

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

Angst- und
Panikstörungen
Selbsthilfe unterstützt



Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Wetteraukreises

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B,
Zimmer-Nr. 188
Telefon: 06031 832345 (8:00 – 12:00 Uhr)
E-Mail: selbsthilfe@wetteraukreis.de
wetteraukreis.de/selbsthilfe



Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Ansprechpartnerinnen:
Sabrina Moll und Silke Schöck
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)
Telefon: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
buergeraktive-bad-vilbel.de

Gestaltung werksfarbe.com | konzept + design

Druck PR-Rachfahl-Druck GmbH
Lärchenstr. 3
61118 Bad Vilbel
Auflage 5.000

Redaktion Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Wetteraukreises – Anette Obleser
Selbsthilfekontaktstelle
Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. – Sabrina Moll
und Silke Schöck

Das Redaktionsteam übernimmt keine Verantwortung für
die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge.

Wir danken unseren Förderern

AOK-Die Gesundheitskasse in Hessen
BKK Landesverband Süd
IKK Classik
Knappschaft
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau
vdek Verband der Ersatzkassen e. V. Landesvertretung Hessen
Sparkasse Oberhessen.

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe
der „47. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema „Erwartung an
die Selbsthilfe“ erscheinen.

Wir freuen uns über Beiträge bis **31.03.2024**

Inhalt

Zum Thema

Faltplakat Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise 2024 im Wetteraukreis	3
Welche Angststörungen gibt es und wie verbreitet sind sie?	4
Angststörungen: Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten	6
Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen im Wetteraukreis	8
Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen im Wetteraukreis	9
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle des Wetteraukreises	9
Interview „Der Fakt, dass man nicht allein ist und auf Verständnis stößt, ist maßgeblich zur Hilfestellung.“	10
Interview „Angststörung und Panikattacken kommen bei mir ohne Vorwarnung. Es ist, als ob mich ein Greifvogel packt....“	12
Interview Selbsthilfegruppe „Sonnenaufgang“	14
Wege zur Psychotherapie	16

Portrait einer Einrichtung

Psychiatrische Kliniken, Institutsambulanzen und Tageskliniken im Wetteraukreis	17
--	----

Lesecke

Der Tag, an dem die Angst verschwand	19
Ratgeber Generalisierte Angststörung	19
Empfohlene Internetseiten	19

Neues aus der Selbsthilfelandchaft des Wetteraukreises

Gesprächsgruppe Belastende Geburt und/oder Kaiserschnitt in Ortenberg	20
Gesprächskreis Elternkümmerer in Bad Vilbel	20
Selbsthilfegruppe Narzisstischer Missbrauch in Friedberg	21
Weitere neue Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis	21

Veranstaltungen und Termine

Nächste Selbsthilfe-MEILE am 06.07.2024 in Bad Nauheim	22
Moderation und Gesprächsregeln in Bad Vilbel	22
„Die Kunst des Vergebens“ am 07.03.2024 in Friedberg	22

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

Angst ist ein natürlicher Mechanismus, der uns vor Gefahren schützen soll. Doch für einige Menschen wird dieser Schutzmechanismus zu einem ständigen Begleiter – er manifestiert sich in Form von Angst- und Panikstörungen und beeinträchtigt das tägliche Leben erheblich. Die Unsicherheit, die diese Störungen mit sich bringen, kann überwältigend sein, doch gemeinsam können wir Wege finden, mit dieser Herausforderung umzugehen und sie zu überwinden.

In unserem Leitartikel beleuchten wir die Grundlagen von Angststörungen – Ursachen, Symptome und Therapieansätze, um Betroffenen eine umfassende Orientierung zu bieten. Von der natürlichen Schutzfunktion der Angst bis hin zur Bedeutung von ungünstiger Vermeidung – ein Leitfaden, um Angst zu verstehen und Wege zu einer besseren mentalen Gesundheit zu finden.

In weiteren Artikeln dieser Ausgabe kommen Mitglieder aus Selbsthilfegruppen zu Wort, die ihre eigenen Erfahrungen und Ansichten zum Thema teilen. Diese authentischen Einblicke können Inspiration und Hoffnung bringen. Ebenso ergründen wir die verschiedenen Facetten der Angst, von generalisierter Angststörung bis hin zu spezifischen Phobien. Mit klaren Definitionen und Beispielen hoffen wir, das Verständnis zu vertiefen und den ersten Schritt zur Bewältigung zu erleichtern.

In „Wege zur Psychotherapie“ werfen wir einen Blick auf die entscheidenden Etappen auf dem Weg zur Psychotherapie: von probatorischen Sitzungen bis zur Rolle der Psychotherapeutenkammer. Es geht darum, die Suche nach passender professioneller Hilfe zu erleichtern und eine solide Grundlage für eine effektive psychotherapeutische Reise zu schaffen.

Nicht zuletzt möchten wir auch wieder auf neu gegründete Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise sowie auf unsere Fortbildungsangebote und Veranstaltungen hinweisen. Diese sind entscheidende Plattformen für den Austausch von Erfahrungen und die gegenseitige Unterstützung.

Ängste und Panik mögen uns herausfordern, doch mit vereinten Kräften können wir den Weg zur Heilung und zum Wohlbefinden ebnen. Wir laden Sie ein, gemeinsam diese Reise anzutreten und die Hoffnung sowie Unterstützungsmöglichkeit zu entdecken, die in der Selbsthilfegemeinschaft liegt.

Bis dahin, liebe Grüße

Sabrina Moll
Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise 2024 im Wetteraukreis

Das neue Faltplakat ist erschienen!

In einem Faltblatt, welches auch als Plakat aufgehängt werden kann, finden Interessierte alle Kontaktdaten der aktiven Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis.

Zu beziehen über
Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Wetteraukreises
Europaplatz, 61169 Friedberg,
Tel: 06031 83 2345
E-Mail: selbsthilfe@wetteraukreis.de
Internet: wetteraukreis.de/selbsthilfe

Selbsthilfekontaktstelle
Bürgeraktive Bad Vilbel
Marktplatz 2, 61118 Bad Vilbel
Tel: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbe.de
Internet: buergeraktive.bad-vilbel.de





Welche Angststörungen gibt es und wie verbreitet sind sie?

Bei der Diagnose von Angststörungen wird in Deutschland das ICD-10 bzw. ICD-11 verwendet. ICD steht für International Statistical Classification of Diseases, ein von der Weltgesundheitsorganisation WHO herausgegebenes, weltweit gültiges Klassifikationssystem aller körperlichen und psychischen Krankheiten. Die Angststörungen sind im ICD bei den psychischen Störungen eingeordnet. Sie sind in zwei große Gruppen aufgeteilt, die der Unterscheidung von Furcht (Phobie) und Angst entsprechen:

Phobische Störungen

Das sind situative Ängste (bzw. Furcht), die von einem konkreten Objekt oder einer konkreten Situation, die außerhalb der betroffenen Person liegen, ausgelöst werden. Dazu gehören:

- 7,6% Spezifische Phobie
- 2% Soziale Phobie
- 2% Agoraphobie

Andere Angststörungen

Das sind wiederkehrende Ängste, die spontan, d. h. ohne konkreten äußeren Auslöser, auftreten, auch als „frei flottierende Angst“ bezeichnet. Dazu gehören:

- 2,3% Panikstörung
- 1,5% Generalisierte Angststörung

Die Verbreitung von o.g. Angststörungen liegt in Deutschland bei 15,4%.

Weitere Störungen, bei denen Angst ein zentrales Symptom bildet:

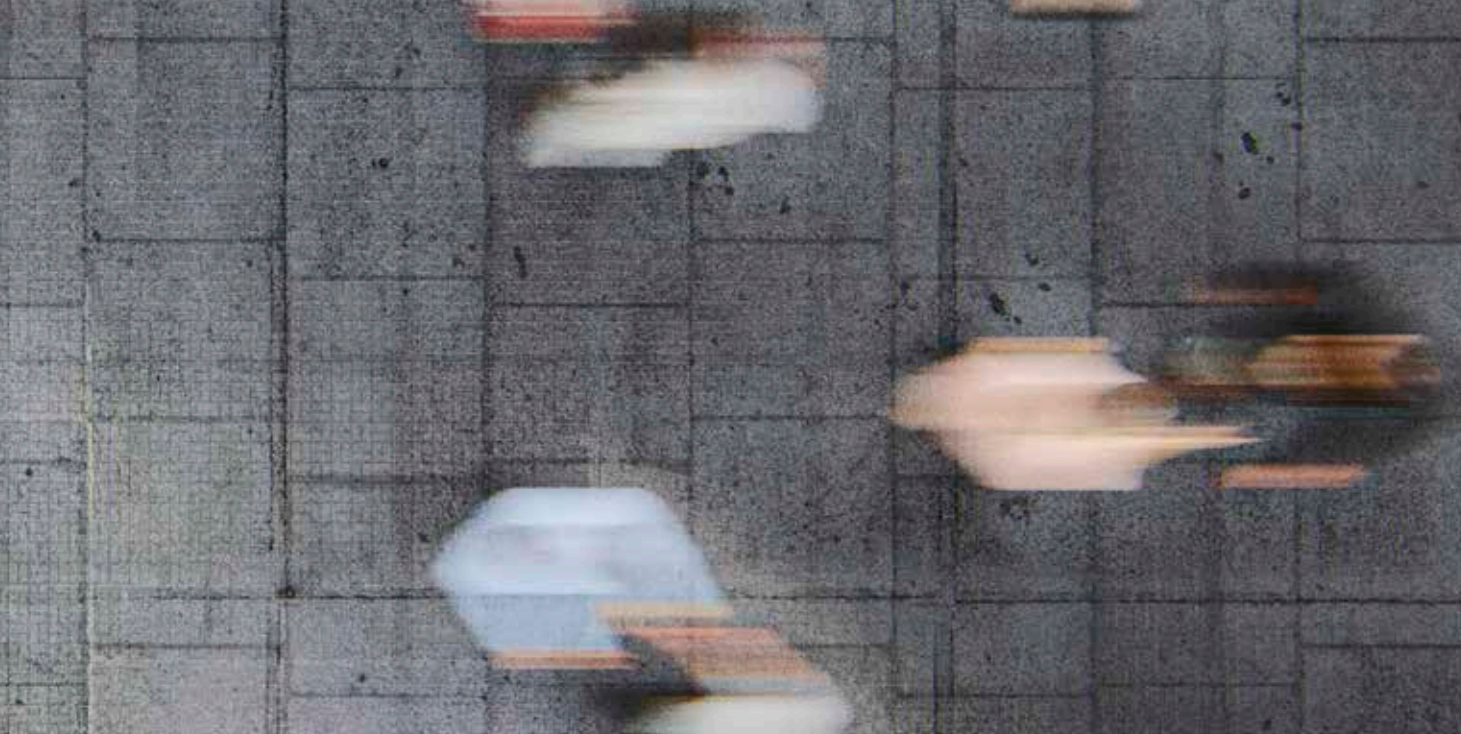
- 3,6% Zwangsstörung
- 2,3% Posttraumatische Belastungsstörung

