

Angstselbsthilfe beleuchtet ihre Wirksamkeit

Ergebnisse einer Evaluation der Münchner Angstselbsthilfe (MASH)

Die Münchner Angstselbsthilfe (MASH) wurde 1989 von Betroffenen gegründet und hat sich seither in München als anerkanntes Unterstützungsangebot für Menschen mit Angststörungen etabliert. Sie wird von den gesetzlichen Krankenkassen nach § 20h SGB V und vom Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München finanziell gefördert. Insbesondere durch die Regelförderung der Stadt ist es der MASH möglich, ihre ehrenamtlich moderierten Selbsthilfegruppen mit einem hauptamtlichen Team professionell zu begleiten. Alle Ehrenamtlichen, aber auch ein Großteil der Hauptamtlichen haben persönliche Angst- und Selbsthilfeefahrung. Die MASH bietet für die Gruppenleiter regelmäßig (störungsspezifische) Schulungen und Supervisionen an. Es geht dabei explizit nicht um die Ausbildung von Laientherapeuten, vielmehr werden die Gruppenleiter immer wieder in ihrem Selbsthilfeverständnis, insbesondere als Rahmengerber und nicht als Problemlöser, begleitet und bestärkt. Menschen mit einer Angststörung hilft in den meisten Fällen ein klarer und geschützter Rahmen, klare Regeln, Abläufe und Zuständigkeiten, um sich auf die Gruppenarbeit und ihre angstbesetzten Themen einlassen zu können. Das beginnt schon beim ersten Eindruck, sei es auf der Homepage oder beim Lesen der Erstkontaktbroschüre. MASH bietet Vorgespräche und Infotreffen (auch in Kliniken) an, damit Interessenten genau wissen, worum es geht und worauf sie sich gegebenenfalls einlassen. Nähere Informationen findet man unter www.angstselbsthilfe.de/mash.

Mut zur Pionierarbeit und kritischen Reflexion

In Selbsthilfekreisen ist nicht unumstritten, ob sie sich selbst mit Hilfe empirischer Forschung einen Spiegel vorhalten darf oder vielleicht sogar muss. Die Münchner Angstselbsthilfe hat sich mit der Untersuchung, die im Folgenden vorgestellt wird, für den Spiegel entschieden. Als Betroffeneninitiative hat sie ein eigennütziges Interesse daran, dass ihre Angstselbsthilfegruppen den Teilnehmern im Umgang mit der Erkrankung wirkungsvoll helfen. Sie hat deshalb ihre Selbsthilfegruppen einer Wirksamkeitsuntersuchung unterzogen – obwohl es für manche zum grundlegenden Selbstverständnis von Selbsthilfe gehört, vom Anspruch evidenzbasierter Medizin und Psychotherapie unabhängig zu bleiben und sich bewusst abzugrenzen. Um die eigene Angstselbsthilfegruppenarbeit jedoch verbessern zu können und der Öffentlichkeit erste empirische Hinweise zu liefern, dass Angstselbsthilfe einen Beitrag dazu leisten kann, das Leben der Betroffenen zu verbessern, unterzog die MASH ihre 17 Angstselbsthilfegruppen seit 2010 einer wissenschaftlichen Evaluation.

Unterstützt wurde sie dabei von ihrem eigenen wissenschaftlichen Beirat und von der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT).

Ziele der Untersuchung

Da sie erste Nachweise für die Wirksamkeit von Angstselbsthilfe liefern sollte, lautete die erste Hypothese der Studie:

1. Den Teilnehmern geht es nach Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe besser als vor der Teilnahme.

Weil es der MASH naturgemäß ein Anliegen war, zu zeigen, dass die Angstselbsthilfe daran einen entscheidenden Beitrag geleistet hat, untersuchte sie auch diese zweite Hypothese:

2. Die Angstselbsthilfe leistet einen Beitrag zu dieser Verbesserung.

Herangehensweise

Um einen Vorher-nachher-Vergleich zu ermöglichen, wurden die Teilnehmer zu zwei unterschiedlichen Zeitpunkten befragt: bei Gruppeneintritt und nach sechs Monaten Gruppenteilnahme. Zu beiden Zeitpunkten wurde mit ihnen das Diagnostische Interview bei psychischen Störungen („DIPS“; Schneider / Margraf 2006) von Psychologinnen M.Sc. durchgeführt. Dieses dient dazu, das Vorliegen einer psychischen Störung und gegebenenfalls ihren Schweregrad festzustellen. Außerdem haben die Teilnehmer einen umfangreichen Satz Fragebögen ausgefüllt, in dem sich neben einem Fragebogen zur Stressverarbeitung und dem Fragebogen zur Lebenszufriedenheit zwei Fragebögen befanden, die die Stärke einer Angstsymptomatik abfragen, das „Beck Angst Inventar“ und das „Brief Symptom Inventory“. Darüber hinaus füllten sie zu beiden Zeitpunkten einen von der MASH selbst entworfenen Fragebogen aus, in dem ihre Veränderungserwartungen (*Was erwarte ich mir von der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe?*) und die von ihnen angenommenen hilfreichen Faktoren (*Was könnte für Dich in einer Gruppe hilfreich sein?*) abgefragt wurden. Auch demografische Daten konnten hier erhoben werden. Die zweite Hypothese, dass die Selbsthilfegruppe einen Beitrag zur Verbesserung der Angstsymptomatik leistet, wurde vor allem durch diesen MASH-Fragebogen getestet. Außerdem versprach sich die MASH von Untersuchungen zu dieser zweiten Hypothese Anhaltspunkte für Verbesserungen in der Gruppenarbeit, um die Qualität weiter zu steigern.

Datenvielfalt

Da es für die MASH ein Anliegen ist, allen Betroffenen eine Anlaufstelle zu bieten, waren in der Auswertung auch die demografischen Daten sehr spannend. Es konnten insgesamt Daten von 180 Teilnehmenden ausgewertet werden, auch wenn zum Zeitpunkt der Auswertung nicht für alle Analysen vollständige Datensätze von all diesen Personen vorlagen. Mit einem Geschlechterverhältnis von 55 Prozent Frauen und 45 Prozent Männer und einem Alters-

durchschnitt von 41 Jahren (bei einer Spannweite von 19 bis 78 Jahren) waren erste Hoffnungen erfüllt: Eine relativ ausgeglichene Geschlechterverteilung und eine umfassende Altersverteilung lagen vor. Die MASH sieht ihrerseits einen wesentlichen Wirkfaktor ihrer Gruppen darin, dass Menschen sich über dasselbe Grundthema, sprich die gleiche Erkrankung austauschen. Auch hier stimmte für MASH das Ergebnis: Es wurde bei 90 Prozent der Teilnehmenden eine Angststörung im Sinne des DSM IV diagnostiziert; unter diesen war die Angststörung bei 70 Prozent die Hauptdiagnose. Damit war das erste, nicht selbstverständliche Ziel erreicht: Die MASH erreicht die Zielgruppe, die sie erreichen will, nämlich Menschen mit einer Angststörung. Darunter war die größte Gruppe diejenigen mit einer sozialen Phobie, gefolgt von Panikstörungen.

Hypothese 1

Die brennendere Frage war jedoch: Geht es den Teilnehmern nach sechs Monaten Teilnahme besser als zuvor?

Wir können klar sagen: Ja, das ist der Fall! Für die erste Hypothese, der Frage nach einer Verbesserung der Angstsymptomatik, waren zwei der standardisierten Fragebögen zentral. Das „Beck Angst Inventar“ (BAI) und das „Brief Symptom Inventory“ (BSI), zwei renommierte Fragebögen, die Angstsymptome und mit einer Unterskala die Angststärke (BSI) erheben. Beide bestätigen die subjektive Erfahrung aus über 25 Jahren Angstselbsthilfearbeit: Sowohl auf dem BAI als auch auf dem BSI zeigte sich eine Verringerung der Angststärke – ein Ergebnis, das auch statistisch hoch signifikant ist und damit ein valides Ergebnis darstellt. Den Teilnehmern geht es also nach einem halben Jahr besser mit ihrer Angst als zu Beginn der Gruppenteilnahme. Ob diese Verbesserung ausschließlich auf die Selbsthilfegruppe zurückzuführen ist, lässt sich mit dieser Untersuchung jedoch nicht klären.

