

14. SEPTEMBER 2021



AUSWERTUNG FRAGEBÖGEN

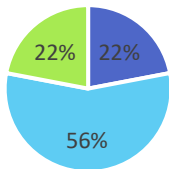
UNTERSTÜTZUNGSGRUPPEN ONLINE

MÜNCHNER ANGSTSELBSTHILFE
Bayerstr. 77a, 80335 München

1. Gründe für die Gruppenteilnahme

Vor Gruppenteilnahme

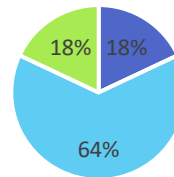
... um mit meiner Angst/Depression besser zurecht zu kommen



■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

Nach 3 Monaten

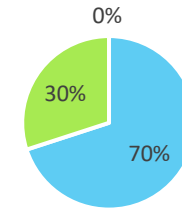
... komme ich besser mit meiner Angst/Depression zurecht



■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

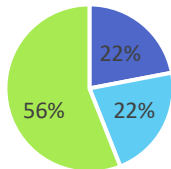
Nach Gruppenteilnahme

... komme ich besser mit meiner Angst/Depression zurecht



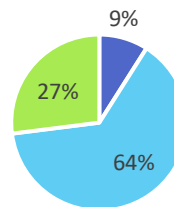
■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

... um meine Angsterkrankung/Depression besser verstehen zu können



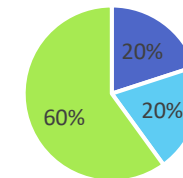
■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

... verstehe ich meine Angsterkrankung/Depression besser



■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

... verstehe ich meine Angsterkrankung/Depression besser

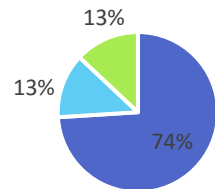


■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

Gründe für die Gruppenteilnahme

Vor Gruppenteilnahme

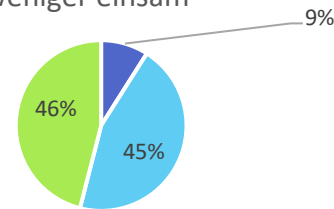
... weil ich mich einsam fühle und neue Leute kennen lernen will



■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

Nach 3 Monaten

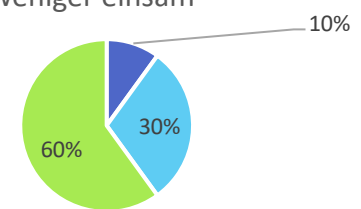
... konnte ich neue Leute kennenlernen und fühle mich weniger einsam



■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

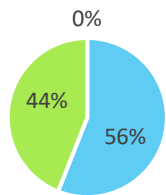
Nach Gruppenteilnahme

... konnte ich neue Leute kennenlernen und fühle mich weniger einsam



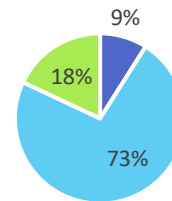
■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

... weil ich mir praktische Tipps für den Umgang mit meiner Angst/Depression erhoffe



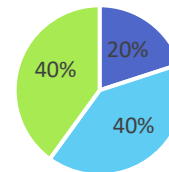
■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

... habe ich praktische Tipps für den Umgang mit meiner Angst/Depression erhalten



■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

... habe ich praktische Tipps für den Umgang mit meiner Angst/Depression erhalten



■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

2. Erwartungen bezüglich der Gruppenteilnahme

Ich erwarte von meiner Gruppenteilnahme...

Durch die Gruppenteilnahme...

Vor Gruppenteilnahme

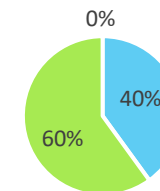
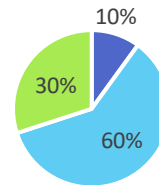
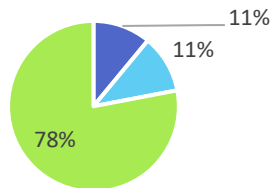
Nach 3 Monaten

Nach Gruppenteilnahme

... eine Entlastung durch das Gefühl, nicht alleine mit meiner Angst/Depression zu sein

... fühle ich mich nicht mehr so allein mit meiner Angst/Depression

... fühle ich mich nicht mehr so allein mit meiner Angst/Depression



■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu ■ trifft voll und ganz zu

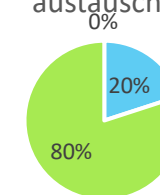
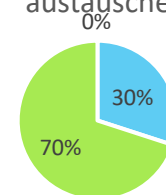
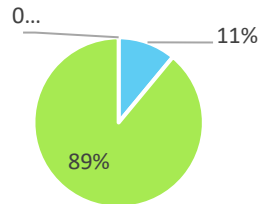
■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

... mich mit Gleichbetroffenen über meine Angst-/Depressionserfahrung austauschen zu können

... konnte ich mich mit Gleichbetroffenen über meine Angst-/Depressionserfahrung austauschen

... konnte ich mich mit Gleichbetroffenen über meine Angst-/Depressionserfahrung austauschen



■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu ■ trifft voll und ganz zu

■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

Erwartungen bezüglich der Gruppenteilnahme

Ich erwarte von meiner Gruppenteilnahme...

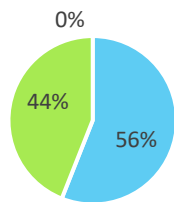
Durch die Gruppenteilnahme...

Vor Gruppenteilnahme

Nach 3 Monaten

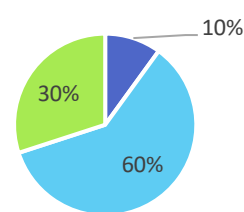
Nach Gruppenteilnahme

... dazu motiviert zu werden, mich meiner Angst/Depression zu stellen und an ihr zu arbeiten



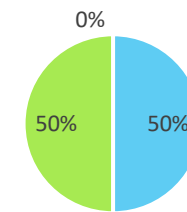
■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

... wurde ich motiviert, mich meiner Angst/Depression zu stellen und an ihr zu arbeiten



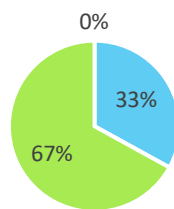
■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

... wurde ich motiviert, mich meiner Angst/Depression zu stellen und an ihr zu arbeiten



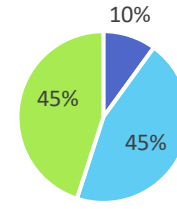
■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

... einen anderen Umgang mit Angst/Depression kennenzulernen



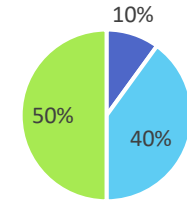
■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

... habe ich einen anderen Umgang mit Angst/Depression kennengelernt



■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

... habe ich einen anderen Umgang mit Angst/Depression kennengelernt



■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

Erwartungen bezüglich der Gruppenteilnahme

Ich erwarte von meiner Gruppenteilnahme...