Spezifische Phobie:

Eine spezifische Phobie ist – wie der Name sagt – eine extrem starke Angst (Phobie) vor ganz spezifischen Objekten oder Situationen. Neben der starken Angst beinhaltet die spezifische Phobie auch bestimmte Gedanken wie die Befürchtung, eine Katastrophe könnte passieren, man könnte durchdrehen oder sterben. Deswegen möchten die Betroffenen den Kontakt mit dem Angst auslösenden Objekt oder der Angst auslösenden Situation um jeden Preis vermeiden, selbst wenn sie erkennen, dass die Angst übertrieben und irrational ist.

Soziale Phobie:

Wörtlich bedeutet dies ein starkes Angstgefühl (Phobie) in Situationen des sozialen Kontakts. Zwar kennt fast jeder Mensch Nervosität und Ängste in bestimmten sozialen Situationen (z. B. ein Auftritt vor Publikum, Flirten), doch eine Soziale Phobie hat mit dieser „normalen“ sozialen Angst nichts zu tun. Bei einer Sozialen Phobie ist die Angst extrem gesteigert und sie tritt auch



in Situationen auf, die andere als völlig harmlos empfinden. Es ist eine Angst, die nicht zu der Situation passt, die krankhaft und irrational ist und so das Leben der Betroffenen massiv beeinträchtigt. Doch was ist der Grund für diese starke Angst? Sie resultiert aus der Befürchtung, von anderen Menschen aufgrund einer „Mangelhaftigkeit“ negativ beurteilt zu werden. Betroffene meinen, dass ihr Auftreten in der Öffentlichkeit – ihr Verhalten, ihr Äußeres, ja ihre ganze Person – als komisch, lächerlich oder peinlich angesehen werden könnte und andere sie deswegen ablehnen.

Agoraphobie:

Agoraphobie bedeutet wörtlich eine starke Angst (Phobie) vor öffentlichen Plätzen (agora heißt auf Griechisch: großer Platz/ Versammlungsplatz). Die Übersetzung Platzangst ist aber irreführend, da die Betroffenen keine Angst vor einem Platz unter freiem Himmel haben, sondern vor jedem öffentlichen Ort, an dem sich auch andere Menschen aufhalten können, wie etwa ein Geschäft, eine Behörde, öffentliche Verkehrsmittel. Agoraphobie ist also eine Angst vor öffentlichen Orten. Doch was ist so bedrohlich an diesen Orten? Die Angst der Betroffenen geht nicht von dem Ort, den äußeren Gegebenheiten an sich aus. Sondern es ist die Befürchtung, plötzlich massive körperliche Beschwerden zu erleiden: schwach und schwindelig zu werden, hinzustürzen, ohnmächtig umzufallen, zu erbrechen, zu ersticken, einen Herzanfall zu haben, verrückt zu werden oder gar zu sterben. Es ist die Angst, die Kontrolle über sich zu verlieren und in dieser Situation nicht flüchten zu können oder keine Hilfe zu bekommen, also allein, hilflos und ungeschützt zu sein.

Panikstörung:

Eine Panikattacke ist eine intensive, anfallsartige Angst, die innerhalb von wenigen Minuten ihren Höhepunkt erreicht. Die durchschnittliche Dauer beträgt 15 Minuten. Selbst wenn sie in seltenen Fällen länger anhalten sollte, klingt jede Panikattacke

von selbst wieder ab und ist – wenn auch sehr unangenehm – an sich kein gefährlicher Gesundheitszustand. Jeder siebte bis zehnte Mensch erlebt einmal im Leben eine Panikattacke. Eine einzelne Panikattacke ist damit nichts Krankhaftes. Erst wenn sie gehäuft auftreten, deutet dies auf eine Erkrankung hin.

Generalisierte Angststörung:

Im Unterschied zur Panikstörung oder zu den verschiedenen Phobien erleben Betroffene der Generalisierten Angststörung kaum heftige Angstanfälle. Vielmehr ist die Angst dauerhaft vorhanden, es ist ein Zustand der ständigen inneren Anspannung und Nervosität, der über Tage und Wochen anhält und von körperlichen Erscheinungen wie Zittern, Schwitzen, Atemnot, Stechen in der Brust, Schwächegefühle begleitet wird. Menschen mit einer generalisierten Angststörung machen sich übermäßig Sorgen, sind chronisch angespannt und grübeln ständig. An sich normale Sorgen und Befürchtungen sind bei ihnen außer Kontrolle geraten, überall sehen sie ernsthaftige Bedrohungen, ohne dass ein tatsächlicher Grund für ihre Sorgen und Befürchtungen vorliegen würde. Es handelt sich also um eine unrealistische, übertriebene Besorgtheit vor scheinbaren Gefahren. Deshalb spricht man auch von Sorgenkrankheit.

(Auszug Deutsche Angst-Hilfe e. V.)

*Wie Betroffene Angststörungen erkennen können und welche Therapien dafür in Frage kommen, bringt die Deutsche Angst-Hilfe e. V. sehr anschaulich zur Darstellung. Sie bietet u. a. auch telefonische sowie Online-Beratungsgespräche an und macht auf die Wichtigkeit der Anbindung an Selbsthilfegruppen aufmerksam.
www.angstselbsthilfe.de*

Angststörungen: Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten

Angst ist eine grundlegende und natürliche Emotion, die in bestimmten Situationen als Schutzfunktion dient. Sie ist Teil unseres Überlebensmechanismus und hat sich im Laufe der Evolution entwickelt, um uns vor potenziellen Gefahren zu warnen und uns auf Kampf oder Flucht vorzubereiten – auch bekannt als „Fight or Flight“-Reaktion.

Wenn wir einer potenziell bedrohlichen Situation ausgesetzt sind, aktiviert unser Gehirn den Fight-or-Flight-Reflex. Adrenalin und Stresshormone werden ausgeschüttet, der Herzschlag beschleunigt sich, die Atmung wird schneller, die Muskeln spannen sich an und die Sinne werden geschärft. All diese Reaktionen bereiten unseren Körper darauf vor, schnell zu reagieren und sich entweder zu verteidigen, oder vor der Gefahr zu fliehen. Diese natürliche Schutzfunktion der Angst ist notwendig und spielt damit in unserer menschlichen Entwicklungsgeschichte schon immer eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung unserer Sicherheit und unseres Überlebens. Ohne diese angeborene Reaktion wären wir möglicherweise nicht in der Lage, uns angemessen vor potenziellen Gefahren zu schützen.

Ganz wichtig zu wissen ist aber, dass Angst auch dann auftreten kann, wenn keine unmittelbare Bedrohung vorliegt. Wenn sich das dann über einen längeren Zeitraum hinweg manifestiert und/oder ausweitet, dann kann sich die Angst zu einer Störung entwickeln. In solchen Fällen spricht man von einer Angststörung, bei der die natürliche Schutzfunktion der Angst übertrieben oder fälschlicherweise aktiviert wird. Die Unterscheidung zwischen natürlicher Angst als Schutzfunktion und einer überstarken Angst, oder Angststörung, ist wichtig, um angemessene Maßnahmen zu ergreifen und Unterstützung zu suchen, wenn die Angst das tägliche Leben beeinträchtigt.

Was genau sind denn dann Angststörungen?

