bestmöglich davon profitieren kann.

Warum uns dieses Angebot so am Herzen liegt? Weil wir Tag für Tag erleben, wie wichtig die Unterstützung auf Augenhöhe ist. Unsere Gruppen schenken ein tiefes Gemeinschaftsgefühl, die Gewissheit, nicht allein zu sein, und bieten zugleich praktischen Austausch und wirksame Strategien aus erster Hand. Hier können sich Menschen öffnen, sich verstanden fühlen und wieder neue Kraft schöpfen.

Die Nachfrage zeigt uns deutlich, dass wir auf dem richtigen Weg sind – und wir haben große Hoffnungen und Pläne, 2025 weitere Gruppen ins Leben zu rufen.

## Hilfreiche Begleiter im Alltag – unsere Broschüren

Unsere bewährte Broschüre „Keine Angst vor der Angst“ wurde im Jahr 2024 sorgfältig überarbeitet und steht nun kostenlos in unserem Bestellportal als Download bereit. Dieses umfassende Informationsangebot klärt verständlich über Angststörungen und ihre Bewältigung auf und ist besonders hilfreich für Menschen, die erstmals Orientierung und praktische Unterstützung suchen.



Neu hinzugekommen ist unser „Alltagsnavigator“, der Menschen gezielt beim Übergang aus einer Klinik in den Alltag unterstützt. Wir haben hierfür eng mit Kliniken, Fachärzten und Selbstbetroffenen zusammengearbeitet, um praxisnahe und authentische Inhalte zu gewährleisten. Dank einer großzügigen Druckauflage von 10.000 Exemplaren konnten wir die Broschüre kostenfrei an zahlreiche Kliniken und Facharztpraxen verteilen und so direkt dort helfen, wo sie am dringendsten gebraucht wird. Und auch diese Broschüre ist kostenlos im Bestellportal verfügbar.

## Chatberatung – Engagement trotz Herausforderungen



In unser Chat-Projekt haben wir im Jahr 2024 gemeinsam mit unseren Ehrenamtlichen viel Zeit, Herzblut und Engagement investiert. Uns war es besonders wichtig, eine niedrighschwellige und unmittelbar zugängliche Form der Unterstützung anzubieten, die auch für Menschen mit Hemmschwellen beim direkten Austausch attraktiv sein könnte. Dafür haben wir nicht nur geeignete Ehrenamtliche gesucht und gefunden, sondern auch umfassende Schulungen und Begleitung während der gesamten Beratungszeit angeboten. Gerade die schnelle Reaktionszeit und die Komplexität, Anliegen unmittelbar schriftlich aufzugreifen waren hierbei besondere Herausforderungen.

Doch trotz aller Mühe stellte sich im Verlauf heraus, dass das Chatformat für komplexe und tiefgehende Anliegen rund um das Thema Angst weniger geeignet war. Viele Nutzer\*innen fanden es schwierig, ihre Anliegen spontan schriftlich zu formulieren, und die notwendige Anonymität erschwerte teilweise den Aufbau eines vertrauensvollen Austauschs. Gleichzeitig zeigten sich hohe technische Anforderungen sowie steigende Datenschutzauflagen als schwierig und kostenintensiv.

Daher haben wir entschieden, die Chatberatung 2025 nicht weiterzuführen und unsere Kräfte stattdessen auf die besonders stark genutzten und bewährten Angebote wie unsere Online-Selbsthilfegruppen und persönlichen Beratungen zu konzentrieren.

## Peer - Beratung: Austausch auf Augenhöhe



Unsere telefonische und unsere Mailberatung sind zentrale Bestandteile unserer Arbeit. Diese Beratungen leben besonders vom Austausch zwischen Betroffenen – Menschen, die aus eigener Erfahrung wissen, was es heißt, mit Ängsten zu leben. 2024 konnten wir die telefonische Beratung wieder einführen und erleben seitdem unmittelbar, wie wertvoll dieser direkte Kontakt für Betroffene ist.

