

Angststörungen bei jungen Menschen

„Selbsthilfe?
Geht ja gar nicht (mehr ohne)!“

Vortrag bei der LAGH-Tagung
Am 23. Juni 2015

Vortragender:
Christian Zottl
(Dipl. Soz.päd.; Betroffener; Gruppenleiter;
Geschäftsführer der Angst-Hilfe e.V.)



Münchener Angst-Selbsthilfe

Warum junge Gruppen gründen?

- Spezifische Phobien (ab 7 Jahren)*
- Soziale Phobie (ab 13 Jahren)
- Panikstörung (ab 24 Jahren)
- Agoraphobie (ab 26 Jahren)
- Generalisierte AS (ab 31 Jahren)

- Häufigkeit bei jungen Menschen (18%)*

*Quellen:

Median des Alters zu Beginn der jeweiligen Störung (Kessler et al. 2005a in Bandelow et al. 2014, S. 48)

Häufigkeit: 12-Monats-Prävalenz bei 18-34 Jährigen (Jacobi et al. 2014)

Angstselbsthilfe für junge Menschen

- 37 bei NAKOS gemeldete Gruppen für junge Menschen in D (Stand Mai 2015)
- 2 junge MASH-Gruppen
- Erfahrung zeigt: Angstselbsthilfe wirkt!
- Doppeltes Imageproblem

„Selbsthilfe? Geht ja gar nicht (mehr ohne)!“

Ergebnisse einer Umfrage „Junge Selbsthilfe bei MASH“ (2014)

Assoziationen vorher:

=> 12 negativ und nur 1 positiv

„Selbstmitleid“, „unprofessionell“, „unangenehm“, „was für über 40-jährige“

Bewertung aktuell:

=> 8 positiv und 2 neutral

„lustig/lebendig“, „freundlich/sympathisch“, „verständnisvoll“, usw.

«WIR
SCHAFFEN
DAS ALLE.»

MARTIN

DU KANNST ES SCHAFFEN!
WEGE AUS
ANGST UND DEPRESSION.

«DER
PREIS FÜR
VERÄN-
DERUNG IST
HOCH,
DER
GEWINN
ABER
EBENSO.»

KARIN

DU KANNST ES SCHAFFEN!
WEGE AUS
ANGST UND DEPRESSION.

Diskussion und Fragen!

Literaturverzeichnis:

- In-Albon, Tina (2011): „Kinder und Jugendliche mit Angststörungen – Erscheinungsbilder, Diagnostik, Behandlung, Prävention“, Kohlhammer.
- Bandelow et al. (2014): „Deutsche S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen.“ www.awmf.org/leitlinien.html
- Jacobi et al. (2014): „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“, Hrsg. Robert Koch Institut
- Goede, Wolfgang (2015): „Von der Postmoderne zur Postwissenschaft?“ in „Freie Bürger freie Forschung – Die Wissenschaft verlässt den Elfenbeinturm“; Hrsg. Peter Finke



Münchener Angst-Selbsthilfe

Kontakt:	Münchener Angstselbsthilfe
Tel.:	089/515553-14
E-Mail:	c.zottl@angstselbsthilfe.de
Web:	www.angstselbsthilfe.de