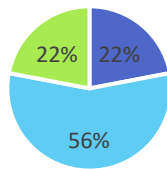
Durch die Gruppenteilnahme...

Vor Gruppenteilnahme

Nach 3 Monaten

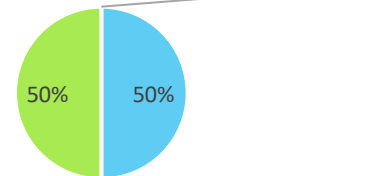
Nach Gruppenteilnahme

... die Selbsthilfgruppenarbeit der MASH kennenzulernen



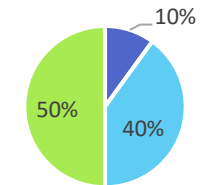
■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

... konnte ich die Selbsthilfgruppenarbeit der MASH kennenlernen



■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

... konnte ich die Selbsthilfgruppenarbeit der MASH kennenlernen



■ trifft nicht zu ■ trifft teilweise zu
■ trifft voll und ganz zu

3. Hilfreiche Faktoren

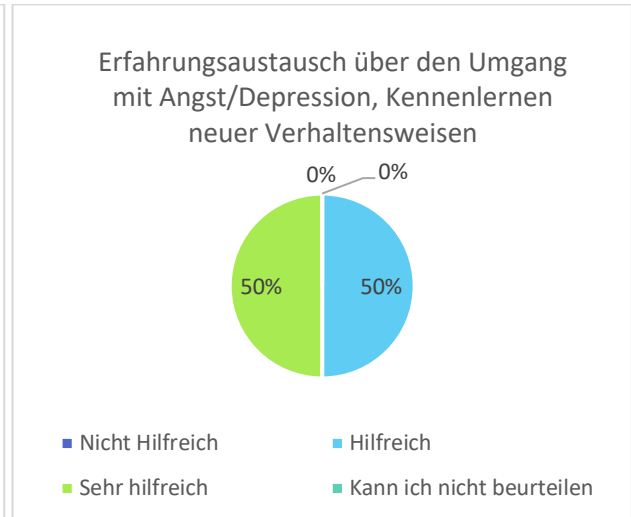
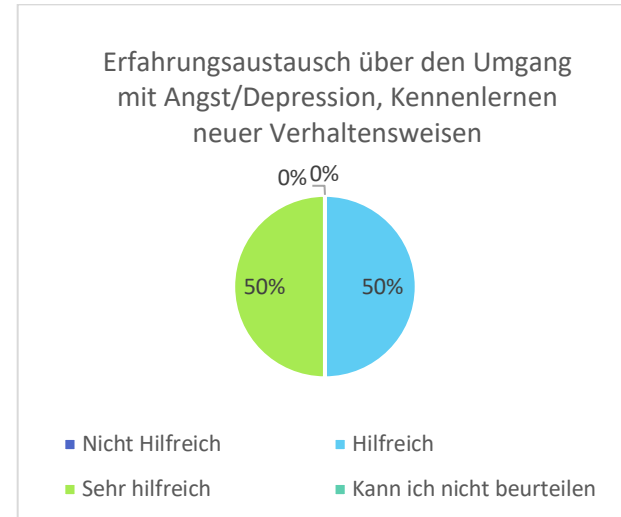
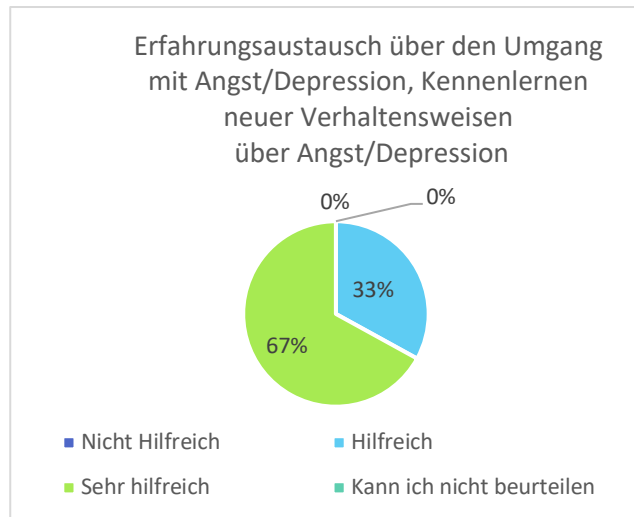
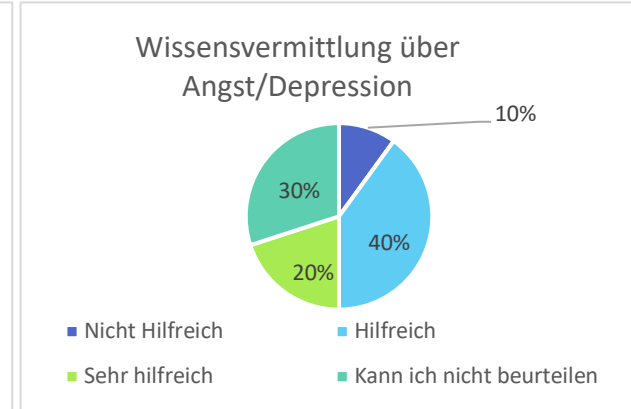
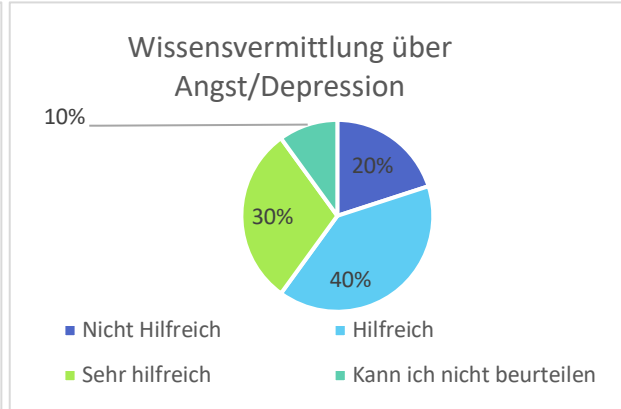
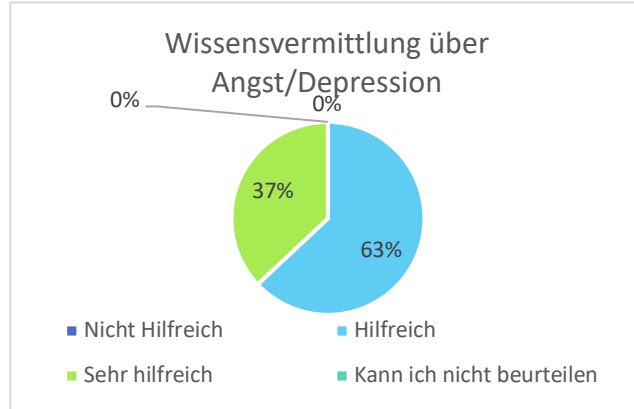
Für wie hilfreich schätzt Du die folgenden Faktoren ein, um die Unterstützung zu erhalten, die Du von der Gruppe erwartest?

