

Veröffentlicht am 14.10.2022

00:00min

Intro

Hallo und willkommen beim Podcast Vitamin BB, der Selbsthilfegruppen im Kreis Böblingen vorstellt. B wie bunt B wie Begegnung, B wie Beziehung und B wie besser leben. Dafür stehen Selbsthilfegruppen. Wir stellen Selbsthilfegruppen vor. Was tun Sie? Wer sind die Menschen? Was wollen sie und was haben sie davon? Im Gespräch mit Monika Rehlinghaus, Beraterin bei dem Kontaktbüro Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen.

00:40min

Monika Rehlinghaus (MR)

Herzlich Willkommen auch von mir zu einer neuen Folge von Vitamin BB. Heute nehmen wir Folge 4 auf. Mein Name ist Monika Rehlinghaus. (kleine Pause) Unser Thema sind heute die Angststörungen und Panikattacken. Das sind weit verbreitete seelische Erkrankungen. Zu Gast ist Heiko Siewert von der Sprungbrett Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst und Panikattacken. Hallo Heiko, schön, dass du da bist.

01:12min

Heiko Siewert: (HS) (begrüßt ebenfalls zurück)

Hallo! Es freut mich, dass ich hier sein darf.

01:15min

MR

Ja, dann würde ich dich als erstes einladen, uns ein bisschen etwas über deine Person zu erzählen.

01:22min

HS

Mein Name ist Heiko Sievert. Ich bin 46 Jahre alt, habe eine Tochter, die jetzt in die zweite Klasse kommt und bin verheiratet. Ich bin das Sprachrohr der Selbsthilfegruppe „Sprungbrett“ und bin jetzt seit 2006 im Thema mit Angst und Panik unterwegs oder bin selbst betroffen von dieser ganzen Situation. (kurze Verschnaufpause)

01:53

MR

Bevor wir uns ins Thema vertiefen, was eure Gruppe macht, möchte ich gern noch etwas mit dir klären. Nämlich den Unterschied zwischen Angst und einer Angststörung. Angst hat Jeder. Dieses Gefühl ist natürlich und es ist auch lebensnotwendig. Angst warnt uns vor Gefahren. Sie mobilisiert Energien, die wir brauchen, um vor Gefahr zu flüchten oder gegen eine Bedrohung zu kämpfen. Und wie sieht es dann aus mit einer Angststörung? Wo endet die normale Angst und wo beginnt dann das, was man als Angststörung bezeichnen würde?

02:36min

HS

Das Problem mit der Angst ist, man kann es dann als Störung bezeichnen, wenn es in Situationen auftritt, wo eigentlich keine Angst sein müsste oder wenn die Intensität erheblich anders ist. Also wenn ich jetzt bei mir bleibe. Ich habe große Probleme beim Autofahren, beispielsweise. Solange die Schilder auf der Straße gelb sind, ist das alles prima, sobald die Schilder blau werden, bin ich sehr am Kämpfen mit dem Auto fahren und habe stets die Befürchtung, dass ich die Kontrolle verlieren könnte. Das macht keinen Sinn und es ist völlig widersinnig. Es ist wie, als ob entweder eine Wand dastehen würde, die ich nicht durchdringen kann, oder, dass ich manche Wege auch nicht fahren kann. Also völlig widersinnig, nicht erklärbar und völlig blöd.

03:32min

MR (lenkt ein)

Also die blauen Schilder, wenn ich das jetzt richtig verstehe, sind die Autobahnschilder. Sobald das bisschen schneller wird als 100 km/h vielleicht oder auch schneller als 70 km/h, dann beginnt bei dir das Angstlevel so anzusteigen, dass du handlungsunfähig wirst. (Herr Sievert bejaht mehrmals zwischendrin die Aussagen von Frau Rehlinghaus)

03:50min

HS

Ich habe das Gefühl, dass mir schwarz vor Augen wird beim Autofahren. So hat es damals auch angefangen. Das ist ein Gefühl, wie ein Kribbeln in den Händen, und es ist sehr unangenehm. Es ist völlige Handlungsunfähigkeit und man möchte aus dieser Situation eigentlich nur heraus flüchten. Es sind aber auch viele andere Situationen jetzt bei mir.