Die Telefonberatung stellt dabei eine besonders komplexe Herausforderung dar: Unsere Ehrenamtlichen müssen unmittelbar auf Anfragen reagieren und sich flexibel auf die sehr unterschiedlichen Bedürfnisse und Intensitäten der Krankheit bei jedem Anruf einstellen. Einige Betroffene nutzen die Beratung häufig, andere gelegentlich – doch immer wieder hören wir, wie wichtig dieses Angebot ist.

Deshalb sind wir umso dankbarer, derzeit zweimal wöchentlich je eine Stunde anbieten zu können.

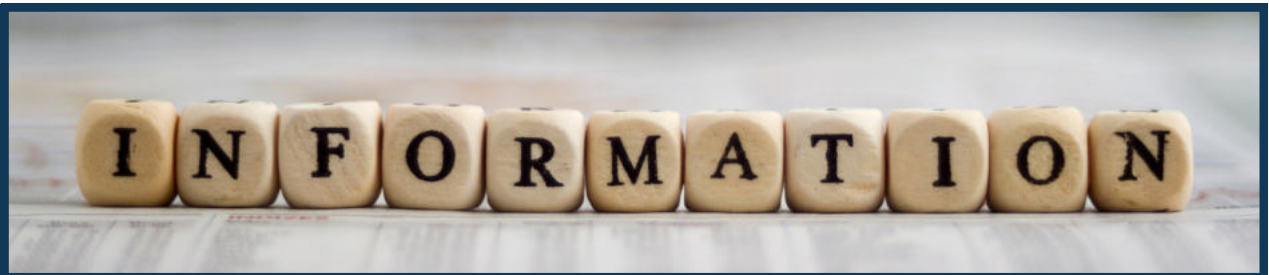
Für unsere Mailberatung konnten wir zusätzliche Ehrenamtliche gewinnen, um besonders Urlaubs- und Krankheitszeiten gut abzufedern. Diese Beratungsform bietet die Möglichkeit eines reflektierten, zeitlich unabhängigen Austauschs, den viele Menschen aufgrund der Vertraulichkeit und der Möglichkeit zur ausführlichen Kommunikation sehr schätzen.

## Sichtbarkeit und Vernetzung verbessert



Unsere Öffentlichkeitsarbeit erlebte 2024 einen bedeutenden Aufschwung. Insbesondere auf Instagram und Facebook konnten wir die Zahl unserer Follower stark erhöhen. Durch Interviews und Beiträge in Medien wie der Funkuhr und der Apotheken Umschau schufen wir Aufmerksamkeit und konnten Vorurteile abbauen. Die Teilnahme am Kongress der DGPPN, der Pandora Stakeholder-Konferenz und dem Dialogforum Jugendgesundheit stärkte zudem unsere Rolle als kompetente Anlaufstelle für Selbsthilfe bei Angststörungen.

## Digitale Bildungsangebote



Mit unseren Webinaren und Ressourcen-Workshops erreichten wir über 800 Menschen. Themen wie Kraftorte, Zyklus und Angst oder Atemübungen wurden besonders gut angenommen. Unsere jährlich stattfindenden Schulungen für Gruppenleitende und Supervisionsangebote bleiben ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit, um die Qualität der Selbsthilfegruppen langfristig zu sichern.

# AUSBLICK AUF 2025

2025 wird ein Jahr voller spannender Herausforderungen, und wir freuen uns darauf, diesen Weg gemeinsam mit euch zu gehen! Unser Fokus richtet sich verstärkt auf Familien und Jugendliche, da wir sehen, wie belastend Ängste für junge Menschen und ihre Eltern sein können. Neue Angebote sollen Eltern gezielt miteinander verbinden, sodass niemand mit seinen Sorgen allein bleiben muss.

Ein weiterer wichtiger Schritt führt uns direkt in die Schulen: In Schülerworkshops sensibilisieren wir Jugendliche offen für das Thema Angststörungen und zeigen ihnen wirksame Selbsthilfestrategien. Gleichzeitig bieten wir spezielle Workshops für Pädagoginnen an, damit auch Lehrkräfte gut vorbereitet sind, um empathisch auf betroffene Schülerinnen eingehen zu können.