Wenn die Angst sehr stark ist, sehr häufig auftritt oder über lange Zeit anhält und verschiedene Lebensbereiche stark beeinträchtigt, spricht man von einer Angststörung. Fachleute unterscheiden verschiedene Arten von Angststörungen. Einige sind mit konkreten Auslösern verbunden – dann spricht man auch von einer Phobie. Bei anderen Angststörungen gibt es keinen konkreten Auslöser und auch keinen Hinweis auf eine reale Gefahr. So können Störungen verschiedene Formen annehmen, wie zum

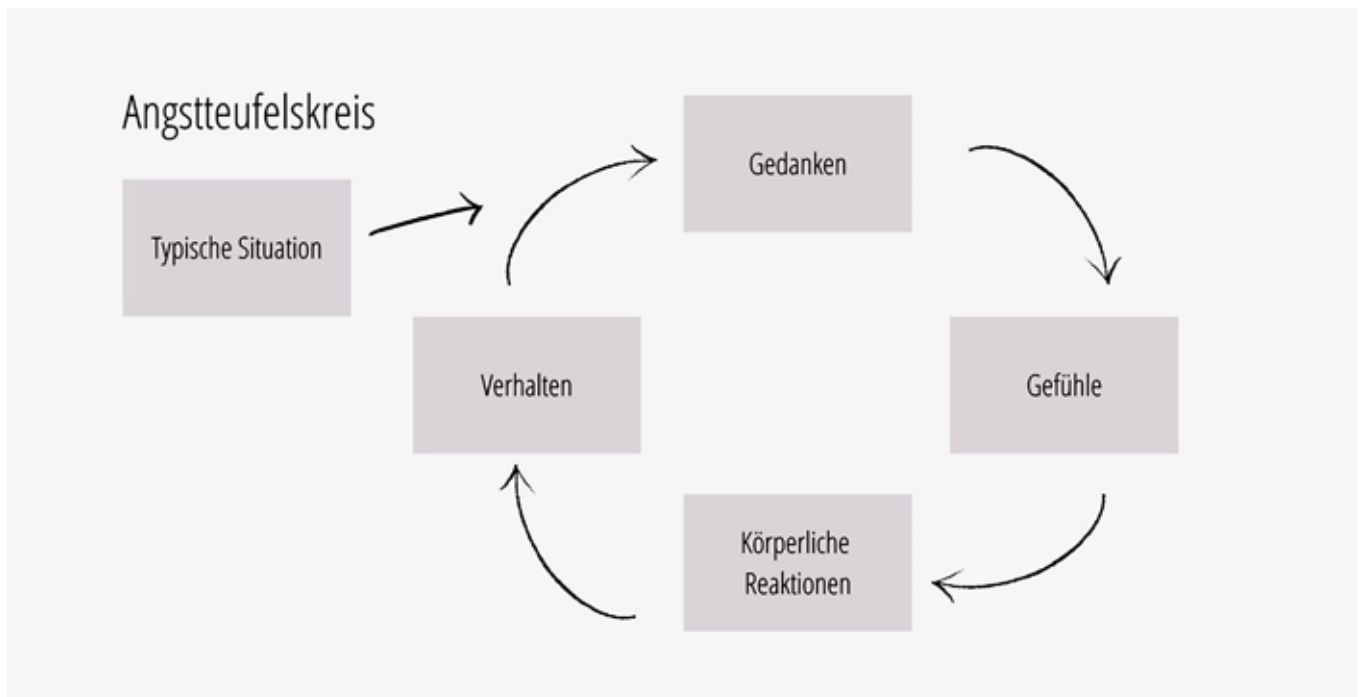
Beispiel die Generalisierte Angststörung (GAS), die Panikstörung, eine soziale Angststörung, spezifische Phobien und posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS). Lesen Sie auf Seite 4/5, was die einzelnen Angststörungen ausmacht und wie sie definiert sind. Menschen mit Angststörungen erleben oft intensive Sorgen, Panik, Anspannung und körperliche Symptome wie Herzklopfen, Schwindel und Schweißausbrüche. Diese Symptome können ihr alltägliches Leben stark beeinträchtigen.

Die genauen Ursachen von Angststörungen sind komplex und können von Person zu Person ganz unterschiedlich sein. Hier sind einige wichtige Faktoren, die eine Rolle spielen können:

- **Genetik und familiäre Prädisposition:** Studien haben gezeigt, dass Angststörungen familiäre und genetische Komponenten haben können. Menschen, deren Eltern oder Geschwister an Angststörungen leiden, haben ein höheres Risiko, ebenfalls daran zu erkranken.
- **Neurobiologische Faktoren:** Ungleichgewichte in den Neurotransmittern des Gehirns, wie Serotonin und GABA, können eine Rolle bei der Entstehung von Angststörungen spielen. Bei manchen Menschen zeigt das autonome Nervensystem eine höhere Sensitivität und scheint besonders leicht durch verschiedene Reize erregbar zu sein. Dies kann dazu führen, dass die Betroffenen körperliche Anzeichen von Angst stärker wahrnehmen als andere – und dann auch eher mit Angst darauf reagieren.
- **Umweltfaktoren:** Belastende Lebensereignisse wie traumatische Erfahrungen, chronischer Stress, chronische Schmerzen, Missbrauch oder Vernachlässigung in der Kindheit o. ä. können das Risiko für die Entwicklung von Angststörungen erhöhen.
- **Lernprozesse:** Auch das Erlernen von Ängsten durch klassische Konditionierung oder beobachtetes Verhalten kann zur Entwicklung von Angststörungen beitragen.

Symptome von Angststörungen

Die Symptome von Angststörungen können sowohl körperlicher als auch psychischer Natur sein. Hier sind einige häufige Symptome, die sich über die unterschiedlichen Angststörungen hinweg zeigen können:



- **Körperliche Symptome:** Herzrasen, Atemnot, Schwitzen, Zittern, Schwindel, Magenbeschwerden, feuchte Hände und Muskelverspannungen.
- **Psychische Symptome:** übermäßige Sorgen, Ängste, Unruhe, innere Anspannung, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen.
- **Verhaltenssymptome:** Vermeidung angstauslösender Situationen, Sicherheitsverhalten, Rückzug von sozialen Aktivitäten und isoliertes Verhalten.

Warum Vermeidung und Sicherheitsverhalten bei Angst ungünstig sind

Vermeidung und Sicherheitsverhalten sind typische Reaktionen bei Menschen mit Angststörungen. Sie dienen dazu, die angstauslösenden Situationen zu umgehen oder zu kontrollieren, um eine unmittelbare Angstreaktion zu vermeiden. Obwohl das auf den ersten Blick als eine hilfreiche Strategie erscheinen mag und sich kurzfristig gut anfühlt, ist Vermeidung langfristig sehr ungünstig und kann die Angst verstärken. Schauen wir uns einfach mal ein paar Gründe an:

- **Verstärkung der Angst:** Durch Vermeidung und Sicherheitsverhalten wird die Angst nicht wirklich bewältigt, sondern vorübergehend reduziert. Dadurch wird jedoch die Angst langfristig verstärkt, da die Person keine Gelegenheit hat, sich mit ihren Ängsten auseinanderzusetzen und festzustellen, dass die befürchteten Konsequenzen unwahrscheinlich oder übertrieben sind.
- **Einschränkung des Lebens:** Vermeidung und Sicherheitsverhalten führen dazu, dass Menschen ihre Aktivitäten und ihr Verhalten einschränken, um angstauslösende Situationen zu

vermeiden. Dadurch kann das Leben stark eingeschränkt werden und wichtige Lebensbereiche wie Arbeit, Beziehungen und Freizeitaktivitäten leiden.

- **Verstärkung von Fehlwahrnehmungen:** Durch Vermeidung und Sicherheitsverhalten wird die Überzeugung verstärkt, dass die angstauslösenden Situationen tatsächlich gefährlich sind. Die Person hat keine Möglichkeit, alternative Erfahrungen zu machen, die ihre Ängste widerlegen könnten.

Die Überwindung von Vermeidung und Sicherheitsverhalten ist entscheidend für die Bewältigung von Angststörungen. Indem Menschen sich ihren Ängsten aussetzen und feststellen, dass ihre befürchteten Konsequenzen unwahrscheinlich oder übertrieben sind, können sie lernen, ihre Ängste zu regulieren und ihr Leben wieder vollständig zu leben.

Der ungünstige Teufelskreis der Angst bei Panikattacken oder starken Ängsten

Der Angst-Teufelskreis ist ein Muster, in dem verschiedene Aspekte miteinander interagieren und die Angst oder Panik verstärken. Der Teufelskreis besteht aus den folgenden Komponenten:

Durch einen situativen Reiz oder auch völlig aus dem Nichts merken Sie plötzlich, dass das Herz schneller schlägt und dass Sie leicht schwitzen und zittern. Daraufhin „horchen Sie in sich hinein“, richten Ihre Aufmerksamkeit auf die Körpersymptome. Sie suchen gedanklich nach einer harmlosen Erklärung für die Symptome, finden aber keine, bewerten diese daher als möglicherweise gar nicht harmlos, vielleicht sogar als gutes Zeichen für eine klare Bedrohung. Diese Vorstellung löst bei Ihnen verständlicherweise Angstgefühle aus. Durch die Angstgefühle werden im Körper weitere physiologische Veränderungen und Stressreaktionen

ausgelöst (z. B. Adrenalinausschüttung, Wärme, Schwindel), und die körperlichen Symptome werden noch intensiver. Ihre Gedanken fangen an sich zu beschleunigen und Sie grübeln und die Anspannung steigt. Das Herz schlägt noch schneller und Sie spüren die immer stärker werdende Anspannung. Sie beobachten Ihre Körperreaktionen voller Sorge und Sie haben nun auch noch das Gefühl, nicht mehr richtig atmen zu können. Die Zunahme der körperlichen Symptome bewerten Sie als weiteren Hinweis einer Bedrohung: Da diese nun wirklich stärker geworden sind, sehen Sie sich in ihrer Befürchtung einer drohenden Gefahr bestätigt. Der Angstkreislauf schaukelt sich also immer weiter auf.

Es ist wichtig, den Angst-Teufelskreis zu erkennen und zu unterbrechen, um die Symptome zu reduzieren und die Bewältigung der Angst zu erleichtern.

Expositionstherapie: Eine wirksame Behandlungsmethode

Die Expositionstherapie ist eine effektive Methode zur Behandlung von Angststörungen, insbesondere von spezifischen Phobien, oder der sozialen Phobie. Sie basiert auf dem Prinzip, dass Menschen ihre Angst überwinden können, indem sie sich schrittweise den angstauslösenden Situationen aussetzen. Die Expositionstherapie kann in vivo (direkte Konfrontation mit der angstauslösenden Situation) oder in sensu (mentale Vorstellung der angstauslösenden Situation) durchgeführt werden. Durch wiederholte Konfrontation mit dem angstauslösenden Reiz gewöhnt sich der*die Betroffene daran und lernt, dass die Angst mit der Zeit abnimmt.

