



# Selbsthilfegruppe

## Wir geben uns Kraft

**Angststörungen, Panikattacken,  
somatoforme Störungen**



Die Selbsthilfegruppe „SHG – Wir geben uns Kraft“ kann noch neue Mitgliederinnen und Mitglieder aus der Region aufnehmen. Sie ist für Menschen mit somatoformen Störungen (jeglicher Art), Angststörungen und Panikattacken.

Leiter der Gruppe ist der **63-jährige Mensfelder Uwe Fischer**.

Der gelernte Sparkassenfachwirt ist durch seine somatoforme Störung arbeitsunfähig, leidet seit Jahren unter Depressionen und dauerhaften Kopfschmerzen. „Das Problem ist, dass ich nie sicher sagen könnte, dass ich morgen zur Arbeit komme oder früher abrechen muss, weil ich nie voraussehen kann, wie stark die Kopfschmerzen morgen sein werden“, sagt der Frührentner.

Auch privat sind seine Beschwerden belastend. Beispielsweise geht Uwe Fischer gerne mal ins Restaurant Essen oder mit Freunden zum Bowlen oder Kegeln. Doch wenn er aufgrund akuter Beschwerden kurzfristig absagen muss, leiden Freundschaften darunter, weil nicht Jeder Verständnis für seine gesundheitlichen Probleme hat.

Das gleiche Verständnis fehlt auch bei Mitmenschen gegen über Betroffenen, die unter Angststörungen bzw. Panikattacken leiden. Da hört man so Sätze: „Der hat Muskeln, wie Schwarzenegger, und der hat Angst? Vor wem denn?“ oder „Wo der hinschlägt wächst kein Gras mehr!“ **Verständnis weit gefehlt!** Kann man, wegen dieser Erkrankung nicht mehr arbeiten, wird das Unverständnis noch größer.

Angststörungen und Panikattacken beeinflussen den Alltag und die Lebensqualität Betroffener und ihrer Familien. Das hängt vom Schweregrad der Störung und der Lebenssituation ab. Andere Betroffene verlassen wegen ständiger schwerer Panikattacken die Wohnung nicht mehr.

### **Was macht Angststörungen und Panikattacken so gefährlich?**

Die Ursachen spielen sich zum größten Teil in der Psyche des Menschen ab und stellen keine lebensbedrohliche Situation dar. Allerdings beeinträchtigen sie erheblich die Lebensqualität.

Eine Angststörung oder Panikattacke ist ein plötzlicher Anstieg intensiver Angst oder Unbehagen, der innerhalb kürzester Zeit einen Höhepunkt erreicht und verschiedene psychologische und physische Symptome mit sich bringt.

Zu diesen Symptomen gehören: Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Kurzatmigkeit, Hitzewallungen und Benommenheit, Schüttelfrost, Übelkeit, Bauchschmerzen, Brustschmerzen, Kopfschmerzen und Kribbeln.

Die Selbsthilfegruppe ist dazu da, dass Betroffene sich über Erfahrungen und offene Fragen austauschen können. Wer Probleme nicht in einer größeren Gruppe offenbaren möchte, kann in die WhatsApp-Gruppe der Gemeinschaft schreiben, dass es ihm/ihr nicht gut geht und er/sie Unterstützung braucht. Dann können sich Andere bei der Person melden, sich mit ihm/ihr zum Spaziergehen oder auf einen Kaffee treffen und mit ihm/ihr über die bestehenden Probleme reden.

Uwe Fischer freut sich über jede Person, die über ihre Geschichte auch bei den Gruppentreffen sprechen mag, weil die Erfahrungen jedes Einzelnen auch für alle anderen lehrreich sein können.

### **In der Gruppe reden wir auch über Probleme des Alltags:**

Das Ausfüllen von Anträgen, Angst vor Krankheiten oder Operationen, Tipps geben, wie man mit der einen oder anderen Situation umgehen kann oder soll, aus Depressionen befreien helfen, Vertrauen schaffen, einfach mal sein Herz ausschütten. Aus meiner Sicht tut es gut sich mit Betroffenen zu treffen, da diese Menschen wissen von was wir reden. Natürlich ersetzen wir keine Therapie, jedoch können wir uns gegenseitig unterstützen und das Gefühl geben:

**Du bist nicht allein!**

Die Treffen der Selbsthilfegruppe „**SHG – Wir geben uns Kraft**“ findet **alle 3 Wochen donnerstags um 19.00 Uhr** im Kegelraum der Turnhalle des TSV Heringen statt, zu dem jeder interessierte Betroffene recht herzlich eingeladen ist.

Derzeit besteht die Gruppe aus vier Mitglieder. Da die Vorbereitung viel Zeit und Mühe in Anspruch nimmt, freut die Gruppe sich über jedes zusätzliche neue Mitglied.

Wenn man sich Hilfe in einer Klinik, wie bspw. in Hadamar oder in Idstein holt, wird man häufig stigmatisiert, was keiner angenehm findet.

Die Selbsthilfegruppe kann natürlich **kein Ersatz** für professionelle Therapie sein, „aber wir können uns gegenseitig unterstützen und uns das Gefühl geben, dass wir nicht alleine sind“.

Wer teilnehmen möchte, kann **Uwe Fischer werktags ab 17.00 Uhr** unter der Nummer **0151/47933117** erreichen.

**E-Mail-Adresse:** [shg-wirgebenunskraft@gmx.de](mailto:shg-wirgebenunskraft@gmx.de)

**Termine unter:** [www.shg-wirgebenunskraft.de](http://www.shg-wirgebenunskraft.de)