Also es gibt Leute, die Angst in engen Räumen haben oder mit Menschen nicht umgehen können. Freies Sprechen wäre so eine typische Situation, die Angst beängstigend sein kann, die unangenehm ist. Aber wenn Leute sich den ganzen Tag einen Kopf darüber machen, wie man diese Situation vermeidet, dann wird das Leben eingeschränkt. Und das ist genau dieser Punkt, wo diese Angst als Krankheit dann auftritt.

04:44min

MR

Ja, eure Gruppe heißt Sprungbrett für Menschen mit Angst und Panikattacken. Was bedeutet der Name „Sprungbrett“?

04:55min

HS

Das Sprungbrett wurde gegründet von Dieter Block. Ich glaube, dass das schon ein Stück weit ein Sprungbrett ist, um wieder am normalen Leben teilnehmen zu können. Diese Gruppe ist schon ein Weg, um diese Ängste, die man hat, erst einmal überhaupt akzeptieren zu können und dann auch mit diesen Ängsten leben zu lernen. Es ist ein bisschen vergleichbar wie diese Büchse der Pandora. Man macht die auf, man kann sie aber nicht mehr zu machen. Also dieses Wissen der Angst kann man nicht verlernen und man muss leider einen Weg finden, damit umzugehen. Es gibt keinen kein Weg zurück. Es gibt nur den Weg durch die Angst und damit leben zu lernen. Und das kann man bei uns.

05:50min

MR

Also ein Stück weit könnte man auch sagen, die Angst vor der Angst nehmen.

05:55min

HS

Ja, genau.

05:57min

MR

Denn wenn die Angst vor der Angst zu groß wird, dann vermeide ich alles, was vielleicht irgendwie dazu führen könnte, dass sie wieder auftritt. Und das Leben wird ganz eng und es wird langweilig und reduziert.

06:09min

HS (übernimmt den Satz und führt fort)

... es wird langweilig und es ist dann kein lebenswertes Leben mehr. Es gibt auch Leute, die dann Suizidgedanken bekommen, weil sie einfach keinen Ausweg mehr kriegen und das ist natürlich kein Weg. (tiefes Luftholen durch Heiko)

06:34min

MR

Eure Gruppe besteht seit 1984. Wie du gerade eben schon gesagt hast, wurde sie von Dieter Block gegründet, der sie auch über 20 Jahre geleitet hat und seht jetzt dann schon bald dem 40-jährigen Jubiläum entgegen. Das ist für eine Selbsthilfegruppe zum einen ein stolzes Alter und jetzt hier im Podcast auch insofern ein Novum, als die vorigen Gesprächspartner alle relativ frisch in dieser Arbeit waren. Du bist jetzt heute der Erste, der die Gruppe nicht selbst gegründet hat, die er vorstellt. Ich würde gerne jetzt noch genauer wissen, wie denn die Arbeit in eurer Gruppe läuft. Wie tauscht ihr euch denn so aus in den Gruppentreffen?

07:28min

HS

Also wir treffen uns wöchentlich, am Freitag hier in Böblingen. Die Anzahl der Leute ist meistens unterschiedlich. Also wir haben einen festen Kern von, ich würde sagen, zehn Personen, die regelmäßig bei diesen Gruppentreffen teilnehmen. Wir machen in der Regel eine Entspannungsübung vorab in diesen in dieser Gruppensitzung. Und anschließend darf jeder einmal reihum erzählen, wo ihn so der Schuh drückt. Was das Problem ist, ob wir unterstützen können. Vielleicht, wenn jemand Ratschläge haben möchte, vielleicht eine Bewertung der Situation reflektieren usw. Wir haben einen festen Kern von Leuten, die schon sehr, sehr lange in dieser Selbsthilfegruppe aktiv sind. Und auch Dieter Block, der sich jetzt zurückgezogen hat, hat dieses Ruder an mehrere Leute übergeben und wir teilen uns diese Arbeit innerhalb der Gruppe so auf, dass jeder das, was er tun möchte, tun kann, aber nichts gemusst werden muss. (Lautes Lachen von beiden Seiten) Also wir sind kein

Verein, sondern es ist im Prinzip eine Gruppe von Freiwilligen, die diese Gruppe am Leben halten möchte.

08:54min

MR

Also ihr seid ein Leitungsteam aus mehreren Personen, die sich diese Aufgaben teilen, die eben notwendig sind, damit so eine Gruppe läuft. Könntest du das ein bisschen umschreiben, was das für Aufgaben sind? Du hast schon jetzt schon gesagt, du bist das Sprachrohr der Gruppe nach außen. Ja, also was gibt es da noch für Aufgaben?