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen können eine wertvolle Unterstützung für Menschen mit Angststörungen sein. In den Gruppen können Betroffene ihre Erfahrungen teilen, von anderen lernen und sich gegenseitig ermutigen. Durch den Austausch von Informationen, Tipps und Bewältigungsstrategien können Selbsthilfegruppen einen wichtigen Beitrag zur Genesung und zum Wohlbefinden leisten.

Angststörungen sind ernstzunehmende psychische Erkrankungen, aber es gibt effektive Behandlungsmöglichkeiten. Die Psychotherapie kann dabei helfen, die Ängste schrittweise zu überwinden. Selbsthilfegruppen bieten eine unterstützende Gemeinschaft für den Austausch von Erfahrungen und Bewältigungsstrategien. Mit der richtigen Unterstützung und den richtigen Werkzeugen können Sie Wege finden, um Ihre Ängste zu bewältigen und ein erfülltes Leben zu führen.



*Sabrina Moll, Psychologin (M. Sc.)
Selbstständig in eigener Praxis in Frankfurt
Leitung Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel*

Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen im Wetteraukreis

Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen

Treffpunkt: Friedberg
Tel: 06032 306801

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit psychischen Krankheiten

Treffpunkt: Bad Vilbel
Tel: 06101 1384

Bergman Clinics Mathilden-Hospital Büdingen

Treffen für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Krankheit
Treffpunkt: Büdingen
Tel: 06042 866100 (Psychiatrische Ambulanz)

Angehörigengruppe Mittelhessen Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

Angehörige psychisch erkrankter Menschen
Auskunftsstelle für den Wetteraukreis
E-Mail: kontakt@angehoerige-mittelhessen.de

Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen im Wetteraukreis

Mein Weg

(Depression, Burnout)

Treffpunkt: Altstadt und Büdingen

Tel: 0170 4870809

Sonnenaufgang

(Depression, Angst, psychische Belastung)

für Betroffene und Angehörige

Treffpunkt: Altstadt

Tel: 0157 30682685

Depression und Lebensfreude

„Aussöhnung mit dem inneren Kind“

Treffpunkt: Bad Nauheim

Tel: 0177 7992927

Selbsthilfegruppe

für Menschen mit **Depressionen**

(sowie auch mit

Ängsten und Panikattacken)

Treffpunkt: Bad Nauheim

Tel: 0171 5160965

Menschen mit psychischen

Belastungen

(Angst/Depression/allgemeine Belastung)

Treffpunkt: Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

Lebensfreude wiederfinden

(Depression)

Treffpunkt: Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

Angst und Mut

Angst und Mut für junge Erwachsene

(Angst/Depression)

Treffpunkt: Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

Pro Vita

(Depression)

Treffpunkt: Butzbach

E-Mail: shg-provita@web.de

Rettungsanker

(Angst, Panik, soziale Phobie)

Treffpunkt: Butzbach

Tel: 0151 50620935

Wegweiser

(Angst/Panik, Depression)

Treffpunkt: Butzbach

Tel: 0178 4506681

Sorgenfresser

(Angst, Panik, soziale Phobie)

Treffpunkt: Butzbach

Tel: 0151 50620935

Grüner Leuchtturm

(Depression/soziale Phobie)

(Für Betroffene von 30–50 Jahren)

Treffpunkt: Butzbach

E-Mail: leuchtturm@giheifam.de

Glückstreff

(Psychische Gesundheit und Prävention)

Treffpunkt: Echzell-Bingenheim

Tel: 06035 920833

Sonnenblume

(Depression)

Treffpunkt: Friedberg

Tel: 06031 93138

Lebenssinn

(Angst, Panik, Depression)

Treffpunkt: Gedern-Steinberg

Tel: 0175 2030678

Das gelbe Boot

(Angst, Panik, soziale Phobie)

Treffpunkt: Friedberg

Tel: 0151 50620935

Borderline-Selbsthilfegruppe für Frauen

Treffpunkt: Karben

Tel: 0176 57729055

Blickpunkt

(Offener Treff für Menschen mit psychischen Erkrankungen/Störungen)

Treffpunkt: Karben

Tel: 06039 939307

Schatzinsel

(Co-Abhängigkeit, Depression, Burnout, posttraumatische Belastung)

Treffpunkt: Ortenberg/Selters

Tel: 01523 1825834

Vogelnest

(Depression, Burnout, Angst, Panik, soziale Phobie, Belastungsstörung)

Treffpunkt: Ortenberg-Selters

Tel: 0170 1157640

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle des Wetteraukreises

Die Beratung erfolgt in den vier Teilhabezentren der Diakonie in Friedberg, Butzbach, Nidda und Büdingen. Die Beratung kann in Einzelgesprächen, auf Wunsch auch gemeinsam

mit Angehörigen oder Freunden erfolgen. Das Angebot der PSKB kann von Betroffenen oder deren Angehörigen zentral, telefonisch oder per E-Mail in Anspruch genommen werden.

Kontakt:

Tel: 06031 72520

E-Mail: info@diakonie-wetterau.de
www.diakonie-wetterau.de/infopskb.php



Interview mit einer Teilnehmerin der Selbsthilfegruppe „Psychische Belastungen“, Bad Vilbel

„Der Fakt, dass man nicht allein ist und auf Verständnis stößt, ist maßgeblich zur Hilfestellung.“

→ *Wie ist die Selbsthilfegruppe entstanden?*

← Die Gruppe versuchte sich über eine geraume Zeit zu entwickeln, jedoch sind einige Teilnehmer*innen ausgestiegen oder unterbrochen wegen Klinikaufenthalten. Es kamen immer wieder neue Interessent*innen zu den Treffen. Manche verabschiedeten sich nach nur einem Treffen direkt wieder aus der Gruppe. Es hat lange gedauert, um die Gruppe zu bilden. Mit gemeinsamer Arbeit und Engagement wurde aber inzwischen ein Raum geschaffen, in dem sich die Gruppe nun gefestigt regelmäßig trifft.

→ *Wie verläuft ein Gruppentreffen?*

← Die Gruppe trifft sich an einem festen Tag im Monat, in einem durch die Stadt Bad Vilbel kostenfrei bereitgestellten Raum. Die Sitzungen starten mit einem Blitzlicht, sodass jedes Mitglied die Möglichkeit hat, den aktuellen Status, das eigene Befinden und die Vorkommnisse seit dem letzten Treffen zu schildern. Im Anschluss wird abgefragt, welches Hauptthema besprochen werden soll. Des Weiteren werden auch administrative Dinge behandelt. Zum Abschluss sammeln wir Themen, die für das nächste Mal interessant sein können.

→ *Gibt es Rituale bzw. Regeln, die sich bewährt haben?*

← Die oberste Regel ist: Alles was besprochen wird, darf die Gruppe oder den Raum nicht verlassen. Das Treffen soll Möglichkeit schaffen, um sich vertrauensvoll und respektvoll zu begegnen. Zudem gibt es Kommunikationsregeln, die einen wertungsfreien Austausch ermöglichen sollen. Weiterhin wird versucht darauf zu achten, dass jede*r, der möchte, zu Wort kommen kann. Es ist aber auch absolut möglich, passiv anwesend zu sein, wenn man nicht reden oder etwas teilen möchte.

→ *Was bewegt Sie dazu, regelmäßig zu den Gruppentreffen zu gehen?*

← Ich gehe zu den Gruppentreffen, weil diese mir einen geschützten, wertfreien und vertrauenswürdigen Raum mit anderen Betroffenen bieten, in dem ich mich frei von einem emotionalen Verantwortungsgefühl gegenüber meinen Angehörigen fühle. Hier kann ich Rat einholen und neue Sichtweisen und Orientierungen erlangen. Auch kann ich gewisse neue Verhaltensweisen "üben". Was mir besonders hilft ist, dass ich in dieser Runde Gesprächsführung neu betrachten, mein Verständnis für andere erweitern kann und dabei lerne, wie man miteinander kommuniziert, ohne zu werten. Hier kann ich mein Bewusstsein dahingehend erweitern, dass alle Menschen Prozesse durchlaufen, ohne dass man es ihnen ansieht.

Darüber hinaus ist die Gruppe sehr engagiert, was das Teilen von Erfahrungen, Austauschen von medizinischen und therapeutischen Anlaufstellen sowie arbeits- und gesundheitsschutzrechtlichem Wissen angeht, da alle über verschiedenste Erfahrungen verfügen (Klinikaufenthalte, Reha, Arbeitsunfähigkeit etc.).

→ *Was kann die Gruppe bezüglich des Themas Angst und/oder Panik bewirken?*

← Sie kann helfen Erfahrungen zu teilen und Ängste zu regulieren, indem man sich mitteilt und erfährt, dass man mit seinen Ängsten und Sorgen nicht alleine ist. Es gibt die Möglichkeit, konkret Hilfe anzufragen und sich auch darüber hinaus im Privatleben auszutauschen. Der Fakt, dass man nicht allein damit ist und auf Verständnis stößt, trägt maßgeblich zu einer emotionalen Entlastung bei. Die Gruppe unterstützt beim eigenen Reflektieren, woraus wir Kraft schöpfen.