Inwieweit hast Du die folgenden Faktoren als hilfreich empfunden für die Unterstützung, die Du durch die Gruppenteilnahme erfahren hast?

Vor Gruppenteilnahme

Nach 3 Monaten

Nach Gruppenteilnahme

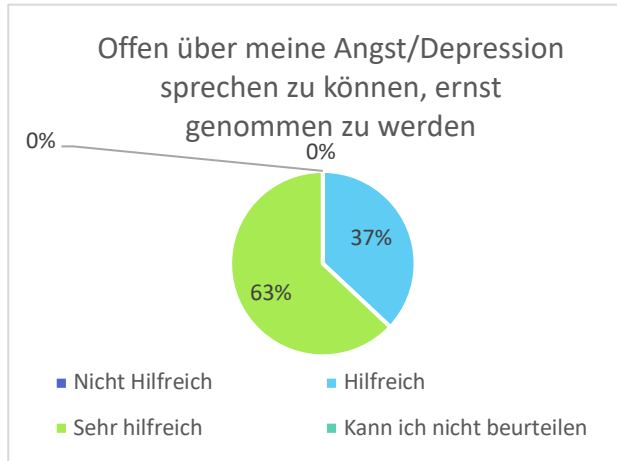


Hilfreiche Faktoren

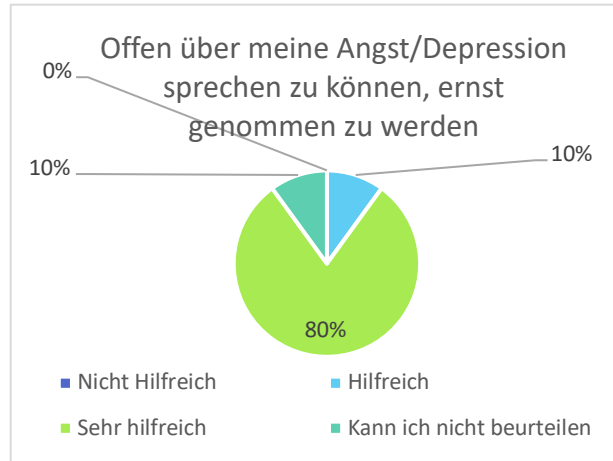
Für wie hilfreich schätzt Du die folgenden Faktoren ein, um die Unterstützung zu erhalten, die Du von der Gruppe erwartest?

Inwieweit hast Du die folgenden Faktoren als hilfreich empfunden für die Unterstützung, die Du durch die Gruppenteilnahme erfahren hast?

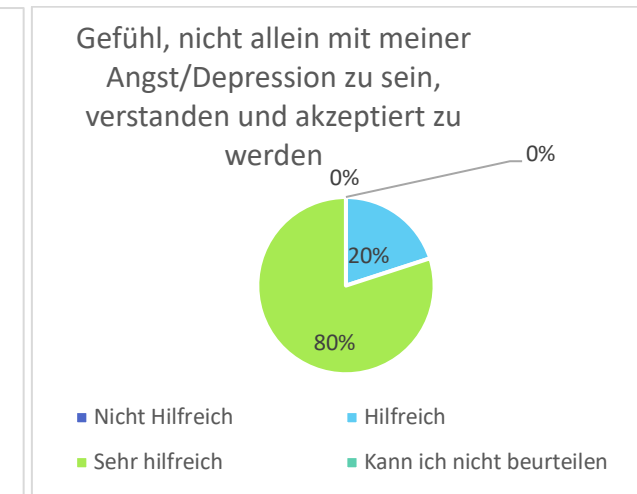
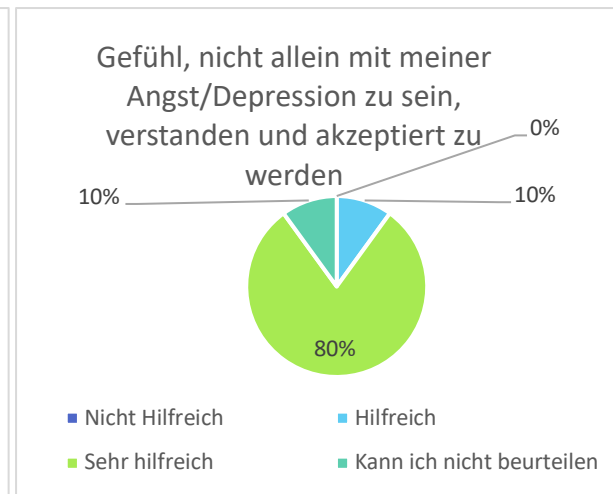
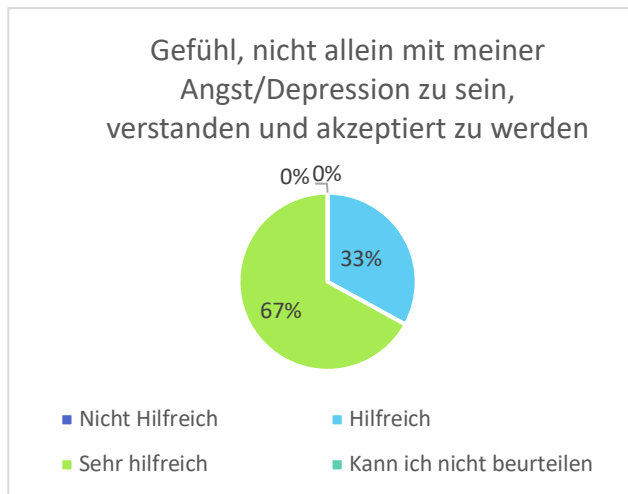
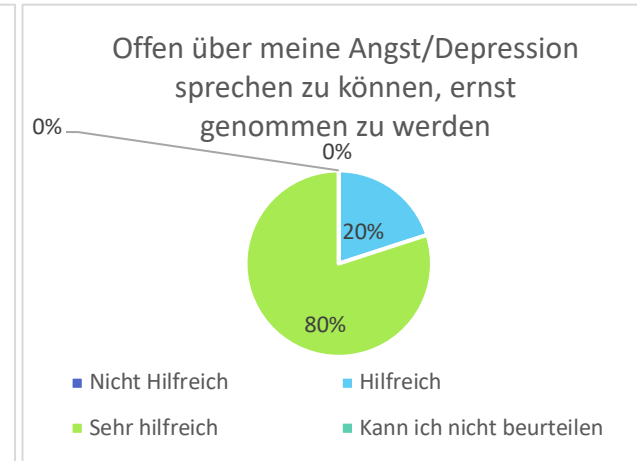
Vor Gruppenteilnahme