Hypothese 2

Um zeigen zu können, dass die Selbsthilfe an der Verbesserung der Angstproblematik einen entscheidenden Anteil hatte, überprüften wir Hypothese 2 mit Hilfe des MASH-Fragebogens. Dieser wurde 2010 eigens entwickelt und im Zuge einer Bachelorarbeit testtheoretisch geprüft. Er umfasst beispielsweise Fragen nach den Veränderungserwartungen der Teilnehmenden in Bezug auf die Gruppenteilnahme zu Beginn und nach sechs Monaten, um zu zeigen, ob diese bei der MASH erfüllt werden. Auch diese Analyse ergab ein erfreuliches Ergebnis, das an den folgenden Veränderungserwartungen deutlich wird, die nach einem halben Jahr signifikant gesunken waren:

- Wie wichtig ist Dir eine Veränderung Deines seelischen Befindens (psychische Symptomatik)?
- Wie wichtig ist Dir eine Veränderung bezüglich der Möglichkeit zur Eigenaktivität und zur Übernahme von Verantwortung für Dein Leben?

- Wie wichtig ist Dir eine Veränderung Deines allgemeinen psychischen Wohlbefindens?
- Wie wichtig ist Dir eine Veränderung Deines Krankheitsverständnisses? Ist es Dir wichtig, die Fähigkeit zu spüren, in Deinem Leben durch eigene Aktivität Veränderungen herbeiführen zu können, weil Du verstehst, worunter Du leidest beziehungsweise welches Deine Probleme sind?

Den so erfassten Rückgang der Veränderungserwartungen, man könnte sagen „des Leidensdrucks“, interpretieren wir als Indikator dafür, dass sich die Erwartungen zumindest teilweise erfüllt haben und angezielte Veränderungen eingetreten sind.

Die MASH schafft es also offenbar, diese wichtigen Wünsche an die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe zu erfüllen. Am meisten half – den Ergebnissen zufolge – offen über die eigenen Ängste sprechen zu können. Für Menschen mit einer Angststörung alles andere als eine Selbstverständlichkeit. Das war ein hoch signifikanter Befund, scheint für viele der Teilnehmenden besonders wichtig und ihnen in den MASH-Gruppen tatsächlich möglich gewesen zu sein. Die Rahmenbedingungen der MASH, die genau diesen Wirkfaktor fördern möchten, können damit als Qualitätskriterium bestätigt werden.

Grenzen in der Aussagekraft

Obwohl die bisher dargestellten Ergebnisse für die MASH sehr zufriedenstellend waren, hat die Studie Einschränkungen, die hier ebenfalls Erwähnung finden sollten. Zu diesen zählt das Fehlen einer geeigneten Kontrollgruppe. In diesem Fall wären in einer Kontrollgruppe Menschen mit vergleichbarer Angstsymptomatik, die jedoch nicht an einer Angstselbsthilfegruppe teilgenommen haben. Dadurch ließe sich vergleichen, ob man *mit* Selbsthilfegruppenteilnahme mehr Angst „verliert“ als *ohne*. Ein solcher Vergleich ist ein wichtiges Ziel für die Zukunft, überstieg jedoch die Möglichkeiten einer Selbsthilfeinitiative wie der MASH bei Weitem. In diesem Zusammenhang soll auch erwähnt werden, dass viele an den Selbsthilfegruppen Teilnehmende vor oder während dieser Zeit auch in Psychotherapie waren und / oder Psychopharmaka einnahmen. Das führt dazu, dass nicht genau eingeschätzt werden kann, wie hoch der Einfluss dieser Behandlungen auf das positive Ergebnis unserer Untersuchung war. Diese Frage konnte letztendlich nicht beantwortet werden, da diejenigen, die *ausschließlich* die Selbsthilfegruppe besuchten, eine so kleine Minderheit waren, dass über sie statistisch keine Aussage getroffen werden kann. Mit einer größeren Stichprobe wäre das unter Umständen möglich. Im Selbstverständnis der MASH ist die Tatsache, dass die Mehrzahl ihrer Teilnehmer sowohl psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nimmt als auch parallel, oft auf ärztliche beziehungsweise psychotherapeutische Empfehlung hin, an der Selbsthilfegruppe teilnimmt, ein Qualitätsmerkmal der konstruktiven Vernetzung zwischen Selbsthilfe und Gesundheitssystem.