09:18min

HS

Ja, richtig. Also wir haben jemanden, der so dieses innere Gespinst am Leben hält, der viel telefoniert, der gerne mit den Menschen mal hier und da ein Schwätzchen hält, was ja diesen Gruppenzusammenhalt sehr stärkt. Wir haben jemanden, der das Finanzielle abdeckt, der schaut, dass die Zuschüsse abgedeckt werden, dass die Ausflüge geplant werden. Wir machen einmal im Jahr einen Ausflug, den wir jetzt letztes Wochenende hatten und die Räumlichkeiten müssen angemietet werden usw. Dieter Block ist noch mit dabei, der so diese Erstgespräche mitführt oder schaut, was da zu tun ist. Und es sind ein Haufen Sachen, die einfach erledigt werden müssen. Wir haben eine Homepage, die noch überarbeitet werden muss. Ich bin noch nicht dazu gekommen, aber es sind viele Sachen, die da schon anfallen.

10:29min

MR

Und dann wird es wahrscheinlich auch jemand brauchen, der zum Beispiel das Gruppengespräch leitet.

10:35min

HS

Das tun wir, ja. Die Gruppe ist moderiert und meistens tun wir das. Also es sind drei oder vier von diesen erfahrenen Leuten mit dabei. Die, die diese Gruppensitzungen moderieren, und ehrlicherweise das ergibt sich so, also das ist jeder, darf da in diese Gruppe mit hineingrätzen, wenn er möchte. Die Erfahreneren werden das dann schon so regeln. Also wir sprechen das nicht vorher ab, wann, wer, wie, was tut, sondern es läuft einfach.

11:16min

MR

Ja, das kann ich mir vorstellen. Dadurch, dass ihr schon so lange zusammen seid, wisst ihr ungefähr, welche Elemente an so einem Abend notwendig sind. Ihr könnt die Situationen einschätzen, ob jetzt was sehr Emotionales aufkommt und man vielleicht wieder für ein bisschen Beruhigung sorgen muss oder ob eine lockere, lustige Stimmung ist und man vielleicht gucken muss, dass man beim Thema bleibt. Das sind typische Situationen, die vorkommen können.

11:48min

HS

Es kommt auch immer ein bisschen auf die Menschen an, die zu diesen Gruppensitzungen da sind. Also es ist zwar schon ein fester Kern, aber wir haben auch, ich sage mal, immer wechselnde Zusammensetzungen, also es ist immer ein fester Rahmen, aber die Menschen wechseln, also je nachdem gibt es Fluktuation und dann bestimmt auch die Gruppe so ein bisschen das Thema, wohin sich das entwickelt. Gibt es eher Themen, die einzelne Personen haben oder sind es eher Themen, sei es jetzt hier die Unsicherheit mit dem Gasmarkt, was ja auch eine völlig legitime Gesprächsgeschichte ist, was sich dann bei uns in einer Gruppe so entwickelt. Das ist für einen Angstpatienten, also diese Unsicherheit, die drückt schon sehr auf diese Nervosität, die wir alle zusammen haben.

12:47min

MR

Ja, so ein Thema, das alle besorgt macht, könnte bei euch in der Gruppe dann noch mal eine andere Brisanz bekommen für einzelne Personen, die da empfänglich sind, dass sie vielleicht nicht genug Geld haben, dass sie vielleicht im Winter im Kalten sitzen. Wie auch immer sich das jetzt bei einer Person darstellen mag, aber das kann man sich ja vorstellen. Ich würde gern noch darauf zu sprechen kommen, wie denn so dein persönlicher Weg in die Gruppe war. Seit wann bist du dabei? Du hast es vorhin schon gesagt, glaube ich.