Nach 3 Monaten



Nach Gruppenteilnahme



Hilfreiche Faktoren

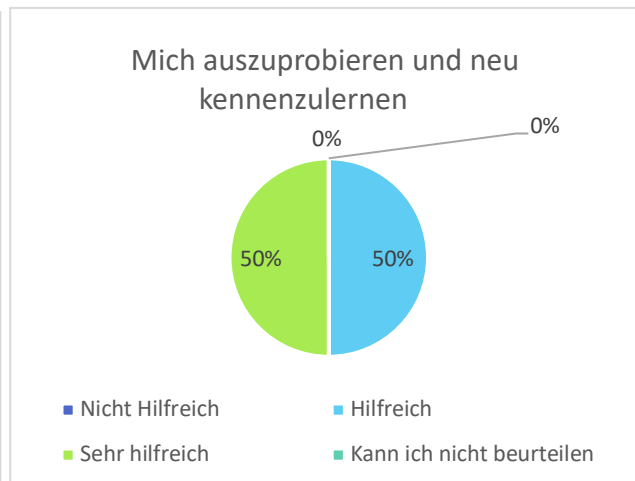
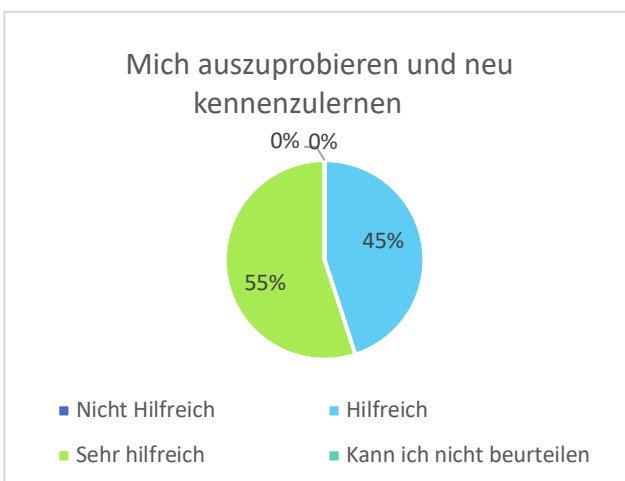
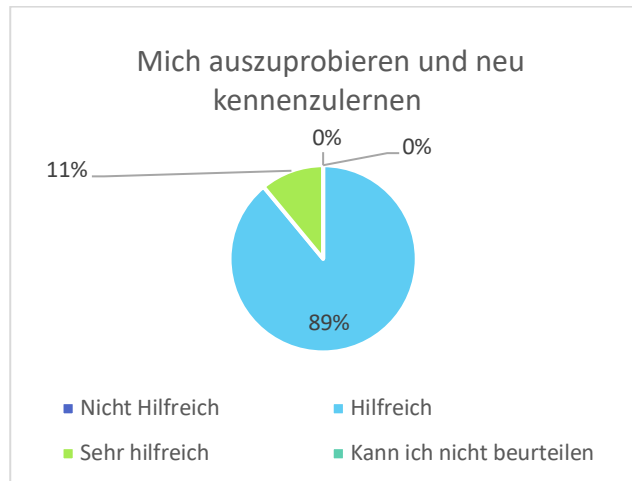
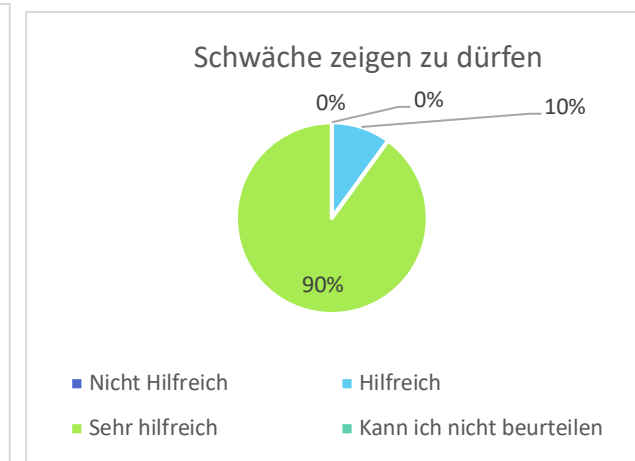
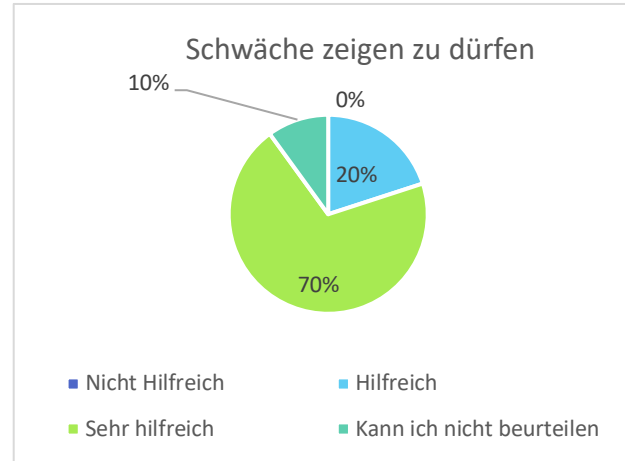
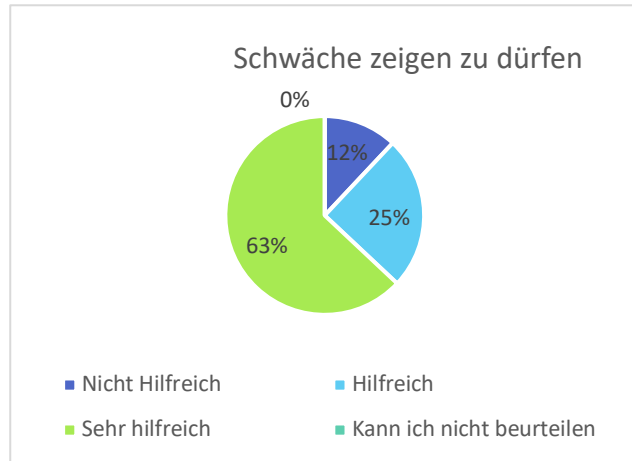
Für wie hilfreich schätzt Du die folgenden Faktoren ein, um die Unterstützung zu erhalten, die Du von der Gruppe erwartest?

