

## WAS IST ANGST ?

Wir Menschen werden in eine Welt geboren, in der uns viele verschiedene Gefahren begegnen. Die Angst ist eine wichtige sinnvolle und menschliche Reaktion, die uns diese Gefahren erkennen lässt.

Sie ist ein biologisch angelegtes Alarmsystem unseres Körpers, das zur Aufgabe hat, bei Erkennen einer Gefahr die Leistungsfähigkeit des Körpers zu maximieren, um im Ernstfall blitzschnell handeln zu können.

## WANN WIRD ANGST ZUR ERKRANKUNG ?

Bei Angsterkrankungen kommt es zu einer extremen Übersteigerung dieser normalen biologischen Reaktion.

## KRANKHAFT IST ANGST

- Wenn sie in Situationen entsteht, die eigentlich keine Angst auslösen sollte
- Wenn sie Menschen ohne erkennbaren Grund überfällt
- Wenn sie unangemessen intensiv und häufig auftritt
- Wenn sie zu lange andauert
- Wenn sie mit einem Verlust der Kontrolle über Auftreten und Andauern verbunden ist
- Wenn sie dazu führt, dass wir Angstsituationen aus dem Wege gehen
- Wenn sie Einschränkungen im Leben und starkes Leiden verursacht
- Wenn sich Angst vor der Angst entwickelt

## WELCHE FORMEN DER ANGST GIBT ES ?

### PANIKSTÖRUNG

Plötzliche, unerwartete und ohne einen eindeutigen Auslöser eintretende Anfälle starker Angst/Panik, die oft von körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Brustschmerzen, Erstickungsgefühlen, Übelkeit und Schwindelanfällen begleitet werden. Diese dauern oft nur wenige Minuten an.

Dabei können zusätzlich psychische Symptome auftreten, wie Furcht zu sterben, die Kontrolle über sich zu verlieren oder die Furcht einen Herzanfall zu bekommen.

### GENERALISIERTE ÄNGSTE

Zeigen sich in monatelang anhaltenden Ängsten, Sorgen und Befürchtungen. Dabei kann es zu körperlicher Unruhe, Schlafstörungen und zur Unfähigkeit kommen, sich zu entspannen. Die körperlichen Symptome zeigen sich mit Schwitzen, Herzrasen, Magenbeschwerden, Übelkeit, Erstickungs- und Schwindelgefühlen.

### AGORAPHOBIE

Ängste in Situationen, in denen eine Flucht nur schwer möglich ist oder keine Hilfe verfügbar ist. Typische Angstsituationen sind Menschenmengen, öffentliche Verkehrsmittel, Reisen, Alleinsein. Dabei treten nicht selten auch Panikattacken auf. Kennzeichnend sind anhaltende Erwartungsängste („Angst vor der Angst“).

## SOZIALE PHOBIEN

Typisch sind starke Ängste in sozialen Situationen, z.B. der Angst, sich vor anderen Menschen zu äußern, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen oder in der Gesellschaft anderer zu essen. Betroffene fürchten sich oft davor, dass etwas Peinliches passieren könnte (z.B. starkes Schwitzen, Zittern, Erröten).

## ZWANGSSTÖRUNGEN

Zeigen sich entweder in Form von sich aufdrängenden Zwangsgedanken (z.B. Angst, jemanden zu verletzen oder zu töten) und/oder Zwangshandlungen (z.B. Zwang sich fortwährend die Hände waschen zu müssen aus Angst vor Krankheit / Bakterien oder Kontrollzwängen (prüfen ob die Türen abgeschlossen sind, der Herd ausgeschaltet ist, etc.)

## SPEZIFISCHE PHOBIEN

Sind unverhältnismäßig starke Ängste, die sich auf Tiere, bestimmte Objekte oder Situationen beziehen.

Typische Beispiele sind: Höhenangst, Höhlen, enge Räume, Brücken, Spinnen, Hunde, Mäuse, Blut- oder Spritzenphobie, Zahnarztphobie u.v.a.

**WAS ERWARTET SIE BEI UNS ?**

- Informationen über Entstehung, Folgen und Begleiterscheinungen der Ängste.
- Gemeinsame Ausarbeitung von individuellen Bewältigungsstrategien für den Alltag und für Krisensituationen.
- Einüben von Entspannungstechniken (z.B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson / Atementspannung)
- Verständnis und Akzeptanz durch Gleichbetroffene.
- Austausch über Therapiemöglichkeiten und Therapieeinrichtungen.
- Stabilisierung und Unterstützung während der Therapie.
- Gemeinsame Unternehmungen, Feste und Austausch im gemütlichen Rahmen

**KONTAKT ZUR SELBSTHILFEGRUPPE:**

Die Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig wöchentlich in den Räumen des Böblinger Mehrgenerationenhauses „Treff am See“ in der Poststraße 38.

Wenn Sie Interesse oder Fragen haben oder bei uns vorbeikommen wollen, wenden Sie sich bitte an unseren Ansprechpartner oder senden Sie uns eine E-Mail.

fragen@shg-sprungbrett.de

Dieter Block

Telefon: 07031 / 800 819

Heiko Siewert

Telefon: 07031 / 204 55 04

Bitte rufen Sie nach Möglichkeit zwischen 18:00 – 20:00 Uhr an.



**Für Menschen mit  
Angst und Panik**