13:35min

HS

Ich bin jetzt selbst seit 2009 in dieser Gruppe. Angefangen hat meine Angst/Panik - Chichi 2006. Ich habe irgendwas abgeholt von einem Bekannten und bin ins Auto gestiegen, es war eine etwas längere Nacht, wollte losfahren und mir ist Schwarz vor den Augen geworden. Also von jetzt auf nachher. Ich habe dann das Auto wieder

hingestellt, bin wieder losgefahren, habe es erneut probiert und es ist mir quasi wieder Schwarz vor den Augen geworden. Dann hat so eine gewisse Odyssee der Ärzte stattgefunden: Zum Herz-Kreislauf checken, normaler Hausarzt checken, Neurologe, HNO, weiß der Kuckuck was und alle haben gesagt „Herr Sievert, stellen Sie sich an. Sie sind gesund. Gehen Sie arbeiten.“ Und Autofahren konnte ich halt trotzdem nicht. Erst so nach und nach hat sich herauskristallisiert, dass ich eine Angststörung habe -Wahrscheinlich. Ich bin dann zu einem Psychiater gegangen. Dieser hat mir ein Medikament verschrieben und hat gesagt, ich soll mir eine Therapie suchen und mich quasi wieder auf die Straße gestellt. Ich wusste aber immer noch nicht, was jetzt eigentlich hier so los ist, was mit mir da passiert. Auch drei Jahre später war mein Problem immer noch da. Ich konnte immer noch nicht Autofahren. Und ich hatte ein sehr ausgeprägtes Vermeidungsverhalten an den Tag gelegt, sodass ich nicht mehr Auto gefahren bin. Und das hat sich bei mir dann irgendwann so zugespielt, dass ich 3, 4, 5 Tage am Stück nicht mehr schlafen konnte und gemerkt hatte, dass ich etwas tun musste und habe, dann im Internet den Artikel von Dieter Block gefunden, der mit einer Selbsthilfegruppe in Böblingen einen Ausflug gemacht hat. Und den habe ich dann angerufen. Das war 2009. Danach den einen oder anderen Klinikaufenthalt. Zum Schluss ein halbes Jahr in Hirsau in der Psychosomatik und mittlerweile weiß ich, was ich habe. Und ich weiß auch, wie man es loswird. Und ich höre mir den Podcast auch später noch einmal an (Lautes Lachen von Herrn Sievert), Weil, wenn ich selbst in der Situation drin bin, brauche ich jemanden, der mir das von außen sagt. Das geht vorbei, das kriegst du rum (Herr Sievert lächelt erneut laut) und das könnte ich...

16:16min

MR

Das könntest du hier schon einmal auf Vorrat sagen, damit du es dann hören kannst und die Hörerinnen und Hörer, die hören es jetzt auch. Also deine Erfahrung ist, die Angst kommt und kann auch wieder gehen. Und was ist die Voraussetzung dafür?

16:34min

HS

Das man durch die Angst durchgeht. Man muss sie ein Stück weit mitnehmen. Also ich setze mir die Angst auf den Rücksitz im Auto und fang an, mit dir zu reden oder singe ein Liedchen vor. Das sind viele Bewältigungsstrategien, die man so entwickeln kann, um das wieder hinzukriegen.

16:57min

MR

Also das waren jetzt schon eine ganze Menge Punkte zu dem Thema, was du gelernt hast in der Zeit seit 2006 bzw. seit 2009. Ich würde noch mal gerne auf den Anfang zu sprechen kommen. Als du den Artikel in der Zeitung gelesen hast über die Sprungbrett Gruppe, was hast du dir damals vorgestellt, was du in der Gruppe finden könntest?

17:30min

HS

Das war mir völlig egal, muss ich ganz ehrlich sagen. Ich habe gemerkt, ich brauche jemanden, der mir hilft, aus dieser Situation herauszukommen, weil ich keine Möglichkeit gefunden habe, das alleine hinzubekommen.

17:46min

MR

Also war die Gruppe eigentlich so was wie die Hoffnung auf einen Rettungsring? Das sind Leute, die wissen zu mindestens, was das ist, was ich habe, und die wissen es vielleicht aus einer anderen Perspektive als es die Ärzte, die Psychiater, die Psychologen und Therapeuten wissen.

18:10min

HS

Das Problem ist letzten Endes, dass man jemanden braucht, der einen ein Stück weit an die Hand nehmen kann und sagen kann „Hey, jetzt machst du mal eine Therapie. Das kann man therapieren“ oder „Hey, geh mal zum Arzt oder mach mal dies, probiere das. Und außerdem sind wir ja auch noch da“. Also diese regelmäßigen Gruppentreffen bilden ein gewisses Netzwerk, also auch das Gefühl, dass man nicht allein dasteht und das man auch nicht der Einzige ist, der verrückt ist oder diese Empfindungen hat. Da ist eine Selbsthilfegruppe wahnsinnig hilfreich.