Ende des Jahres 2018 wurde die Studie abgeschlossen. Der jeweils aktuelle Stand der Auswertung wurde bereits auf dem World Psychiatric Congress 2017, dem DGVT Kongress 2018, der Jahrestagung der Gesellschaft für Angstrforschung 2018 und dem DGPPN Kongress 2018 präsentiert:

- Die Menschen, die sich an die Münchner Angstselbsthilfe wenden, haben mehrheitlich eine Angststörung.
- Diese verringert sich nach einem halben Jahr signifikant.
- Die Teilnahme an der Selbsthilfe kann mit hoher Wahrscheinlichkeit einen signifikanten Teil dazu beitragen.

Diese positiven Ergebnisse können dazu ermutigen, Selbsthilfe als feste Säule und Empfehlung in der Behandlung von Angststörungen zu sehen. Es sollte bei Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zum Standard werden, zum Beispiel beim Erstkontakt in der sogenannten „Sprechstunde“ oder gegen Ende einer Psychotherapie ihre Patientinnen und Patienten auf die Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen als Ergänzungsbeziehungsweise als „Nachsorge“ hinzuweisen.

Zuletzt soll an dieser Stelle noch den vielen Teilnehmern gedankt werden, die im Zuge der Studie an den Interviews teilgenommen und viel Zeit in das Ausfüllen von Fragebögen investiert haben. Ohne sie hätte es diese Ergebnisse nicht gegeben!

Anmerkung

Last but not least der Hinweis: Wir haben in diesem Text zur besseren Lesbarkeit auf die weibliche Form verzichtet. Wir hoffen auf das Verständnis unserer weiblichen Teilnehmerinnen und Leserinnen.

Literatur

Schneider, Silvia / Margraf, Jürgen (Hrsg.): DIPS: Diagnostisches Interview bei psychischen Störungen. Berlin; Heidelberg 2006

M.Sc. Psychologin Stefanie Dupp hat in München und Saarbrücken Psychologie und Philosophie studiert und macht aktuell die Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin in München. Für die MASH arbeitet sie wissenschaftlich an der Evaluationsstudie. Diplom-Sozialpädagogin (FH) Christian Zottl ist Geschäftsführer der Deutschen Angst-Hilfe e. V. und darüber hinaus als systemischer Coach, Supervisor und Organisationsberater sowie Bergwanderführer tätig.

selbsthilfegruppenjahrbuch 2019

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen
www.dag-shg.de

Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:

Karl Deiritz, Carola Jantzen, Angelika Vahnenbruck

Redaktion und verantwortlich i.S.d.P.

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511 / 39 19 28
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 456 12

Registergericht: Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693 v. 23.08.2016

Umschlag: Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

Satz und Layout: Egon Kramer, Gießen

Druck: Majuskel, Wetzlar

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion, des Vereins oder der fördernden Krankenkassen wieder.

Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren bzw. Autorinnen.

Copyright: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs« wurden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V finanziell gefördert aus Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene:

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!



Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto:
IBAN:DE1851390000006303005 BIC:VBMHDE5F