

## Pressemitteilung des Selbsthilfezentrums München (SHZ)

### Serie: Die Mutmacher der Selbsthilfe

**Ein Motto der Selbsthilfe, „gemeinsam statt einsam“ ist in der Corona-Krise so aktuell wie nie zuvor. In Zeiten, in denen viele Menschen sich mit ihren Problemen, Befürchtungen und Ängsten allein gelassen fühlen, bereitet die Selbsthilfe ein Fundament für Austausch, Unterstützung und Solidarität. Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) schafft auch in Zeiten von Corona die notwendigen Rahmenbedingungen.**

**Das Selbsthilfezentrum München veröffentlicht während der Corona-Krise in loser Folge Porträts von Mutmachern der Selbsthilfe.**

### **„Keine Angst in Zeiten der Isolation“ – Die Münchner Angstselbsthilfe MASH**

Experten prophezeiten es schon vor Wochen: Die Zahl der Corona-Infizierten wird sinken- und die Zahl der psychischen Erkrankungen steigen. Depressionen und Ängste werden entstehen, die sich auf unterschiedlichste Weise entladen. Eine Gruppe erwischt es in der Krise besonders: Menschen mit Ängsten, Panikattacken und Depressionen. Angststörungen sind die häufigste psychische Erkrankung in Deutschland. Rund zehn Millionen Deutsche sind insgesamt davon betroffen. Unter Depressionen leiden sechs Millionen Menschen. Alltagsstrukturen, die diese Betroffenen so dringend benötigen brechen weg. Selbsthilfegruppen wie die 21 Gruppen von MASH, der Münchner Angstselbsthilfe, finden nun gemeinsam neue Wege aus der Isolation.

Eine Stimme sagt, man solle zuhause bleiben, denn damit würde man ja schließlich Leben retten. Gleichzeitig die stille Angst, allein zu sein. Alles nur Kopfsache? „Ängste leben davon, dass man ihnen nachgibt. Doch was ist, wenn genau das derzeit von einem erwartet wird? Zuhause bleiben, nicht vor die Tür gehen?“ Kerstin Schäffer ist Geschäftsführerin der Münchner Angstselbsthilfe und selbst Betroffene. „Die Corona-Krise ist eine sehr große Herausforderung für Menschen, die unter Ängsten leiden“, sagt sie, denn, sie verstärke die Symptome, nähre die Phobien, die Depressionen. „Es ist, als hätte die Angst Besitz von uns und unserem Leben ergriffen. Sie hindert uns daran, unsere Ziele zu erreichen oder uns einfach nur „normal“ am Alltag zu beteiligen. Normalerweise kämpfen wir damit vor die Tür zu müssen und jetzt darf, bzw. muss man zuhause bleiben“. Ein Teufelskreis.

„Es ist die Technik, die uns derzeit rettet“, sagt Kerstin Schäffer lachend. Schon die Installation der diversen Online-Tools hätte für positive Aufregung gesorgt. Nicht zuletzt sei dies auch eine neue Möglichkeit sich seinen Ängsten zu stellen. Und alle haben es geschafft. Menschen im Alter von 18 bis 83 unterstützen sich jetzt gegenseitig: es wird telefoniert, beratschlagt, geholfen. Mit dem gemeinsamen Ziel sich endlich wieder austauschen zu können, sich treffen zu können, wenn auch nur virtuell. „Seither treffen sich alle unsere 21 Gruppen einmal wöchentlich

Seite 1 von 3

zu ihrer Video-Selbsthilfegruppe“. Plötzlich fühle man sich nicht mehr alleine. „Man sieht das Wohnzimmer der Anderen, den Hund oder die Kinder. Eine ganz neue Art von Nähe entsteht“, so Schäffer. Bei der jeweiligen Abschlussrunde drücken die Selbsthilfeengagierten ihre Erleichterung und Zufriedenheit ganz unterschiedlich aus: „Reden hilft!“, „endlich habe ich wieder gelacht!“ oder sie halten einfach glücklich ihren Hund in die Kamera.

Vielleicht bleibt auch nach der Corona-Krise etwas davon übrig, im Umgang mit einer Krankheit, die keiner so nennt.

*(sv/SHZ)*

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) unterstützt auch während der Corona-Krise zu diesen oder ähnlichen Fragen:

- Ich habe ein Problem! An wen kann ich mich wenden?
- Kommt eine Selbsthilfegruppe in meinem Fall in Frage?
- Wenn ja, welche Selbsthilfegruppe befasst sich mit meinem Thema, welche Gruppe passt zu mir?
- Wann und wo findet die Gruppe statt (derzeit telefonisch oder Online)?
- Wie nehme ich Kontakt auf, wer ist mein Ansprechpartner?
- Oder sollte ich lieber ein fachlich-professionelles Angebot für mein Problem in Anspruch nehmen?
- Wenn ja, welche Angebote gibt es in München und der Region, die mir weiterhelfen können?
- Welche Möglichkeiten der Kontaktpflege gibt es in der Corona-Krise?
- Kann ich selbst eine Selbsthilfegruppe gründen? Auch zu Themen rund um Corona?
- Welche Unterstützung bekomme ich dabei?

Die Beratungsstelle ist zu folgenden Zeiten telefonisch erreichbar:

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

Tel: 089/53 29 56 - 11

E-Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)

[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

Für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit wenden Sie sich bitte an:

Sonja Vodicka, Tel. 089/53 59 56 24 oder [sonja.vodicka@shz-muenchen.de](mailto:sonja.vodicka@shz-muenchen.de)