18:49min

MR

Na ja, und die Häufigkeit ist ja auch eine ganz andere. Wenn ich weiß, ich kann jede Woche zum Gruppentreffen gehen, ist es ein Unterschied, als wenn ich bei meinem

Psychiater in vier Monaten oder in einem halben Jahr den nächsten Termin kriegen kann.

19:04min

HS

Wir machen ja nicht nur diese Gruppentreffen, sondern wir haben eine Gruppe in Signal, wo wir quasi alle mit drin sind, eigentlich gedacht, um sich an und abzumelden zu den Gruppentreffen. Aber selbstverständlich darf man da auch mal um Hilfe schreien. Ich war letztes Wochenende auf dem Ausflug und ich habe nachts um zwei noch eine Frage gestellt, ob jemand wach ist. Dieses allein von zu Hause ist für mich auch ein Problem und ich bin nachts durch dieses Haus durch getiegert, in der Hoffnung, dass noch jemand da ist. Und es hat doch jemand geantwortet. Das ist schon sehr, sehr gut! Was wir in der Gruppe auch tun, ist, wir machen gemeinsam Konfrontationen. Also wenn Leute bei uns sind, wo wir wissen, du hast ein Problem im Autofahren, natürlich fährst du dann da mit dem Auto hin. Also ich bin zwei Stunden hingefahren zu diesem Ausflug und zwei Stunden zurückgefahren. Nicht allein, aber ich bin gefahren.

20:11min

MR

Also das heißt Konfrontation. Ihr begebt euch kontrolliert in eine Situation, von der eine Person sagt „Das ist mein Angsttrigger. Da ist bei mir Schluss. Das will ich eigentlich nicht. Kann ich auch nicht. Aber mit eurer Hilfe traue ich mir das zu und kann es versuchen. Und die anderen wissen auch, welche Hilfe sie geben müssen in so einer Konfrontation.

20:44min

HS

Ja, das können wir leisten.

20:47min

MR

Ja, also meine letzte Frage war ja, was hast du dir damals versprochen? Die andere Frage ist, was ist das heute, was dir die Gruppe gibt? Was ist eigentlich das Vitamin der Selbsthilfegruppe, das dich in deiner Krankheitsbewältigung stärken kann?

21:11min

HS

Also damals habe ich klar jemanden gebraucht, der mir aus dieser Situation heraushilft und der mir das Gefühl gibt, das nicht allein bewältigen zu müssen. Zumal das auch nicht so einfach ist. Selbst meine Frau kann zwar verstehen, dass es mir dabei nicht gut geht, aber nachvollziehen kann sie es einfach nicht. Das ist was, was man selbst erfühlen muss, leider, um da nachzuvollziehen, was da eigentlich passiert. Kurze Überlegungszeit Damals wie gesagt, habe ich das so gebraucht. Mittlerweile ist es eher das Wissen, dass ich ein Netzwerk um mich herumhabe, wo ich jederzeit zurückgreifen kann. Also auch dieses Verständnis. Und was ich in mitunter auch brauche, ist irgendwo so jemanden, der mir reflektiert, ob das, was ich tue, ob das in Ordnung ist. Ich habe da links und rechts Banden und kann dann von außen draufschauen lassen „Hey, bin ich noch auf der Spur oder bin ich irgendwo ganz woanders unterwegs.“ Das ist auch definitiv gut.

22:22min

MR

...bin ich wieder auf dem Weg in ein Vermeidungsverhalten oder so, was dann am Ende ja alles schlimmer macht, als dass es wirklich mir weiterhilft. Also sind die anderen quasi so eine Art Korrektiv.

22:37min

HS

Ja, so eine Art Normalzustand, wobei ich das gerne vermeide, diesen Begriff „Normal“ Weil was ist das? Ich habe so das Gefühl, ich bin mein ganzes Leben auf der Suche nach dem, was normal ist und irgendwie (redet schmunzelnd und lächelnd weiter) habe ich das nicht gefunden. Wer definiert das? Das ist ein bisschen schwierig. (Kurze Stille) Mittlerweile, wir hatten ja die Frage: „Was ist die Selbsthilfegruppe in ein paar Worten?“. Letztlich ist sie ein Stammtisch mit einer gemeinsamen Diagnose. Das könnte man auch so sagen. Es sind nicht nur Leute in einer Selbsthilfegruppe, sondern ich habe da auch Freunde mittlerweile. Und das ist schon sehr, sehr wichtig für mich.