Inwieweit hast Du die folgenden Faktoren als hilfreich empfunden für die Unterstützung, die Du durch die Gruppenteilnahme erfahren hast?

Vor Gruppenteilnahme

Nach 3 Monaten

Nach Gruppenteilnahme



Hilfreiche Faktoren

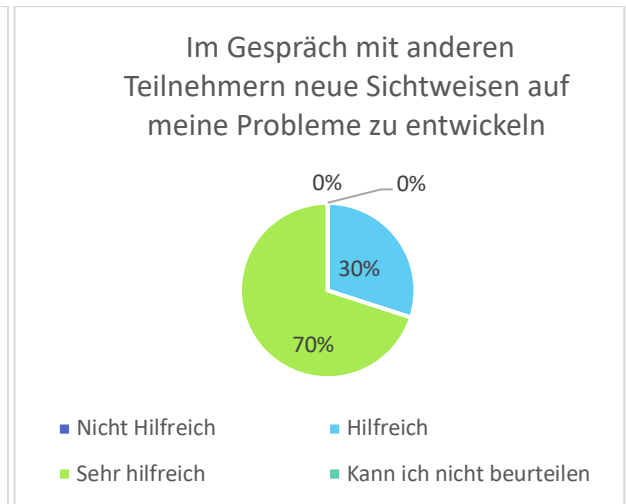
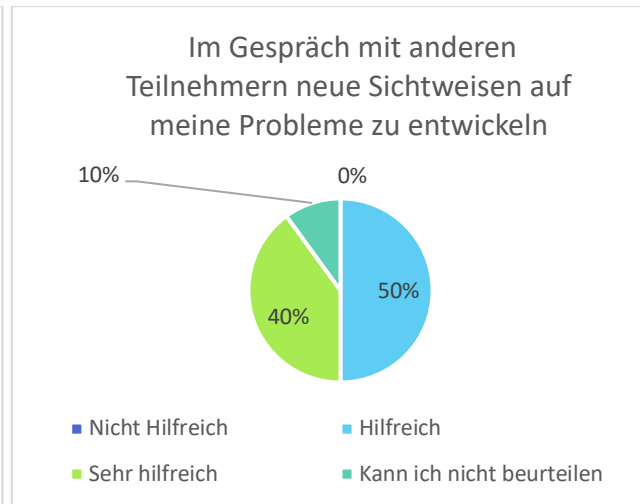
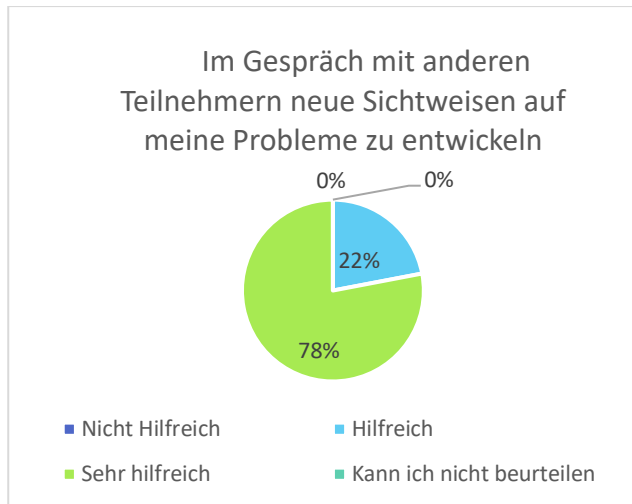
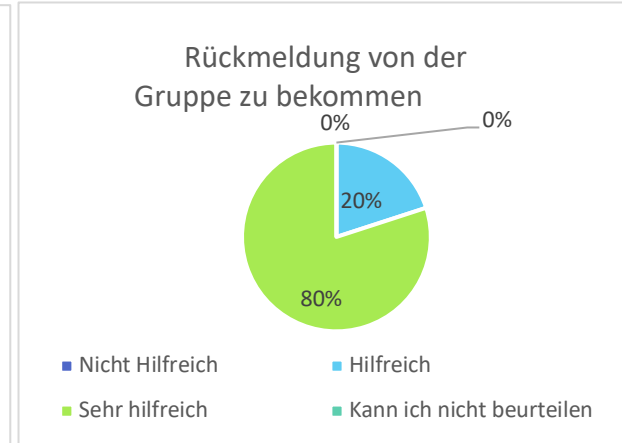
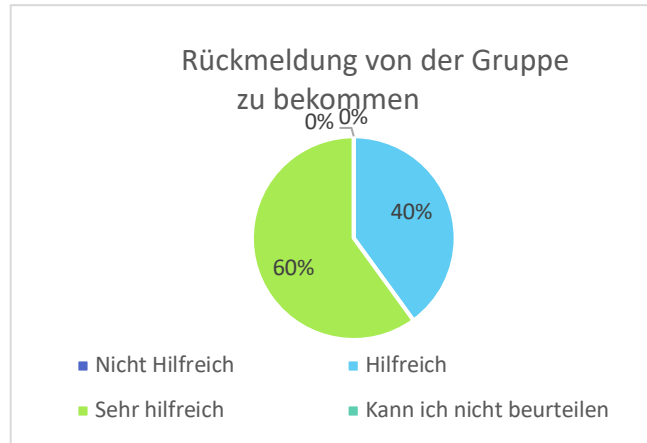
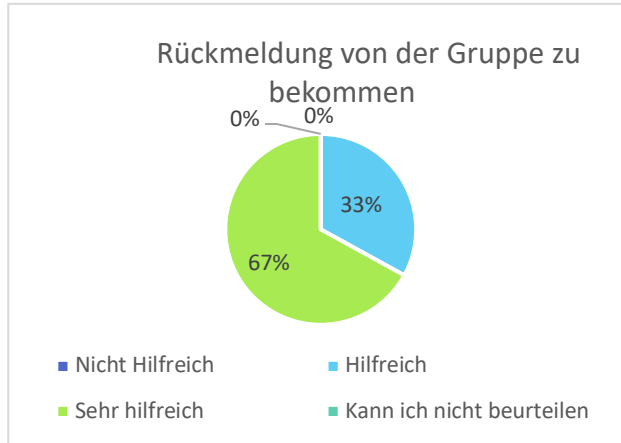
Für wie hilfreich schätzt Du die folgenden Faktoren ein, um die Unterstützung zu erhalten, die Du von der Gruppe erwartest?

