

**»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**

**Selbsthilfegruppen
für Betroffene von Angst
und/oder Depression**

Das Münchner Modell der Angstselbsthilfe

Wie bei allen Selbsthilfe-Gruppen treffen sich auch bei der MASH, Menschen mit der gleichen Betroffenheit. Eine Angsterkrankung und/oder Depression. Begleitet werden die Gruppen von Gruppenleitungen, ehemaligen Betroffenen, die von der MASH geschult wurden und regelmäßig an Supervisionen und Fortbildungen teilnehmen.

Im Mittelpunkt steht der »geschützte Rahmen«, der es vielen Betroffenen erst ermöglicht, über ihre Themen sprechen zu können. Die Gruppen treffen sich in immer gleicher Zusammensetzung wöchentlich für zwei Stunden. Die Gruppen haben in der Regel maximal 12 Teilnehmende.

Bevor man in eine Gruppe kommt, nimmt man einem Infotreff teil und überlegt gemeinsam mit einem Mitarbeiter der MASH, ob und welche Gruppe mit welchem Schwerpunkt passen könnte.

»DU BIST
NICHT ALLEIN.«

»SELBSTHILFE
WIRKT,
WENN DU AKTIV
WIRST.«



Angst-Hilfe München e.V. – MASH

Die Münchner Angstselbsthilfe wurde 1989 von selbst Betroffenen gegründet und ist eine größtenteils ehrenamtliche Initiative von Betroffenen für Betroffene, die von einem hauptamtlichen Team unterstützt wird. Träger ist die Angst-Hilfe München e.V.

Unsere Gruppen

Die MASH bietet derzeit 27 Angst- und Depressionsselbsthilfe-Gruppen in München an. Darunter seit 2023 auch drei dezentrale Gruppen in München Ost, West und Nord sowie eine Online-Gruppe.

Unsere Teilnehmenden haben zusätzlich 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