23:19min

MR

Also es entstehen auch persönliche Beziehungen, Freundschaften und das kommt eben aus dieser gemeinsamen Auseinandersetzung mit der Krankheit und der Suche, wie kann ich besser damit leben, dass die Angststörung Teil von meinem

Leben ist. Das ist auch ein Schritt, den man erst mal machen muss. Ich denke, viele Patienten sind erstmal in der Hoffnung da, es geht weg. Irgendwann ist es vorbei und zu mindestens für dich ist es so, dass du weißt, dass die Angststörung bleibt.

24:00min

HS

Jein. Aus meiner Erfahrung heraus gibt es zwei wesentliche Typen von Angstpatienten. Die einen sind die, die ein konkretes Problem haben, eine Überlastung oder ein Problem. Und meistens ist es so, dass wenn dieses Problem beseitigt ist oder wurde, verschwindet die Angst irgendwann wieder und sie tritt vielleicht auch nicht mehr auf. Das sind so die einen Leute. Die anderen, dazu gehöre leider ich, die begleitet es ein Leben lang. Ich selbst war schon ängstlich als Kind, im Nachhinein betrachtet oder jetzt aus der heutigen Sicht. Das ist so ein Wesenszug. Also das sind eher die, da ist die Angst ein Teil vom Leben und man muss einfach da wirklich ein stückweit lernen, damit umzugehen. Sie wird nicht verschwinden, aber sie wird handhabbar.

25:06

MR

Und das ist ja schon ein großer Schritt weiter, wenn man das lernen kann, damit zu leben. (Kurze Pause mit Zustimmung durch Heiko Siewert) Ich würde gern noch mal auf ein anderes Thema zu sprechen kommen. Eine Angststörung ist auch ein tabuisiertes Thema. Sich dazu zu bekennen, das erfordert Mut. Warum ist es wichtig, dazu zu stehen?

25:39min

HS

Ich habe für mich beschlossen, dass ich mich nicht mehr verstecken möchte. Mich in irgendwelche Geschichten zu verstricken, das ist nicht meine Natur. Ich bin jemand, der gerne geradeheraus sagt, was er denkt und was er tut. Und dieses Verstecken bringt nur Probleme mit sich für mich. Es ist mir zu kompliziert und deshalb gehe ich lieber offen mit der ganzen Thematik um. Das bin ich. Das gehört zu mir dazu. Und ich habe auch überhaupt kein Problem damit, ganz offen umzugehen.

26:16min

MR

Ist das auch die Selbsthilfegruppe, die dazu was beiträgt, dass du da besser dazu stehen kannst?

26:27min

HS

Ich glaube schon, ja. Also die Selbsthilfegruppe hat schon deutlich dazu beigetragen, dass ich die Sache annehmen konnte und auch das nach außen vertreten kann, dass es so ist, dass das ein Teil von mir ist. Angst gehört leider zu meinem Leben mit dazu. Aber es totschweigen zu wollen oder sich zu verstecken oder den Kopf einzuziehen, in der Hoffnung, dass es wieder vorbeigeht, das wird nicht funktionieren. Und letzten Endes ist mein Umfeld ja auch davon betroffen. Lieber gehe ich offen damit um und sag, was los ist, damit die das ungefähr einschätzen können. Aber letzten Endes ist es so, niemand kann in mich hineingucken. Und dieses Gefühl, das ich habe, kann man mir außen nicht ansehen. Niemand sieht von außen, dass ich Angst habe. Ich muss das sagen und das ist der einzige Weg für mich (schmunzelnd)

27:26min

MR

Andererseits denke ich, Menschen mit seelischen Nöten brauchen ja auch Schutz. Offenheit ist sicher nicht immer angebracht, weil man auch nicht immer damit rechnen kann, dass andere verstehen, was das ist. Und auch in der Arbeit oder privat muss man darauf gefasst sein, dass andere einen vielleicht wegen dieser Probleme ablehnen. Was kann da die Selbsthilfegruppe beitragen?

27:57min

HS

Also bei uns in der Selbsthilfegruppe gilt auf jeden Fall, dass alles, was in diesem Raum oben besprochen wird oder unter den einzelnen Mitgliedern, das bleibt im Raum. Also absolute Verschwiegenheit. Es darf nichts nach außen gehen, das ist ganz klar. Es gibt keine Kommunikation mit irgendwelchen Arbeitgebern oder so was in der Richtung. Das ist ein geschützter Raum, da darf nichts nach außen dringen. Das ist auch völlig in Ordnung so.