Inwieweit hast Du die folgenden Faktoren als hilfreich empfunden für die Unterstützung, die Du durch die Gruppenteilnahme erfahren hast?

Vor Gruppenteilnahme

Nach 3 Monaten

Nach Gruppenteilnahme

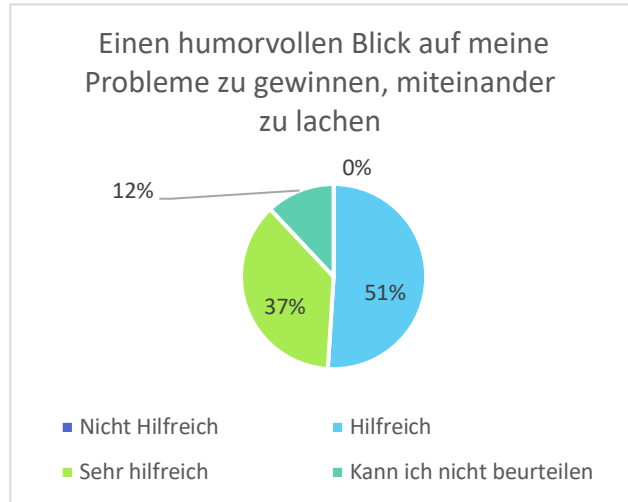


Hilfreiche Faktoren

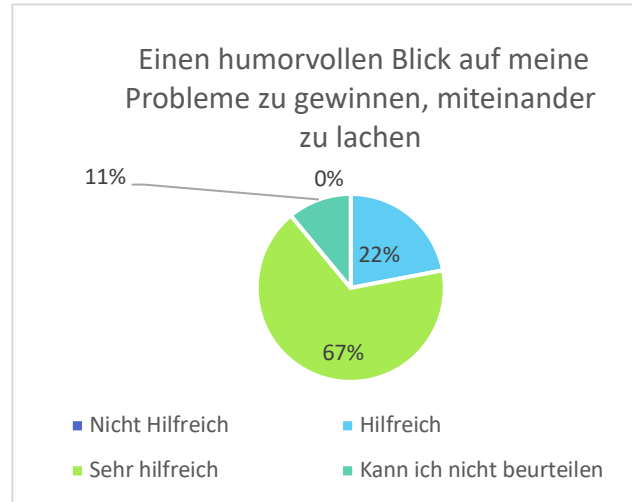
Für wie hilfreich schätzt Du die folgenden Faktoren ein, um die Unterstützung zu erhalten, die Du von der Gruppe erwartest?

Inwieweit hast Du die folgenden Faktoren als hilfreich empfunden für die Unterstützung, die Du durch die Gruppenteilnahme erfahren hast?

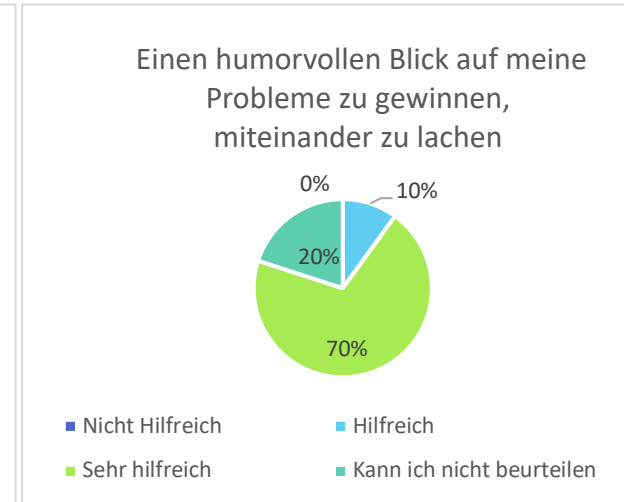
Vor Gruppenteilnahme



Nach 3 Monaten



Nach Gruppenteilnahme



Freitextfragen vor Gruppenteilnahme:

4. Was Du uns sonst noch mitteilen möchtest:

„Ich habe vor etwa 20 Jahren schon mal an einer MASH Gruppe teilgenommen, was mir sehr geholfen hat. In den letzten zwei Jahren ist die Angststörung dann wieder stärker geworden, daher mache ich seit 10 Monaten erneut eine Psychotherapie/Verhaltenstherapie, die aber leider nicht so gut „anschlägt“ wie die vor 20 Jahren. Daher freue ich mich sehr auf unsere Gruppenarbeit.“

Freitextfragen nach 3 Monaten:

5. Was war für Dich persönlich ganz besonders wichtig?

- „Nette Menschen in der Gruppe zu haben, mit denen der Austausch Freude macht, auch wenn das Thema schwierig ist. Feedback aus ganz unterschiedlichen Perspektiven und von Leuten mit verschiedenen Erfahrungen zu bekommen. Zuhören, auch wenn man mal Zweifel an Aussagen von anderen Teilnehmern hat oder das Thema nicht so interessant findet, und andere/neue/konträre Meinungen akzeptieren lernen. Offen sein für die Belange und Bedürfnisse von den anderen Teilnehmern.“
- „Austausch und Verständnis von Angst und wie andere Menschen damit umgehen und zu lernen, wie unterschiedlich Angst sein kann!“
- „Der wöchentliche Austausch mit den Gruppenmitgliedern; den Weg gemeinsam zu gehen und nicht nur die eigenen Fortschritte zu sehen, sondern auch die Fortschritte der anderen.“
- „Neue Leute kennenzulernen, die ähnliche Themen wie ich haben. Über längere Gruppenarbeit Vertrauen zu bekommen in der Gruppe.“
- „Neue Leute kennenlernen.“
- „Austausch mit anderen Betroffenen.“
- „Der Austausch mit anderen Betroffenen ist mir besonders wichtig. Es tut zwar gut, in meinem privaten Umfeld Mitgefühl zu bekommen, aber der Austausch mit Menschen, die wissen wie sich Angst anfühlt, und was man durchlebt, ist unendlich wertvoll.“
- „Offene Gespräche führen zu können.“
- „Mit der Teilnahme etwas Neues auszuprobieren und einen sehr intimen Rahmen für Diskussion und Gespräche zu diesen oft sensiblen Themen zu haben.“

- „Ernst genommen zu werden und mich mit Menschen auszutauschen, die vieles ähnlich erlebten. Sich mit diesen Menschen auszutauschen und sich verstanden zu fühlen.“

6. Wie ist Deine Einschätzung zum zeitlichen Rahmen der MASH Online-Unterstützungsgruppe (90 min/Sitzung, 12 Termine) insgesamt?