Junge Erwachsene erreichen wir gezielt auf Universitäten und Festivals. An diesen Orten des Austauschs und der Begegnung bringen wir das Thema Selbsthilfe bei Angststörungen kreativ und niedrigschwellig näher.

Unsere beliebten Online-Selbsthilfegruppen, Webinare und persönlichen Beratungsangebote bleiben natürlich bestehen und werden weiter intensiviert. Zugleich wollen wir bestehende Selbsthilfegruppen besser miteinander vernetzen – durch regelmäßige Treffen, die Raum bieten, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen.



# DANKE, DASS DU UNS UNTERSTÜTZT!

Unsere Arbeit bei der Deutschen Angst-Hilfe e.V. lebt von euch – von Menschen, die an uns glauben, unsere Ziele unterstützen und unsere Angebote möglich machen. Dafür sind wir von Herzen dankbar. Viele wissen nicht, wie viel Aufwand hinter unseren Angeboten steckt: von der Begleitung unserer Ehrenamtlichen über die Sicherung unserer technischen Infrastruktur bis hin zu administrativen Pflichten wie Datenschutz und Arbeitsschutz. All dies erfordert nicht nur Engagement, sondern auch finanzielle Mittel.

Fördergelder helfen uns enorm, sind jedoch stets an Eigenmittel gebunden – und genau hier seid ihr unverzichtbar. Eure Spenden und Mitgliedsbeiträge bilden das Rückgrat unserer Arbeit. Ohne diese Unterstützung könnten wir keine neuen Selbsthilfegruppen gründen, keine kostenlosen Informationsbroschüren bereitstellen und keine intensiven Schulungen für unsere Ehrenamtlichen anbieten.

Jede Spende, jeder Mitgliedsbeitrag und jede Teilnahme an unseren Veranstaltungen gibt uns die Möglichkeit, langfristig und nachhaltig für Menschen mit Angststörungen da zu sein.



# Unser Team

Die DASH lebt von einem kleinen, engagierten hauptamtlichen Team, das täglich viel bewegt. Unsere aktuell vier Mitarbeitenden teilen sich zwei Stellen und koordinieren mit Leidenschaft und Engagement alle Angebote unseres Vereins. Sie kümmern sich um Förderanträge, Datenschutz und administrative Aufgaben. Gleichzeitig begleiten sie liebevoll und intensiv unsere Ehrenamtlichen und sorgen dafür, dass unsere Projekte zuverlässig und auf hohem Niveau durchgeführt werden.

Unsere Mitarbeiter\*innen bringen nicht nur Fachwissen, sondern zum Teil auch persönliche Erfahrungen mit Angststörungen mit.

Genau diese persönlichen Erfahrungen ermöglichen es uns, auf Augenhöhe und besonders verständnisvoll mit Betroffenen zu arbeiten.

Dabei werden wir wunderbar unterstützt von unseren Ehrenamtlichen, die mit ihrem persönlichen Engagement und ihren eigenen Erfahrungen ein unverzichtbarer Teil unserer Arbeit sind. Durch ihre Offenheit, Empathie und die Bereitschaft, eigene Erlebnisse zu teilen, schenken sie vielen Menschen Mut, Hoffnung und echte Unterstützung.

Miteinander schaffen wir es, authentisch, empathisch und wirkungsvoll Menschen mit Angststörungen zu helfen.



**Irene Bruns**

Geschäftsführung



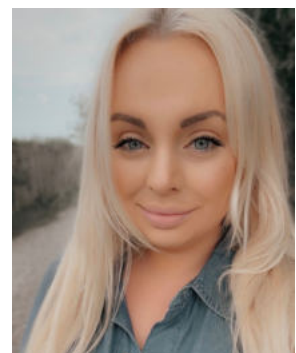
**Birgit Schira**

Verwaltung und Projekte



**Kristina Dürr**

Ehrenamtsbetreuung und Projekte



**Laura Koch**

Gruppenkoordination