



AWO Bürgerzentrum

Breite Straße 39, 21354 Bleckede

Büro: Tel. 05852-1578 AB

Mobil 0171-9509219

Mail: achmed.date@t-online.de

Angebot:

*am 1. und 3. Donnerstag im Monat
jeweils um 18:30 bis 20 Uhr
im AWO Bürgerzentrum Bleckede*

Monika Nülle Tel.: 0163 80 30 908
Angst-Panikstörung Gesprächsgruppe



Angst-Panikstörung

Eine Gesprächsgruppe zu diesem Thema

Vögel im Käfig sprechen nur vom Fliegen,



freie Vögel fliegen einfach!

*Mit einer Angst-Panikstörung
lebst Du wie in einem Käfig!*

Kontakt: Tel.: 0163 80 30 908

- Start am 2. Juni 2022 -

alle Grafiken

designed by  freepik.com

Kennst Du das?

*Das Gefühl keine Luft mehr zu bekommen, Herzrasen
Schweißausbrüche gekoppelt mit plötzlichen
Angst und Panikgefühlen?*

*Die Angst zu Sterben, gleich umzufallen, verrückt
zu werden?*

Die Angst vor der Angst?

*Angstgefühle die Dich eingrenzen und Dir den
Spaß am Leben nehmen?*

*Vermeidest Du bestimmte Aktivitäten?
Bist Du erschöpft und hast Schlafprobleme?*

Wenn ja,

dann kannst Du Dich in der neuen
Gesprächsgruppe mit anderen Betroffenen über
etwaige Gründe und Ursachen austauschen und
gemeinsam Möglichkeiten erörtern mit diesen
Problemen umzugehen.

Deine Angst anzunehmen und Strategien entwickeln
deinen Angstgefühlen etwas entgegen zu setzen
und im günstigsten Fall wieder mit weniger oder frei
von Angst leben zu können!



Ängste gehören zu unserem Leben.

Sie treten in den unterschiedlichsten Situationen und
Zusammenhängen auf und weisen uns auf drohen-
de Gefahren hin. Ängste haben somit eine wichtige
Schutzfunktion für uns Menschen.

Kritisch wird es dann, wenn sich aus den normalen
Ängsten sogenannte Angststörungen entwickeln, die
dann unter Umständen unser alltägliches Leben stark
beeinträchtigen.

Angst-Panikstörungen gehören mit zu den häufigsten
psychischen Erkrankungen. Umfragen zeigen, dass
etwa 14 Prozent der Erwachsenen in Deutschland unter
einer Angststörung leiden. Gerade jetzt in der Zeit der
Pandemie und aktuell mit den weltpolitischen Ereig-
nissen, nehmen unsere Ängste weiter zu. Sie können
uns beherrschen und isolieren.

Hier kann das Angebot einer Gesprächs-Gruppe, also
die Möglichkeit zum Gespräch und gegenseitigem
Austausch mit anderen Betroffenen, neben thera-
peutischen Maßnahmen, versteht sich, eine vielfältig
hilfreiche Maßnahme zur gegenseitigen Unterstützung
sein.

Unser Ziel.

Was ich mir für diese Gesprächs-Gruppe wünsche, ist,
dass wir als Betroffene, nicht ausschließlich in unserer
Betroffenheit stecken bleiben, sondern darüber hinaus
gemeinsam nach vorne schauen und einen „kreativen“
Umgang mit unseren Angstgefühlen entwickeln um
wieder mehr Spaß am Leben zu haben!

Kontakt: Tel.: 0163 80 30 908