- „12 Termine waren nicht viel und wir haben noch sehr viele Themen, die wir gerne besprechen möchten. Insofern ist die Verlängerung Klasse!!! 90 Minuten finde ich vom Umfang her angemessen und angenehm.“
- „Ziemlich kurz.“
- „Ich bin sehr froh, dass wir noch mehr Zeit als 12 Wochen bekommen haben. Nach den 12 Wochen habe ich das Gefühl, dass wir uns erst jetzt richtig kennen, was bei der Bearbeitung von Problemen und der Diskussion von Themen sehr hilfreich ist. Die 12 Wochen allein sind in meinen Augen also etwas knapp bemessen.“
- „Der zeitliche Rahmen von 90 Minuten von einer Teilnehmerzahl bis 6 Leute passt. Wenn die Gruppe wächst (ist bei uns der Fall) sind 90 Minuten zu wenig Zeit, da fände ich 120 Minuten besser.“
- „Ich finde 90 Min/Sitzung und 12 Termine in Ordnung, wenn man danach überlegen kann, ob man weitere Sitzungen mitmachen will.“
- „Passt, geht meistens ganz schnell vorbei.“
- „Der zeitliche Rahmen von 90 Minuten ist super. Oft könnten wir dann auch noch weiterreden, da noch so viele Themen da sind. Die 12 Termine sind an sich auch gut, jedoch braucht man auch eine gewisse Zeit, um sich kennen zu lernen. Wir waren alle sehr froh, dass der Rahmen bei unserer Gruppe nochmal um 12 Wochen verlängert wurde. Ich hoffe auch wir verlängern danach nochmal. Es tut wirklich unendlich gut mit der Gruppe zusammenzukommen und uns gegenseitig über einen längeren Zeitraum von Fortschritten, Versuchen, Erlebnissen und Phasen erzählen zu können.“

- „90 Minuten sind ok.“
- „Der Zeitrahmen bzw. die Terminanzahl scheinen mir angemessen.“
- „Es wäre schön den Ausblick zu haben mit dieser Gruppe auch in Zukunft weiter machen zu können. Ansonsten sind 90 Minuten mir vollkommen ausreichend.“

7. Hast Du den Wunsch nach Abschluss der Online-Gruppe in eine MASH Präsenzgruppe zu wechseln?

- „Ja, sehr gerne!!! Ich war ja schon vor Corona in einer Präsenz-Gruppe (ist ca. 20 Jahre her 😊)“
- „Finde beides gut.“
- „Ja!“
- „Ja!!!“
- „Eventuell.“
- „Ja.“
- „Daran habe ich sehr großes Interesse. Jedoch würde ich am liebsten in der jetzigen Gruppe (Milena, Do 19 Uhr) bleiben. Die Gruppe ist toll, die Chemie stimmt und wir haben immer interessante Themen. Vielleicht kommt diese Gruppe ja bald auch in Präsenz zusammen.“
- „Ja, sehr gerne.“
- „Ja, ich würde das auch gerne ausprobieren.“
- „Eigentlich wenn dann mit den Mädels aus meiner Gruppe.“

8. Würdest Du auch weiter eine online Gruppe vorziehen?

- „Solange es aus Pandemie-Gründen ratsam ist, sich nicht mit mehreren Leuten aus unterschiedlichen Haushalten zu treffen, auf jeden Fall. Wenn sich das ändert, könnte es auch noch interessant sein, online weiterzumachen – man kann den Termin von zu Hause aus gut wahrnehmen und besser mit Arbeitszeiten in Einklang bringen, als wenn man pünktlich bei Euch vor Ort sein muss. Ich finde aber beide Konzepte auf ihre Art gut – Präsenz und online. Bin für beides offen, je nach Möglichkeiten.“
- „Ja ich denke schon, weil ich es zeitlich besser einrichten kann, finde auch abwechselnd gut.“
- „Ich glaube, dass eine Präsenz Gruppe mir bei der Bewältigung meiner Probleme noch mehr helfen könnte – Stichwort soziale Phobie und Auseinandersetzung mit vielen Menschen in einem Raum.“
- „Nein, aber wenn anders nicht möglich, eine gute Alternative.“
- „Ich würde auch weiter eine Online-Gruppe vorziehen.“
- „Nein.“
- „Es funktioniert online super. Am liebsten würde ich in der jetzigen Gruppe bleiben – ich würde mich dann danach richten, ob diese Gruppe online oder in Präsenz zusammenkommt.“
- „In Zeiten von Corona zum bisherigen Status wohl besser.“
- „Nein, da ich das Gefühl habe mich bei einer Präsenzgruppe besser öffnen zu können.“
- „Nicht unbedingt, aber eine Mischung aus online und Präsenz ist für mich vorstellbar.“
- „Während der Pandemie auf jeden Fall!“

9. Was möchtest Du uns sonst noch mitteilen? Was können wir noch verbessern?

- „Es wäre schön, wenn alle Teilnehmer zum Beginn um 19 Uhr pünktlich sein könnten (darauf hat Milena aber auch schon hingewiesen – hoffentlich hilft´s). Auf einzelne Teilnehmer zu warten und dafür hinten raus länger zu machen, finde ich nicht so angenehm. Ich bin für alle Teilnehmer in meiner Gruppe dankbar und möchte es nicht anders haben. Was ich, unabhängig von den Personen (alle toll und hilfreich und bemüht), gelegentlich nicht verstehe ist, dass Teilnehmer mit Depressionen und mit Angsterkrankung in einer Gruppe sind. Ich persönlich kann den „Kollegen“ mit Depression nicht so recht unterstützend zur Seite stehen und diese kennen sich wiederum mit Angsterkrankungen aus meiner Sicht nicht so aus wie wir Betroffenen. Ist ja klar. Das ein oder andere Mal halte ich die „Ratschläge“ oder „Tipps“ zu Panikattacken von den Teilnehmern mit Depressionen für schwierig und fragwürdig. Vielleicht könnte dazu dann auch Milena etwas sagen, da würde ich mir hier und da etwas mehr fachlichen Input bzw. Anmerkungen wünschen, dass beides nun nicht „das gleiche“ ist und eine therapeutische Gleichstellung problematische Auswirkungen für Betroffene haben kann. Das ist aber meine ganz persönliche Meinung dazu, die ich Euch nur der Vollständigkeit halber mitteilen möchte – ich erwarte kein Feedback oder sonst was dazu. In der Gruppe möchte ich es nicht thematisieren, aber vielleicht geht es ja anderen Teilnehmern ebenso und sie teilen Euch das auf diesem Wege ebenfalls mit. Vielen herzlichen Dank an Milena für ihren Einsatz. Sie ist sehr sympathisch und freundlich.“
- „Verbesserungsvorschläge habe ich momentan keine – ich bin einfach nur dankbar, dass ich ein Teil dieses Projektes sein darf. Es hilft mir sehr!“
- „Mir ist nicht klar, wo Grenzen in der Gruppe sind. Es ist mir nicht klar, was ich in einer Gruppe wie die der Selbsthilfe erwarten kann. Wie tief kann ich mit meinen Themen gehen? Ist die Gruppe nur um Spaß haben und positiv Denken da, oder darf ich meine Gefühle mit all meinem Schmerzen offen zeigen, ohne so zu tun als ob es mir gut geht? Der Moderator sollte da wissen wo Grenzen sind?“
- „MASH ist super! Ganz großes Lob!“
- „Vielleicht den humorvollen Blick verstärken.“
- „Ihr macht einen tollen und wichtigen Job!!!“