28:29min

MR

Ja, vielleicht haben wir Menschen neugierig gemacht, die das Thema Panikattacken betrifft und da würde ich dich jetzt gern noch fragen, ob du vielleicht Menschen, die sich überlegen, ob Gruppe für sie gut wäre, drei Tipps geben könntest, was sie auf diesem Weg überlegen. Will ich das? Brauche ich das? Hilft mir das? Was Sie da beachten könnten.

29:00min

HS

Ich würde auf jeden Fall gucken. Eine Selbsthilfegruppe hilft auf jeden Fall Leute zu finden, die in der gleichen Situation sind und dieses Gefühl zu haben, dass man das nicht allein bewerkstelligen muss. Beim städtischen Gesundheitsamt gucken, ob es eine Selbsthilfegruppen Zuständige gibt und dann dort sich durchhangeln. Auf jeden Fall den Mut haben, zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen. Sich erkundigen, welche Möglichkeiten es da gibt. Wir fressen Niemanden. Es sind normale Menschen. Man muss eher den Mut haben, zu uns zu kommen oder anzurufen, bei mir in dem Falle. Wir sprechen darüber und dann finden wir einen Weg, da weiterzumachen. Also das soll nicht das Problem sein.

30:00min

MR

Was mich jetzt noch interessieren würde. Ihr habt jetzt zwei Jahre Koronarbeschränkungen als Gruppe erlebt und erlitten. Auch mit Reglementierungen. Wie viele Leute sich in welchem Raum treffen dürfen, unter welchen Umständen. Jetzt darf man wieder im Normalbetrieb Selbsthilfegruppe machen. Wie hat sich das bei euch ausgewirkt?

30:31min

HS

Wir hatten anfangs, also vor Corona, einen relativ stabilen Stamm von Leuten, die sich regelmäßig getroffen haben. Während Corona mussten wir teilweise auf Videokonferenz-systeme ausweichen. Was für Angstpatienten sehr, sehr wichtig ist, ist ein Stück weit auch dieser Körperkontakt. Also jemanden mal in den Arm nehmen und einfach zu sagen „Hey, diese Nähe fühlen zu können“, das geht über Video meistens nicht bzw. es geht überhaupt nicht. (Heiko fängt an laut zu lachen) Das hat gefehlt. Also das ist das, woran wir jetzt wieder arbeiten müssen, dass wir die Leute wieder dazu bekommen, in die Gruppe zu gehen, weil manche davon auch gemerkt

haben, es geht auch ohne Video, ist ja eigentlich auch viel schöner, weil dann brauche ich ja den Weg dazu nicht in die Gruppe nehmen und kann vielleicht dieses Rausgehen vermeiden. Und das ist genau das, was wir eigentlich nicht haben möchten. Ich muss von zu Hause nach Böblingen fahren und manche andere müssen einfach physikalisch vor Ort sein. Das man sich gegenübersetzen kann, dass man die Gestik und Mimik wieder richtig sehen kann, die ganze Körpersprache, die da mit dranhängt und auch zum Begrüßen und zum Verabschieden die Leute auch in den Arm nimmt und sagt „Schön, dass du da bist“ Genau das wollen wir wieder haben.

32:01min

MR

Ja, Stimmung spüren, die physische Anwesenheit der anderen spüren, ist schon etwas anderes als über Video rüberkommt. Ja, schön, dass das wieder geht. Ja, vielen Dank Heiko, für den Einblick in eure Arbeit. Vielen Dank für deine Offenheit auch von dir selbst was zu erzählen. Liebe Hörerinnen und Hörer, mehr Infos zum Krankheitsbild, Angststörungen und Panikattacken gibt es auf der Homepage von Sprungbrett und wie ihr dorthin findet, könnt ihr in den Shownotes lesen. Wir wünschen euch, dass ihr den Weg findet, wenn das nötig ist. Vielen Dank fürs Zuhören.

32:56min

HS

Danke schön!

32:58min

Abspann

Das war's für heute bei Vitamin BB. Vielen Dank fürs Zuhören. Habt ihr Fragen, Wünsche oder Anregungen? Wir freuen uns über Feedback von euch. Vitamin BB ist ein Podcast des Kontaktbüros Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen. Wir senden mit freundlicher Unterstützung des Gemeinschaftsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung Baden-Württemberg.