→ *Die Gruppe ist derzeit voll belegt, was würden Sie anderen Menschen, die unter Angst- bzw. Panikstörungen leiden, empfehlen?*

- Offen die eigene Befindlichkeit kommunizieren, um raus aus dem „Geheimnis“ zu kommen; somit sichtbar werden, da das Verheimlichen sehr viel Kraft und Aufwand bedeutet. Diese Kraft kann man anderweitig nutzen.
- Sich bewusst werden, dass sich die Panik zwar äußert, aber dass man lernen kann, diese zu steuern bzw. zu regeln.
- Sich außerhalb einer Panikattacke damit auseinandersetzen, um sich auf das nächste Ereignis vorzubereiten, falls die Panik wieder einsetzt (z. B. mit Freunden oder in der Familie).
- Versuchen, sich selbst nicht zu verurteilen und die Panik zu akzeptieren, ohne Schuld zu suchen.
- Private Therapiestunden, wenn dies finanziell machbar ist, da ein privater Platz schneller zu bekommen ist.
- Psychotherapie
- Regelmäßig Sport und frische Luft
- Verzicht auf berauschende Genussmittel
- Angenehme Umgebung schaffen
- Meditation, Yoga
- TUN, WAS GUTTUT!

Kontakt:

Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Interview

„Angststörung und Panikattacken kommen bei mir ohne Vorwarnung. Es ist, als ob mich ein Greifvogel packt....“

Im Gespräch mit Margarethe Lückel. Sie ist Organisatorin für die Selbsthilfegruppe Vogelnest in Ortenberg/Selters und Ansprechpartnerin für betroffene Menschen, die an den Gruppentreffen teilnehmen möchten.

2014 gründete sich die Heiligenfelder Selbsthilfegruppe. Im Laufe der Zeit wurde diese in „Vogelnest“ umbenannt. Aufgrund der zahlreichen Anfragen bildete sich eine zweite Gruppe. Diese nennt sich „Schatzinsel“ und trifft sich ebenfalls in Ortenberg/Selters.

Zu uns kommen Menschen mit Depressionen, Burnout, Angststörungen, Panikattacken, sozialen Phobien und Belastungsstörungen. Sie finden hier im Vogelnest die Möglichkeit des Austausches untereinander.

→ *Wie kamen Sie auf den Namen Vogelnest? Was bedeutet dieser Name?*

← Das Nest ist ein geschützter und behüteter Raum. Wir fühlen uns aufgehoben und sicher.

→ *Welche Themen werden in der Selbsthilfegruppe behandelt?*

← Zu uns kommen Menschen mit Depressionen, Burnout, Angststörungen, Panikattacken, sozialen Phobien und Belastungsstörungen. Sie finden hier im Vogelnest die Möglichkeit des Austausches untereinander.

→ *Wie verläuft ein Gruppentreffen?*

← Die Gruppe fängt um 19:00 Uhr an und endet um 21:00 Uhr.

Bei schönem Wetter sind wir draußen in der Natur, ansonsten treffen wir uns drinnen in einem Kreis.

Vor Beginn des Treffens gestalten wir einen kreativen Mittelpunkt. Das kann eine Kerze, eine Blume, ein Tuch, ein Buch oder ein ganz bestimmter Artikel sein, über den wir an diesem Abend reden möchten. Diese Mitte schafft eine wunderschöne Gesprächsatmosphäre.

Unsere Ankommensrituale sind vielfältig. Es können ausgewählte Texte, entspannte Musik oder Atemtechniken sein.

Die Gesprächsrunde beginnt mit einem Blitzlicht sowie dem Benennen eines „Anliegens“. Dieses Anliegen kann dann auch als Gesprächsthema aufgegriffen werden.

Mit einem Blitzlicht beenden wir dann auch das Treffen. Am Ende kann jede*r mitteilen, wie das jeweilige Befinden ist und welche Thematik für das nächste Treffen gewünscht wird.

Blitzlicht ist eine Methode des Feedbacks, die schnell die Stimmung, Meinung, den Stand bezüglich der Inhalte und Beziehungen in einer Gruppe ermitteln kann. Die Teilnehmer*innen äußern sich kurz – mit einem Satz oder wenigen Sätzen – zu einem klar eingegrenzten Thema. Das sich aus einer Blitzlichtrunde ergebende Bild kann helfen, die Problemsituation positiv zu gestalten und lösungsorientiert zu verändern.

Quelle: © Reich, K. (Hg.): Methodenpool. In: URL: <http://methodenpool.uni-koeln.de> 2007 ff

→ Was bewegte Sie dazu, regelmäßig zu den Gruppentreffen zu gehen?

← Angststörung und Panikattacken kommen bei mir ohne Vorwarnung. Es ist, als ob mich ein Greifvogel packt. Ich bin dann starr, bewegungsunfähig, kampflös und spüre eine unendliche Hilfslosigkeit. Es existiert nur ein Gedanke: Wie komme ich aus dieser Situation raus und weg. Diese Attacken kosten sehr viel Energie und danach folgt eine Totalerschöpfung.

Durch die regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen fasste ich im Laufe der Zeit Vertrauen zu den anderen. Wir geben uns Sicherheit und Halt. Im Austausch vermitteln wir uns gegenseitig Verständnis und Unterstützung. Wir erfahren, dass wir nicht alleine sind.

→ Gibt es Rituale bzw. Regeln, die sich bewährt haben?

← Ja, wir haben gemeinsam Rahmenbedingungen und Gesprächsregeln erarbeitet. Wichtig ist die Pünktlichkeit, die Regelmäßigkeit und im ganz Besonderen die Verschwiegenheit. Bei uns spricht immer nur eine einzelne Person. Niemand unterbricht.

Wir haben diesbezüglich eine*n Zeitwächter*in. Diese*r achtet auf die Einhaltung der Sprechzeiten. Wenn es einem Gruppenmitglied gerade sehr schlecht geht, räumen wir selbstverständlich einen längeren Redeanteil ein.

→ Was kann die Gruppe bewirken?

← Die Gruppe gibt Halt, Zuversicht und Unterstützung in verschiedenen Lebenslagen. Unsere Erfahrung zeigt, dass die gemeinsamen Gespräche einen besseren Umgang mit den einzelnen Krankheitssymptomen ermöglichen bzw. ermöglichen können.

→ Bei vielen Gruppen im Wetteraukreis kommt es zu einem Aufnahmestopp. Hat das Vogelnest noch Kapazitäten?

← Ja, z. Zt. können wir noch Betroffene aufnehmen. Bei voller Kapazität verweisen wir auf die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises oder auf die Selbsthilfegruppe Schatzinsel.

→ Was wünschen Sie sich?

← Ich wünsche mir mehr psychotherapeutische Therapie- und Behandlungsplätze. Sie sind nicht ausreichend. Bislang warten Betroffene sehr lange auf einen freien Platz oder finden gar keinen. Wir wünschen uns den Fortbestand der Seminare, die die Selbsthilfe-Kontaktstelle 2x jährlich anbietet. Die Themen wie z. B. Gruppenmoderation, Umgang mit schwierigen Teilnehmer*innen oder Gewaltfreie Kommunikation bringen unsere Gruppe in der Gesprächsführung weiter.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Vogelnest

Treffen: Ortenberg/Selters, jeden 1. und 3. Donnerstag/Monat
19:00 Uhr

Tel: 0170 1157640

E-Mail: shg-vogelnest@posteo.de



Interview

Selbsthilfegruppe „Sonnenaufgang“

für Menschen mit Depressionen, Angstzuständen und psychischen Belastungsstörungen in Altenstadt

Hendrik hat die Gruppe im September 2022 gegründet, Anne war von Anfang an mit dabei. Rolf ist im Januar 2023 dazugestoßen. Mittlerweile hat sich aufgrund der hohen Nachfrage eine zweite Gruppe gebildet.

Hendrik, Anne und Rolf haben folgende Fragen beantwortet:

→ *Welche Themen werden in der Selbsthilfegruppe behandelt?*

← **Hendrik:** Die Gruppe richtet sich generell an Personen mit psychischen Erkrankungen. Der Schwerpunkt liegt aber klar auf Depression und Angststörung. Diese sind ja oftmals auch Symptome komplexerer Krankheitsbilder wie z.B. Borderline-Erkrankung oder posttraumatischer Belastungsstörungen.

→ *Warum haben Sie sich der Selbsthilfegruppe Sonnenaufgang angeschlossen?*

← **Rolf:** Ich leide unter einer leichten Demenz. Ich bin bei einer Neurologin/Psychiaterin in Behandlung. Es kommt gelegentlich vor, dass ich nachts vor Angst aufwache und in diesem Moment weiß ich gar nicht, was mir geschieht. Konkrete Auslöser kann ich nicht feststellen. Am ehesten trifft die Beschreibung zu: Ich habe Angst vor der Angst!

In den Gruppentreffen berichtet jede*r erstmal wie es ihr*ihm seit dem letzten Treffen ergangen ist. Danach kann eine jeweilige Situation vertieft und näher betrachtet werden.

Ich hätte nie gedacht, dass eine Gruppe fremder Menschen einen solch positiven Effekt in meinem Leben auslösen kann!

Die Gruppengespräche helfen mir insofern weiter, als es mir leichter fällt, mit meinen Angstzuständen umzugehen. Auch lerne ich durch die Erfahrung der anderen Teilnehmer*innen. Ich versuche die positiven Erfahrungsberichte für mich umzusetzen.

← **Anne:** Meine Angstzustände basieren auf früheren Ereignissen aus meiner Kindheit und werden durch Menschen oder Situationen ausgelöst, die mich immer wieder in diese erlebten Momente zurückführen. Dann verspüre ich Panikattacken, fühle mich unwohl. Ich verspüre das Gefühl, "allein" und "ausgeliefert" zu sein und gerate in Selbstsabotage (Selbstzweifel, geringes Selbstvertrauen, geringes Selbstwertgefühl).

