

Gemeinsam gegen die Angst

Der SKF stellt die Selbsthilfegruppe „Angst?Los!“ für Menschen, die Angst- und Panikattacken haben, neu auf. Ab dem 28. Oktober finden die Treffen immer am vierten Montag im Monat statt. Neue Betroffene sind willkommen.

VON DANIELA HARTMANN

BOCHOLT Seit knapp vier Jahren bietet der Sozialdienst katholischer Frauen (SKF) die Selbsthilfegruppe „Angst?Los!“ an. Sie richtet sich an Frauen und Männer, die eine Angst- oder Panikstörung haben, und wird von einer Sozialarbeiterin geleitet. Daraus ist inzwischen eine eigene Selbsthilfegruppe entstanden, die sich wöchentlich im Bela trifft. Nun will der SKF wieder neue Betroffene ansprechen und hat das Angebot etwas geändert.

Nun finden die Treffen nur noch einmal im Monat – an jedem vierten Montag von 18 bis 19.30 Uhr statt und nicht mehr einmal pro Woche. „Manchmal braucht man etwas Zeit, um das, was in der Gruppe besprochen worden ist, sacken zu lassen“, begründet SKF-Geschäftsführerin Angelika Nordmann-Engin die Änderung.

„Ich hatte Todesangst“

Die Gruppe wird aber weiter von einer Sozialarbeiterin und einer Betroffenen betreut. Das sind SKF-Mitarbeiterin Anne Nachtigall und Susanne Müller. Letztere war es auch, die die Idee für die Selbsthilfegruppe hatte.

Vor 14 Jahren hatte Müller eine Angst- und Panikattacke, als sie mit ihrem Hund spazieren war. Sie habe Herzrasen gehabt und sei zittrig geworden. „Und dann bin ich auf dem Fahrradweg zusammengekracht“, erinnert sie sich. „Ich hatte Todesangst.“ Sie habe eine Weile gebraucht, bis sie sich so weit beruhigt hatte, dass sie ihre damals elfjährige



Anne Nachtigall (von links), Angelika Nordmann-Engin und Susanne Müller bereiten die Treffen der Selbsthilfegruppe „Angst?Los!“ vor.

FOTO: DANIELA HARTMANN

Tochter anrufen konnte, die sie nach Hause brachte. Der Notdienst diagnostizierte bei Müller seelischen Stress. „Ich hatte danach Angst, raus zu gehen“, sagt sie. Müller begab sich in Behandlung und irgendwann entstand der Wunsch, Kontakt zu anderen Betroffenen aufzunehmen. „Ich habe mich erst nicht getraut. Ich dachte, die lachen mich aus“, erzählt Müller. Schließlich wandte sie sich aber doch an Angelika Nordmann-Engin vom SKF und gemeinsam riefen sie die Selbsthilfegruppe „Angst?Los!“ ins Leben. „Die Re-

sonanz war riesig“, sagt Müller.

Sie freut sich, dass sich Betroffene in der Gruppe austauschen können. „Man denkt immer, das, was ich habe, ist das Schlimmste“, sagt Müller. In der Gruppe merke man, dass man nicht alleine sei. „Man wird verstanden“, sagt Müller. Wenn es ihr schlecht gehe oder sie weinen müsse, werde sie dort einfach in den Arm genommen. Menschen, die keine Angst- und Panikstörung haben, könnten die Sorgen und Probleme der Betroffenen oft nicht so leicht nachzuvollziehen. „Du siehst doch gesund aus

und hast zwei gesunde Arme“, höre sie öfter. „Doch wie es in mir selbst aussieht, das sehen

die anderen ja nicht“, betont Müller.

Ihr helfe es, beschäftigt zu sein.

INFO

Neue Selbsthilfegruppe trifft sich am 28. Oktober

Das erste Treffen der neuen Selbsthilfegruppe „Angst?Los!“ findet am Montag, 28. Oktober, statt. Beginn ist um 18 Uhr beim SKF in der Langenbergstraße. Die Treffen finden immer am vierten Montag im Monat statt. Wer daran teilnehmen will,

sollte vorher Kontakt zu Anne Nachtigall vom SKF aufnehmen, die die Gruppe als Sozialarbeiterin betreut. Sie ist erreichbar unter ☎ 02871/2518256 oder per E-Mail an a.nachtigall@skf-bocholt.de. Auch wer Lust hat, an der bereits bestehenden Selbsthilfegruppe teilzunehmen, die sich donnerstagvormittags trifft, kann sich bei Nachtigall melden.

„Produktiv arbeiten und Angst haben, kann das Gehirn nicht gleichzeitig“, sagt Müller. Sie hat ihr Hobby zum Beruf gemacht und fertigt Deko im Shabby-Chic-Stil (Vintage) an.

In der Selbsthilfegruppe hat Müller aber auch von den anderen Betroffenen viel gelernt. So habe jeder andere Tipps oder Übungen, wie er mit seinen Angst- und Panikattacken umgeht. „Für mich ist die Atemübung die wichtigste Übung“, sagt Müller. Andere machten Yoga, fahren Fahrrad oder meditieren.