

»**WIR
SCHAFFEN
DAS ALLE.**«

Was sind Angststörungen?

Bei Angststörungen tritt starke Angst in objektiv nicht bedrohlichen Situationen auf. Formen von Angststörungen sind zum Beispiel

- Soziale Phobie
- Panikattacken
- Agoraphobie
- Generalisierte Angststörung
- Spezifische Phobie

Was ist eine Depression?

Leitsymptome einer Depression sind gedrückte Stimmung, verminderter Antrieb sowie Reduzierung von Freude, Interesse und Konzentration.

Weitere Symptome können zum Beispiel Schlafprobleme oder eine pessimistische Zukunftsperspektive sein.

Infos und Anmeldung zur Gruppe

Münchner Angstselbsthilfe MASH
Bayerstr. 77b/Rgb 80335 München

Telefonische Sprechzeiten

Montag: 11 bis 13 Uhr

Donnerstag: 15 bis 18 Uhr

Telefon 089 51 55 53-0

info@angstselbsthilfe-muenchen.de
www.angstselbsthilfe-muenchen.de

Instagram: @mash.muenchen

facebook: mashmuenchen

Förderer

MASH wird gefördert durch die
Landeshauptstadt München und die
Fördergemeinschaft der gesetzlichen
Krankenkassen in Bayern -
Runder Tisch Region München

**Runder Tisch
Region München**

 **Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat**



Münchner Angstselbsthilfe

NEU!
**Selbsthilfegruppe
für Betroffene von
Angst/Depression im Alter
von 16 bis 21 Jahren**

Selbsthilfegruppen für Betroffene im Alter von 16 bis 21 Jahren

Psychische Beeinträchtigungen wie Angststörungen und/oder Depressionen entstehen häufig in der herausfordernden Zeit des Heranwachsens. Mit einer neuen Selbsthilfegruppe für 16- bis 21-Jährige bietet die Münchner Angstselbsthilfe MASH ein neues Angebot für junge Menschen in der psychosozialen Versorgungslandschaft der Stadt München an.

Das junge Erwachsenenalter ist geprägt von der schwierigen Suche nach dem eigenen „Ich“ und der Abgrenzung von den Eltern. Das Bedürfnis nach Selbstfindung, Selbstwirksamkeit und Unabhängigkeit korrespondiert sehr gut mit dem Gedanken der Selbsthilfe.

Im offenen Austausch mit gleichaltrigen Betroffenen kann Unterstützung leichter angenommen werden. Das Miteinander in einem geschützten Rahmen entlastet und bietet die Möglichkeit, neue soziale Beziehungen einzugehen, sich auszuprobieren, zu bestärken und voneinander zu lernen.

»DU BIST
NICHT ALLEIN.«

»SELBSTHILFE
WIRKT,
WENN DU AKTIV
WIRST.«



Das Münchner Modell der Münchner Angstselbsthilfe MASH

Seit mehr als 35 Jahren treffen sich in den 27 Selbsthilfegruppen der Münchner Angstselbsthilfe MASH Menschen mit der gleichen Betroffenheit: Angststörungen- und/oder Depressionen. Begleitet werden die 27 Selbsthilfegruppen von Gruppenleitungen, geschulten, ehemaligen Betroffenen, die regelmäßig an Supervisionen und Fortbildungen teilnehmen.

Ablauf der Gruppen

Die Gruppen treffen sich wöchentlich zu einem festen Zeitpunkt in immer gleicher Zusammensetzung für zwei Stunden in der Bayerstraße 77b in München.

Zusätzlich haben unsere Teilnehmenden die Möglichkeit, an Seminaren, Workshops, Vorträgen, einer Bouldergruppe und einer Übungsgruppe »Frei Sprechen« teilzunehmen.

Spenden

Neben der öffentlichen Förderung sind wir darauf angewiesen, eigene Einnahmen über Gruppenbeiträge zu erwirtschaften. Daneben freuen wir uns immer über die Unterstützung durch Spender*innen oder freiwillige Helfer*innen.

Spendenkonto:
Angst-Hilfe München e.V.

SozialBank AG
IBAN: DE05 3702 0500 0009 8882 22
BIC: BFSWDE33XXX