Ich besuche die Gruppe regelmäßig, weil ich die Menschen liebe. Die Gruppenmitglieder sind einfach unglaublich. Für manch einen ist es wahrscheinlich sehr schwierig nachzuvollziehen, wie Betroffene sich gegenseitig bei der Heilung unterstützen können. Genau diese Menschen haben mir meine Lebensfreude zurückgegeben. Noch nie habe ich so viel Halt, Liebe und Verständnis erfahren dürfen, wie dort. Um die Frage also einfach zu beantworten: Ich besuche die Gruppe, weil die Menschen dort zu meiner ausgesuchten Familie geworden sind!

→ *Wie verläuft ein Gruppentreffen?*

← **Anne:** Zu Beginn finden wir uns alle in unserem Raum zusammen, mal ist der Stuhlkreis schon gestellt, mal stellen wir ihn gemeinsam auf. Jede Woche gestaltet ein Mitglied unsere Mitte.

← **Rolf:** Für die Ausgestaltung der „Mitte“ gibt es keine Vorgaben. Sie kann themenbezogen ausfallen, manchmal liegen Sätze oder Zeichnungen im Zentrum unseres Kreises.

← **Anne:** Wir fangen mit einem Blitzlicht an. Das Blitzlicht bedeutet, jedes Mitglied erzählt kurz, was gerade so in seinem*ihrem Leben passiert ist, was belastet, freut oder beschäftigt. Wenn alle an der Reihe waren, werden bestimmte Themen, die besondere Aufmerksamkeit erfordern, noch mal aufgegriffen und im Detail besprochen. Manchmal setzen wir uns am Ende der Gruppe noch Ziele für das kommende Treffen oder besprechen Termine, an denen wir uns privat verabreden.

→ *Gibt es Rituale bzw. Regeln, die sich bewährt haben?*

← **Anne:** Respekt und Verständnis stehen bei uns ganz oben auf der Liste. Wir urteilen nicht und lassen einander aussprechen. Regeln, die es im normalen Leben eigentlich auch benötigt, wir setzen diese im Gruppengespräch nur besser um!

← **Rolf:** Die Redezeit erhält man durch Zuwurf eines kleinen Balles oder eines anderen Gegenstandes.

Ich besuche die Gruppe, weil die Menschen dort zu meiner ausgesuchten Familie geworden sind!

→ *Was kann die Gruppe leisten?*

← **Anne:** Die Gruppe gibt mir Halt und Verständnis, wenn es am meisten gebraucht wird. Wir geben einander das, was im Leben oft zu kurz oder kaum vorkommt. Die Gruppe leistet, dass jeder von uns einen sicheren Zufluchtsort hat.

→ *Kann die Gruppe noch weitere Betroffene aufnehmen?*

← **Hendrik:** Derzeit sind unsere beiden Gruppen voll besetzt und auf unserer Warteliste stehen noch einige potenzielle Nachrücker. Auch Therapieplätze sind nur sehr schwer zu bekommen. Wir empfehlen, über die Selbsthilfe-Kontaktstellen in Friedberg und Bad Vilbel nach anderen Selbsthilfegruppen zu suchen oder verweisen direkt auf diese (sofern bekannt). Ein Vorteil für uns ist, dass sich in Altenstadt nun eine weitere Gruppe „Mein Weg“ gegründet hat und das Angebot somit ausgeweitet werden konnte.

Als weitere Möglichkeit der schnellen Hilfe gibt es noch die Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (Diakonie Friedberg). Diese bietet Beratung und Hilfestellung bei psychischen Problemen an.

→ *Hier haben Sie noch die Möglichkeit auszudrücken, was Ihnen noch wichtig ist.*

← **Anne:** Mir wäre es wichtig, anderen Menschen die Angst oder die Scham davor zu nehmen, sich solch einer Gruppe anzuschließen. Vor einem Jahr hätte ich nie damit gerechnet, dass eine Gruppe fremder Menschen einen solch positiven Effekt in meinem Leben auslösen kann. Heute war es die beste Entscheidung, die ich für mich treffen konnte. Damit möchte ich anderen Menschen Mut machen, sich Hilfe zu holen, wenn es nötig ist; denn oft erwartet einen etwas so viel Besseres, womit man am Anfang gar nicht rechnet.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Sonnenaufgang

Treffen: Altenstadt, jeden 1. und 3. Montag im Monat, 19:30 Uhr

Tel: 0157 30682685

E-Mail: SHG.Sonnenaufgang@web.de



Wege zur Psychotherapie

Der Weg zur Psychotherapie kann für viele Menschen ein wichtiger Schritt sein, um die eigenen psychischen Herausforderungen anzugehen und die mentale Gesundheit zu verbessern. Der erste Schritt auf dem Weg zur Psychotherapie sind die probatorischen Sitzungen. Sie dienen dazu, eine erste Einschätzung der individuellen Situation und Bedürfnisse der*des Klient*in vorzunehmen. Während dieser Sitzungen haben sowohl die*der Klient*in als auch die*der Therapeut*in die Möglichkeit, sich kennenzulernen und festzustellen, ob eine therapeutische Zusammenarbeit erfolgversprechend ist. Statistisch gesehen hängen alleine 60% des Therapieerfolges mit der Beziehung zwischen Therapeut*in und Klient*in zusammen. Die Anzahl der probatorischen Sitzungen kann je nach Therapeut*in variieren, üblicherweise sind es jedoch drei bis fünf Sitzungen. Während dieser Zeit werden gemeinsam die Ziele der Therapie besprochen und ein erster Einblick in die therapeutische Arbeitsweise gegeben.

Nach den probatorischen Sitzungen, wenn eine therapeutische Zusammenarbeit vereinbart wird, beginnt die eigentliche Psychotherapie. Der Ablauf kann je nach therapeutischer Methode, individuellen Bedürfnissen und Therapiezielen variieren. In der Regel finden die Sitzungen einmal pro Woche statt und haben eine festgelegte Dauer, die üblicherweise 50 Minuten beträgt. Während der Therapie arbeiten die*der Klient*in und die*der Therapeut*in gemeinsam an der Bewältigung der psychischen Herausforderungen. Die*Der Therapeut*in bietet einen sicheren Raum, in dem die*der Klient*in ihre*seine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen offen teilen kann. Gemeinsam werden Ziele definiert und verschiedene therapeutische Techniken und

Interventionen eingesetzt, um die gewünschten Veränderungen zu erreichen.

Bei der Suche nach Psychotherapeut*innen gibt es einige Aspekte zu beachten. Ein vertrauensvolles Verhältnis und eine gute therapeutische Beziehung sind meist entscheidend. Es kann hilfreich sein, vor Beginn der Therapie ein erstes Gespräch zu führen, um die*den Therapeut*in kennenzulernen und Fragen zu stellen. Es ist ratsam, sich über die Qualifikationen, Zertifizierungen und Erfahrungen der*des Therapeut*in zu informieren. Nur psychologische Psychotherapeut*innen mit einem Kassensitz dürfen mit den Kassen abrechnen. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie unter den folgenden Links suchen:

- Psychotherapeutenkammer Hessen: <https://ptk-hessen.de/>
- Allgemeiner Link zur Psychotherapeutensuche: <https://www.psychotherapeutensuche.de/>
- Deutsche Psychotherapeutenvereinigung: <https://www.dptv.de/psychotherapie/psychotherapeutensuche/>

Kleiner Hinweis:

Therapeut*innen sind verpflichtet, zumindest Akutgespräche zu terminieren. Ansonsten melden Sie sich bei den Institutsambulanzen (Siehe Seite 17 / 18) der Ausbildungsinstitute für Psychotherapie, hier bekommt man meist eher einen Termin.

Psychiatrische Kliniken, Institutsambulanzen und Tageskliniken im Wetteraukreis

Institutsambulanz und die Psychiatrische Tagesklinik des Bergman Clinics Mathilden-Hospitals in Büdingen.

Die **Psychiatrische Institutsambulanz** (PIA) ist ein ambulantes Angebot der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie. Es richtet sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen oder akuten Krisensituationen, die wegen der Schwere oder Dauer der Erkrankung eine krankenhausahe Versorgung benötigen. So können Krankenhausaufenthalte vermieden oder Behandlungszeiten im Krankenhaus verkürzt und die soziale Integration gefördert werden.

Eine PIA versteht sich als unkomplizierte Anlaufstelle, die mittels Überweisungsschein eines Hausarztes oder eines*einer Facharzt*ärztin aufgesucht werden kann. Das konkrete Behandlungsangebot richtet sich stets nach den individuellen Bedürfnissen und der jeweiligen Lebenssituation der*des Betroffenen.

Kontaktdaten:

Tel: 06042 866100

E-Mail: pia.mh@bergmanclinics.de

Die **Psychiatrische Tagesklinik** in Büdingen steht allen Menschen ab 18 Jahren aus dem östlichen Wetteraukreis offen, die psychische Erkrankungen bewältigen wollen und kontinuierlich an den Therapien teilnehmen können. Eine Behandlung erfolgt nach Einweisung durch den*die Hausarzt*ärztin oder Facharzt*ärztin bzw. im Anschluss an einen vollstationären Aufenthalt.

Eine psychiatrisch-psychotherapeutische Diagnostik bildet die Grundlage der Behandlung. Diese findet in einer freundlichen, humorvollen Atmosphäre statt. Sie beinhaltet therapeutische

Gespräche, einzeln und in der Gruppe, Vermittlung von Wissen, Training von Geist und Körper, kreative Tätigkeiten und gemeinsame Aktivitäten im Gleichgewicht mit notwendigen Freiräumen und Ruhephasen. Behandlungsziele sind Verminderung von Symptomen, Verbesserung von Alltagsfähigkeiten, Stärken (wieder)finden, Aufbau von Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit sowie sozialer Integration.