Freitextfragen nach Gruppenende:

4. Was war für Dich persönlich ganz besonders wichtig?

- Das Gefühl wertvoll zu sein. Mich verstanden zu fühlen. Die Aufforderung von mir zu erzählen.
- Der Austausch mit der Gruppe! Die Dynamik war wahnsinnig schön und ich habe mich verstanden und nicht mehr so alleine mit meiner Angst gefühlt. Die Regelmäßigkeit hat mir geholfen Struktur zu haben, was sehr wichtig für mich ist.
- Persönliche Beziehung zur Gruppe und deren Teilnehmer, deren Schicksale und Herausforderungen.
- Austausch innerhalb der Gruppe.
- Besonders gut hat mir getan neue Menschen kennenzulernen, die oftmals die selben Ängste haben. Zu wissen, man ist nicht alleine – und der Erfahrungsaustausch war für mich persönlich extrem hilfreich.
- Dass die Teilnehmer*innen mit mir auf einer Wellenlänge sind.
- Der Austausch und die regelmässigen Treffen einmal pro Woche waren super.
- Mich mit einigen anderen Gruppenteilnehmern sehr gut austauschen zu können.

5. Hast Du den Wunsch nach Abschluss der Online-Gruppe in eine MASH Präsenzgruppe zu wechseln?

- Von der Gruppenatmosphäre fände ich eine Präsenzgruppe am besten. Für mich wäre auch eine Online-Gruppe ok mit alle 2 Monate Präsenztreffen.
- Nein, ich habe mich für die Online-Gruppe entschieden.
- Ich würde wahrscheinlich die Online-Gruppe bevorzugen, da dies terminlich einfacher einzuplanen ist. Ab und an wäre es aber auch schön, die Gruppe persönlich zu treffen.
- Eventuell.
- Da die Gruppe online weiter machen will, bleibe ich in der Online-Gruppe.
- Aktuell schaffe ich es leider nicht, da bei mir privat gerade sehr viel los ist und ich mich nicht noch mehr übernehmen möchte. In Zukunft – also in vielleicht einem halben Jahr – kann ich es mir aber sehr gut vorstellen.
- Eher erstmal nicht. Ich kann mir erstmal nicht vorstellen nochmal von vorn mit neuen Menschen all das zu erreichen, was ich mit den Mädels meiner Gruppe erreichen konnte.
- Ja unbedingt, ich denke das ist eine nächste Herausforderung, die ich probieren möchte.
- Ja, wenn ich beruflich nicht mehr so stark eingespannt bin. Persönlich ist es doch netter als online, wenn einige Teilnehmer so schlechtes Netz oder ungeeignete Endgeräte haben....das nervte etwas, wegen technischer Probleme öfters unterbrechen zu müssen.

6. Würdest Du auch weiterhin eine Online-Gruppe vorziehen?

- Ich würde die Online-Gruppe vorziehen aus 2 Gründen: Ersparnis – Fahrt- & Parkkosten. Ersparnis – Fahrzeit.
- Ja! Für mich birgt es viele Vorteile, wie zum Beispiel die Flexibilität, da ich von daheim teilnehmen kann. Außerdem hoffe ich sehr, Teilnehmer aus meiner Unterstützungsgruppe ebenfalls in der Online-Gruppe zu sehen.
- Ja, ich fand den Austausch recht wertschätzend und wertvoll. Nur die technischen Probleme mit Internet-/ Telefonverbindungen waren zeitweise störend.
- Eventuell.
- Nein, da ich mir sicher bin, dass die Stunden noch intensiver werden, sobald man sich persönlich sieht, besser aufeinander eingehen kann und sich dadurch bestimmt teilweise noch ein Stückchen mehr öffnen kann.
- Bis sich die aktuelle Situation grundlegend bessert, auf jeden Fall.
- Finde super, dass ich nicht extra wo hin fahren muss. Das spart viel Zeit, aber Präsenz ist bestimmt intensiver.
- Ja, solange noch Pandemie ist, auf jeden Fall. Auch sonst ist es für Berufstätige wahrscheinlich zeitlich günstiger. Aber bitte nur, wenn die Teilnehmer die technischen Voraussetzungen dazu mitbringen.

7. Was möchtest Du uns sonst noch mitteilen, was können wir verbessern?

- Ich würde gerne weiter teilnehmen.
- Ich möchte abermals ein großes Dankeschön aussprechen. Mir hat die Gruppe sehr geholfen und ich bin dankbar, dass es die MASH gibt. Ich freue mich darauf, weiterzumachen.
- Nein, ich fand alles recht gut und nachvollziehbar organisiert. Es kann so gut weitergehen.
- Schön wäre, wenn die Online-Gruppe sich 1x/Monat oder 1x/2 Monaten treffen könnte.
- Danke für eure Hilfe!
- Ihr macht einen ganz wichtigen und bedeutsamen Job. Ihr bringt Menschen zusammen, die vermeintlich „anders“ sind, können sich aber durch das Zusammentreffen mit Gleichgesinnten normal fühlen. 😊 Danke!
- Die Moderatorin hätte etwas besser geschult sein können in Bezug auf Schwierigkeiten in der Gruppe, damit sie rechtzeitig einschreiten kann, dass keine Grenzen verletzt werden. Ansonsten wirklich super!
- Milena hat sich toll in ihre Rolle eingefunden, auch für sie war es ja eine Entwicklung und sie hatte kaum bis keine Vorerfahrung mit einer derartigen Aufgabe, soweit ich weiß. Dennoch fände ich persönlich es hilfreicher, wenn der/die Gruppenleitung eigene Erfahrung mit Angsterkrankungen hätte.