

## Wo sind wir?

Im Süden des Landes

## Kontakt

TEL: 691 121 718

E-Mail: [panik@pt.lu](mailto:panik@pt.lu)

HP [www.panik.lu](http://www.panik.lu)

Wir treffen uns jeden Montag

Von 19:00 bis 21:00 UHR

## Sie können uns erreichen von

Montag bis Samstag  
von 9:00 bis 13:00 Uhr

### Neu:

**Kontakt über Skype**

- Bekommst du Panik in großen Menschenansammlungen?
- Traust du dich nicht in ein Kaufhaus zu gehen?
- Scheust du dich davor, alleine im Zug zu fahren?
- Bekommst du Herzklopfen, wenn du vor vielen Leuten reden sollst?
- Hast du Angst durch einen Tunnel zu fahren?
- Dies sind ein paar Beispiele von vielen Angststörungen. Wenn Du dich angesprochen fühlst, dann traue dich und komme zu unseren Gruppentreffen.
- Du bist herzlich willkommen!



# Angst & Panikattacken Info

TEL-INFO

691 121 718

IBAN LU27 0019 4655 7763 7000

## Warum wir zusammen kommen

Jeder zehnte Mensch in westlichen Industrieländern leidet an Angststörungen – in Deutschland sind es 8,5 Millionen Menschen. Selbsthilfegruppen sind ein fester Bestandteil im Gesundheitssystem zur Behandlung der Störung. Sie ergänzen medizinische und andere fachliche Angebote.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Selbsthilfegruppen erfahren in der Gruppe Unterstützung. Sie tauschen mit anderen Erfahrungen aus. Sie entdecken neue Fähigkeiten und Stärken. Sie lernen, Schwierigkeiten zu überwinden und ihr Leben neu zu gestalten.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass durch Selbsthilfegruppen

sich das Vertrauen der Betroffenen in ihre Leistungsfähigkeit bessert (Empowerment)

die Zahl der stationären Wiederaufnahmen zurückgeht

insgesamt die Autonomie der Betroffenen gestärkt wird

## Was sind Angststörungen

Angst ist eine wichtige Schutz- und Überlebensfunktion. Problematisch wird Angst jedoch, wenn sie sich zur Angststörung entwickelt. Panikattacken, Herzstörungen, Schwindel, Atemnot und Übelkeit sind nur einige der Symptome, die die Angst kennzeichnen.

Eine Angsterkrankung liegt vor, wenn die Angst für die Betroffenen dauerhaft stark und unangenehm ist und mit Vermeidungsverhalten einhergeht. Erlebnisse und Situationen werden vermieden, an denen man eigentlich teilnehmen möchte

Es gibt drei große Gruppen von Angststörungen:

- die generalisierte Angststörung
- die Panikstörung mit oder ohne Platzangst  
die phobische Störung (sach- und situationsbezogen)
- Bei allen diesen Ängsten ist der Übergang vom Normalen zum Krankhaften fließend

## Ziel unserer Selbsthilfegruppe

- *Austausch von Erfahrungen*
- *Hilfreiche und umfassende Information*
- *Unterstützung bei der Bewältigung der Probleme, die durch die Störung entstanden sind*
- *Verständnis für die jeweilige Situation anderer*
- *Lernen, mehr Risiken im Umgang mit anderen Menschen und Situationen einzugehen*
- *Vermittlung von Hilfsangeboten*
- *In der Gruppe lernen, im Alltag besser zurecht zu kommen (z.B. zuhören lernen, Gefühle mitteilen, Kritik üben)*
- *Austausch über eigene Unsicherheiten*
- *Gemeinsame Aktivitäten wie: Restaurant, Kino,*
- *Entspannungstechniken erlernen*