Die psychotherapeutische Ausrichtung der Tagesklinik basiert auf der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). ACT ist eine Weiterentwicklung der traditionellen Verhaltenstherapie. Sie hilft dabei, Dinge, die wir nicht verändern können, zu akzeptieren, sie loszulassen und unsere Energie stattdessen dafür zu nutzen, das Leben zu gestalten, das wir leben wollen. Die Grundlagen dieser Therapieform basieren auf lebensnahen, greifbaren und gut erklärbaren Prozessen mit vielen praktischen Übungen. Die ACT ist eine starke Unterstützung bei der Bewältigung von allen möglichen emotionalen Herausforderungen des Lebens.

Die Lebenssituation wird in diesem Prozess stark berücksichtigt. Häufig stellt sich die Frage: „Wie kann es weitergehen?“ Eine intensive sozialarbeiterische Beratung unterstützt die Entwicklung einer realistischen Perspektive.

Kontakt:

Tel: 06042 866102

E-Mail: Tagesklinik.mh@bergmanclinics.de

Psychiatrische Angebote am Gesundheitszentrum Wetterau in Friedberg, Bad Salzhausen und Bad Vilbel.

Die 2003 eröffnete Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Standort Friedberg arbeitet nach den Grundsätzen der Offenen Psychiatrie. Das bedeutet vor allem Rücksichtnahme auf die unterschiedlichen Lebenssituationen und Bedürfnisse der Patient*innen. Von zunächst 100 Betten am Standort Friedberg ist die Kapazität der Klinik durch die Eröffnung der Tageskliniken in Nidda-Bad Salzhausen (2012) und in Bad Vilbel (2017) auf insgesamt 132 Betten gestiegen.

Kontakte:

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Friedberg

Tel: 06031 8940

Psychiatrische Ambulanz: Tel: 06031 894414

Psychiatrische Tagesklinik in Nidda-Bad Salzhausen

Tel: 06043 9828710

E-Mail: tagesklinik.bs.psy@gz-wetterau.de

Psychiatrische Tagesklinik in Bad Vilbel

Tel: 06101 557940

E-Mail: tagesklinik.bv.psy@gz-wetterau.de

Institutsambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Universitätsklinikum Marburg

Aufgabe der Butzbacher Institutsambulanz ist die Versorgung und Betreuung von im Wetteraukreis wohnenden Kindern und Jugendlichen mit schweren und/oder chronischen psychischen Erkrankungen. Hierzu gehören neben einer umfangreichen multiaxialen Diagnostik auch die psychiatrische und psychosoziale Versorgung der betroffenen Kinder und Jugendlichen und deren Familien.

Die multiaxiale Diagnostik umfasst, je nach Störungsbild, eine ausführliche Anamnese (Patient*innen und Eltern) und Verhaltensbeobachtung, Sichtung von Vorbefunden und Schulberichten, eine körperliche Untersuchung, eine ausführliche testpsychologische Diagnostik sowie ggf. weitere Untersuchungen. Nach der Diagnostik erfolgt eine ausführliche Befundrückmeldung mit Psychoedukation (Informationen zum Krankheitsbild) und Beratung zu Behandlungsmöglichkeiten.

In unserer Institutsambulanz bieten wir eine fachlich qualifizierte Versorgung des gesamten Spektrums kinder- und jugendpsychiatrischer Störungen an. Wir arbeiten dabei in enger Kooperation mit anderen Fachärzt*innen und Therapeut*innen der Region sowie, bei Bedarf, mit Mitarbeitenden von Erziehungsberatungsstellen, Jugendämtern, Jugendhilfeeinrichtungen etc. zusammen.

Kontakt:

Telefon: 06033 925460

Burghof-Klinik Bad Nauheim Akutklinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Neben den zahlreichen Behandlungsfeldern der Klinik (Depressionen, Burn-out, Zwangserkrankungen, Somatisierungsstörungen, chronische Schmerzen und psychosomatische Störungen) werden auch Symptome der Panik- und Angststörungen behandelt.

Kontakt:

Tel: 06032 6032

E-Mail: info@burghof-klinik.com

Internet: <https://burghof-klinik.com>

Lesecke

Bücher und Webseiten zum Thema



Buch:

Der Tag, an dem die Angst verschwand

101 Fragen & Antworten zu Angststörungen: Wie wir Ängste überwinden und Panikattacken loswerden

Dieses Buch ist anders – es wurde vorrangig von Menschen gestaltet, die die Angst aus erster Hand kennen und bereits da waren, wo du jetzt bist. Dadurch erhältst du praxiserprobte Tipps, die erfolgreich aus der Angst geholfen haben.

Wir beantworten 101 der wichtigsten Fragen zu Angststörungen und Panikattacken. Dadurch ist das Buch so strukturiert, dass du im Ernstfall sofort die richtigen Maßnahmen findest, die du gerade brauchst, um die Ängste in die Schranken zu weisen. Die Inhalte sind kompakt und verständlich auf den Punkt gebracht.

Herausgeber: Offbeat Indie Verlag
(17. September 2021)
Auch als e-Book über Amazon erhältlich.



Buch:

Ratgeber Generalisierte Angststörung

Informationen für Betroffene und Angehörige

Dieser Ratgeber richtet sich an Personen, die ihre Sorgen nicht mehr im Griff haben, denen ihre Sorgen zu viel werden. Hiermit sind Sorgen gemeint, die zwar meist realistisch sind, aber dennoch überflüssig. Sorgen, die sich auf Dinge richten, die man nicht verändern kann und vor allem Sorgen, die mit Einschränkungen für das Leben der Betroffenen verbunden sind: Die Person beginnt, gegen die Sorgen anzukämpfen oder Dinge zu vermeiden, um nicht mit den Sorgen konfrontiert zu werden. Die Sorgen und Ängste nehmen einen großen Teil der Tageszeit in Anspruch und sind für die Betroffenen nicht mehr kontrollierbar.

Herausgeber: Hogrefe Verlag
Auch als e-Book, im Buchhandel oder über Amazon erhältlich.



Empfohlene Internetseiten

Selbsthilfeverband für Soziale Phobie – VSSP e. V.
www.vssp.de

Deutsche Angsthilfe e. V.
www.angstselbsthilfe.de

Psychotherapeutenkammer Hessen
www.ptk-hessen.de

Arzt- und Psychotherapeuten-suche Hessen
www.arztsuchehessen.de

Überregionale / s Telefonseelsorge / Krisentelefon
0800 111 0 111
0800 111 0 222
0800 116 123
www.telefonseelsorge.de/infoskb.php

Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Belastende Geburt und/oder Kaiserschnitt

Neue Gesprächsgruppe in Ortenberg

Die Geburt habe ich mir ganz anders vorgestellt.

Offene Gesprächsgruppe für Betroffene, die sich mit einer belastenden Geburt auseinandersetzen möchten. Gebärende sollen unterstützend, respektvoll und wertschätzend behandelt werden. Oft aber werden Frauen unter der Geburt nicht ernst genommen oder schlicht alleine gelassen. Kommen Interventionen wie grobe genitale Untersuchungen, nicht abgesprochene Medikamentenvergabe, die Zuhilfenahme einer Geburtszange oder einer Saugglocke hinzu, kann die Geburt zu einem verletzenden und traumatischen Erlebnis werden. Auch ein Kaiserschnitt, ob geplant oder ungeplant, ist für viele Frauen ein schmerzhafter Schnitt. In unserem offenen Erzählcafé können Betroffene ihre Erfahrungen austauschen und ihre Erlebnisse mitteilen und bearbeiten – auch wenn sie schon Jahre zurückliegen.

Präsenztreffen in Ortenberg: Jeden 3. Freitag im Monat
16:00 Uhr

Online-Treffen: Jeden 4. Donnerstag im Monat 19:00 Uhr

Kontakt

PaMuKi Familienzentrum e. V.
E-Mail: pamuki@web.de

Elternkümmerer

Neuer Gesprächskreis in Bad Vilbel

Was bitte schön sind Elternkümmerer? Das sind Töchter und Söhne, die nicht direkt mit der körperlichen Pflege ihrer Eltern zu tun haben, aber die sich um ihre Eltern, ihr Wohlergehen und ihre Versorgung organisatorisch und emotional kümmern – und das häufig auf eine Distanz über mehrere hundert Kilometer. Diese Söhne und Töchter haben oft das Gefühl, sich nicht genug um die Eltern zu kümmern, geraten mit Geschwistern in Konflikt oder mit ihrer eigenen Familie, die sich vernachlässigt fühlt.

Sind Sie auch Elternkümmerer? Dann kommen Sie zu uns und tauschen sich mit anderen Söhnen und Töchtern darüber aus, wie man sich gut um die eigenen alten Eltern kümmern, und gleichzeitig gut für sich selbst sorgen kann.

Die Treffen finden jeden 2. Dienstag im Monat um 20:00 Uhr in Bad Vilbel statt.

Kontakt:

B3 Familienzentrum in Kooperation mit der kath. St. Nikolaus
Gemeinde Bad Vilbel
Tel: 06101 9950302
E-Mail: familienzentrum@ckbv.de

Weitere Selbsthilfegruppen zum Thema pflegende/kümmernde Angehörige unter: wetteraukreis.de/selbsthilfe/selbsthilfegruppen/pflegende-angehoerige

Narzisstischer Missbrauch

Neue Selbsthilfegruppe in Friedberg

Narzisstischer Missbrauch kann schwerwiegende Auswirkungen auf die emotionale Stabilität und das Selbstvertrauen haben. In dieser Gruppe kommen Menschen zusammen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und sich gegenseitig auf ihrem Weg der Genesung unterstützen möchten. Wir bieten einen sicheren Raum, in dem Mitglieder ihre Geschichten teilen, sich Rat holen und Möglichkeiten zur Bewältigung ihrer Situation entwickeln können.

Unser Ziel ist es, eine Atmosphäre des Verständnisses, der Empathie und des gegenseitigen Respekts zu schaffen. Wir wissen, dass der Umgang mit narzisstischem Missbrauch eine komplexe, langwierige Reise ist, die oft von Verwirrung,

Schmerz und Isolation begleitet wird. Indem wir unsere Erfahrungen teilen, können wir dazu beitragen, das Gefühl der Einsamkeit zu verringern und uns gemeinsam auf den Weg der Heilung zu begeben.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich einmal im Monat in Friedberg und steht weiteren Betroffenen offen. Weitere Daten und genauer Treffpunkt können bei der Initiatorin erfragt werden.

Kontakt:

Narzisstischer Missbrauch

E-Mail: selbsthilfegruppe.sarahgraf@web.de

Weitere neue Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis

Selbsthilfegruppen „Mein Weg“ Depressionen / Burnout

Treffpunkt: Altenstadt und Büdingen

Tel: 0170 4870809

E-Mail: SHG-MeinWeg-Altenstadt@web.de

E-Mail: SHG-MeinWeg-Buedingen@web.de

Frauenselbsthilfe Krebs

für Betroffene und Angehörige

Treffpunkt: Nidda

Tel: 06043 8023035

E-Mail: fSH-nidda@gmx.de

Trauergruppe

Für Trauernde, die einen geliebten Menschen verloren haben

Treffpunkt: Butzbach

Familienzentrum „dasgute.Haus“, Butzbach

Tel: 0170 9268740

E-Mail: ticket@dasgute.haus

Sternenkinder

Für Mütter und Väter, deren Kind vor, während oder kurz nach der Geburt verstorben ist.

Treffpunkt: Friedberg

Tel: 0151 10605267

E-Mail: friedberg@unsere-sternenkinder-rhein-main.de

AD(H)S-Selbsthilfegruppe für selbstbetroffene junge Erwachsene

Treffpunkt: Butzbach

Familienzentrum „dasgute.Haus“, Butzbach

E-Mail: selbsthilfe@dasgute.haus

AD(H)S Gesprächskreis für Angehörige

Treffpunkt: Büdingen

Familienzentrum Planet Zukunft, Büdingen

Tel: 06042 9534101

E-Mail: pz@familienstadt-buedingen.de

Selbsthilfegruppe Parkinson

Treffpunkt: Bad Vilbel

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive e. V.

Tel. 06101 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Selbsthilfegruppe Schlaganfall

Treffpunkt: Bad Vilbel

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive e. V.

Tel. 06101 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Veranstaltungen und Termine

Veranstaltung

Nächste Selbsthilfe-MEILE am 06.07.2024 in Bad Nauheim

Unter dem Motto „Gemeinsam mit anderen – Selbsthilfe macht stark“ veranstaltet die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises wieder die Selbsthilfe-MEILE am 06.07.2024 in Bad Nauheim auf der Kiespromenade (parallel zur Parkstraße) von 10:00–15:00 Uhr.

Zahlreiche Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, soziale und ehrenamtliche Einrichtungen stellen ihre Arbeit an Ständen vor und freuen sich, mit Betroffenen, Angehörigen oder einfach nur Interessierten ins Gespräch zu kommen.

Weitere Informationen:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: 06031 83 2345

E-Mail: selbsthilfe@wetteraukreis.de

Internet: wetteraukreis.de/selbsthilfe

Vortrag mit Interaktionen

„Die Kunst des Vergebens“ am 07.03.2024 in Friedberg

Eigentlich ist Vergeben leicht und doch unendlich schwierig obwohl eine spürbare Kraft sich in der Vergebung verbirgt, die den Menschen lebendig macht und befreit.

Die Psychologin Gabriele Lotz-Forndron zeigt in diesem Vortrag Schritte auf, die die Kraft des Vergebens im eigenen Leben entfaltet.

Info:

Donnerstag, 07.03.2024

19:00 bis 21:30 Uhr, Friedberg

Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen sind herzlich zu diesem Vortrag eingeladen.

Referentin:

Gabriele Lotz-Forndron

Psychologin und Pädagogin

Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

E-Mail: selbsthilfe@Wetteraukreis.de

Fortbildung

Moderation und Gesprächsregeln in Bad Vilbel

In dieser Fortbildung werden effektive Methoden und bewährte Praktiken der Moderation vorgestellt, um ein ausgewogenes Gespräch und eine respektvolle Atmosphäre in Gruppentreffen zu gewährleisten. Zusätzlich werden wesentliche Gesprächsregeln erläutert, die darauf abzielen, eine offene Kommunikation zu fördern, aktiv zuzuhören, respektvoll zu antworten und Raum für diverse Meinungen zu schaffen. Die Teilnehmer werden ermutigt, ihr Wissen über Moderationstechniken zu vertiefen und Strategien zu entwickeln, um effektiv mit verschiedenen Gruppendynamiken umzugehen. Die

Fortbildung zielt darauf ab, Selbsthilfegruppen zu stärken, indem sie befähigt werden, ihre Treffen professionell und wertschätzend zu gestalten, was letztendlich zu einer erfolgreichen Selbsthilfeeinführung für alle Mitglieder führt.

Info:

Montag, 5. Februar 2024

18:00 Uhr, Bistro im Haus der Begegnung, Bad Vilbel

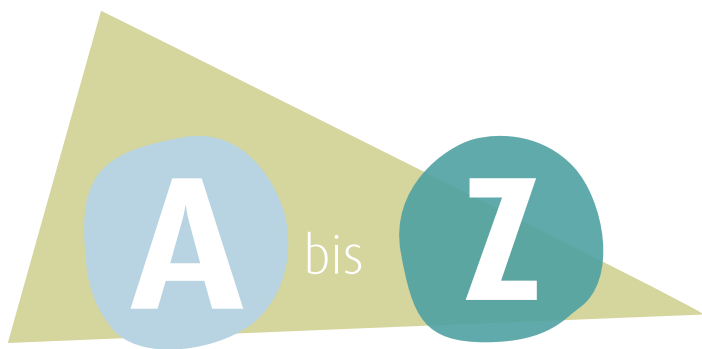
Anmeldung und Veranstalter:

Selbsthilfekontaktstelle Bad Vilbel

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Anmeldung erforderlich unter

Tel: 06101 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de



Selbsthilfegruppen / Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

- | | | |
|--------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| A | G | Psychisch belastete Menschen |
| Achtsamkeit | Geburt (traumatisch) | R |
| ADHS | Gehörlos | Restless legs |
| Adipositas / Übergewicht | H | Rheuma |
| Ängste | Hashimoto-Thyreoiditis | S |
| Alleinerziehend | Herzerkrankungen | Schädel-Hirn-Verletzung |
| Alkoholkrankheit | I | Schilddrüsenerkrankung |
| Angehörigengruppen | Inklusion und Integration | Schlaganfall |
| Augenerkrankung | J | Seelische Gesundheit |
| Autismus | Junge Selbsthilfe | Sehbehinderung |
| Autoimmunerkrankung | K | Senioren |
| B | Kehlkopfoperierte / -krebs | Sexueller Missbrauch / Übergriff |
| Behinderung | Krebserkrankung | Sklerodermie |
| Beziehungsstörung | L | Soziales Miteinander |
| Blasenkrebs | LGBTQ+ | Soziale Phobien |
| Borderline-Syndrom | Long / Post Covid | Sternenkinder |
| Brustkrebs | Lip- und Lymphkrankeung | Spielsucht |
| Burnout | M | Stomaträger |
| C | Medikamentenabhängigkeit | Suchterkrankung |
| Chiari-Malformation | Morbus Bechterew | Syringomyelie |
| Chronische Erkrankung | Morbus Crohn / Colitis ulcerosa | T |
| Cochlear-Implantat | Morbus Parkinson | Transident |
| Corona-Erkrankung | Multiple Sklerose | Trauerverarbeitung |
| D | N | Trennung und Scheidung |
| Demenz / Alzheimer | Nahtoderfahrung | Tuberöse Sklerose |
| Depression | Narzisstischer Missbrauch | V |
| Diabetes mellitus | Netzhautdegeneration | Verlassene (Groß)Eltern |
| Dialyse | Nierenerkrankung / -krebs | W |
| Down-Syndrom | O | Wechseljahre |
| E | Organtransplantation | |
| Einsam | Osteoporose | |
| Elektrosensibilität | P | |
| Eltern / Familie | Panikattacken | |
| Ernährung | Pflegende Angehörige | |
| F | Polyneuropathie | |
| Frauen | Prävention / Vorbeugung | |
| Frauen schwuler Männer | Prostatakrebs | |

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel geben Ihnen gerne nähere Auskünfte! Kontaktdaten finden Sie im Impressum auf Seite 2 oder auf der Rückseite dieser Ausgabe.



Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerinnen: Sabrina Moll und Silke Schöck
Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel

Telefon: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: buergeraktive-bad-vilbel.de



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.




Wetteraukreis
gold. richtig.

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 188
61169 Friedberg

Telefon: 06031 832345 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: selbsthilfe@wetteraukreis.de
Internet: wetteraukreis.de/selbsthilfe



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover, Rückseite ©Addictive Stock / photocase.de, Seiten 4–5 ©gremlin – iStock.com, Seite 16 ©Portra – iStock.com

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!

Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 47. Selbsthilfzeitung für den Wetteraukreis möglich.

