

Wer wir sind:

Ein Verein

- zur Selbsthilfeberatung und Initiierung von Selbsthilfegruppen im Bereich von Angsterkrankungen und Depressionen
- mit zur Zeit sieben angeleiteten Selbsthilfegruppen in Bremen für Menschen mit Angst- und Panikstörungen, einer angeleiteten Gruppe für Angehörige von Borderline-Betroffenen, und einer Gruppe für Menschen mit Migrationshintergrund.

Wo und wann wir uns treffen:

- Einmal wöchentlich für zwei Stunden in der Innenstadt (außer Borderline-Angehörige)
- die Zuordnung in eine Gruppe erfolgt nach einem ausführlichen Beratungsgespräch
- Ort wird nach telefonischer Absprache bekannt gegeben

Was wir nicht sind:

- Ein Ersatz für notwendige therapeutische Hilfen bzw. Therapieersatz

Wir beraten:

In allen Fragen, die die Angst und den Umgang mit ihr betreffen, z.B. Therapien, Medikamente, Selbsthilfegruppen, Krankenkassenverfahren etc.

Außerdem vermitteln wir in unsere angeleiteten Selbsthilfegruppen.

Die Beratung erfolgt im Rahmen der Selbsthilfe.

Wie Sie uns erreichen:

Tel.: 0175 9687 387

(Jeden 1. und 3. Dienstag 17:00-19:00)

info@agoraphobie-bremen.de

Selbsthilfe macht stark

Agoraphobie Bremen e.V.

Spendenkonto (gemeinnütziger Verein):

Sparkasse Bremen

IBAN: DE72 2905 0101 0001 0135 56

Stand: Oktober 2024

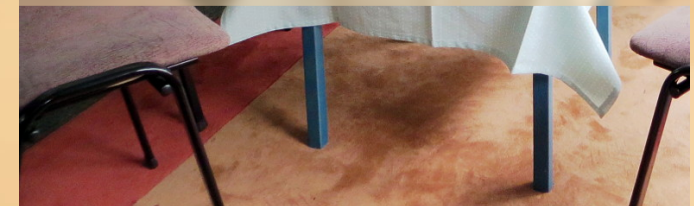


Angst

und was Sie dagegen tun können



Agoraphobie Bremen e.V.



info@agoraphobie-bremen.de

www.agoraphobie-bremen.de

Angst - und was Sie dagegen tun können

Wenn Sie ...

- unter Angstzuständen leiden
- Panikanfälle erleben
- Angst haben, plötzlich umzufallen
- Angst haben, mit Bus oder Bahn zu fahren
- sich nicht trauen, über freie Plätze zu gehen
- Panik in vollen Läden bekommen
- Angst im Umgang mit anderen Menschen haben

... dann haben Sie etwas gemeinsam mit den Menschen in den Gruppen des

Agoraphobie Bremen e.V.

Überwinden Sie sich und rufen Sie uns an!

Sie erreichen uns unter folgender Telefonnummer:

0175 9687 387

(Jeden 1. und 3. Dienstag 17:00-19:00)

www.agoraphobie-bremen.de

info@agoraphobie-bremen.de

Was ist Angst?

Angst ist ein Gefühl, das uns oft lebenserhaltende Signale sendet. Die Angst an sich ist eine sehr sinnvolle Einrichtung im Bereich unserer Empfindungen.

Welche Funktion hat Angst in unserem Leben?

Angst schützt uns vor vielen Gefahren. Ohne Angst würden wir möglicherweise unachtsam eine Straße überqueren oder ins offene Feuer fassen. Angst gibt uns Signale und setzt uns Grenzen.

Wann ist Angst behandlungsbedürftig?

Wenn Angst nicht nur sinnvolle Signale gibt, sondern unser Leben durch Phobien oder diffuse Ängste einschränkt. Wenn sich eine „Angst vor der Angst“ entwickelt hat.

Was kann ich gegen Ängste tun, die mein Leben einschränken?

Es gibt heute vielfältige Hilfsangebote, sowohl ambulant als auch stationär. Klären Sie mit einer Fachärztin/einem Facharzt, ob Sie organisch gesund sind. Sollte dies der Fall sein, so ist in der Regel eine anerkannte Psychotherapie hilfreich. Eine zusätzliche, sehr bewährte Möglichkeit besteht in der Teilnahme an einer angeleiteten Selbsthilfegruppe für Menschen mit neurotischen Angstproblemen, wie z.B. Agoraphobie, Klaustrophobie, sozialen Ängsten (Angst vor Kontakt mit anderen Menschen, in Gruppen zu reden etc.) und diffusen Ängsten.

Vorschläge zur akuten Angstbewältigung:

- Atmen Sie bewusst langsam tief ein und noch langsamer aus.
- Begeben Sie sich in einen sicheren Stand, stellen Sie sich dabei vor, wie Sie ihre innere Erregung vollkommen in den Boden ableiten.
- Kämpfen Sie nicht gegen die körperlichen Symptome der Angst an. Diese Symptome sind zwar unangenehm, aber ungefährlich. Sie sind allesamt ein Zeichen dafür, dass Ihr Körper bei Angstgedanken **richtig** reagiert. Nicht die körperlichen Symptome sind verkehrt, sondern die Gedanken, die Sie sich zu den körperlichen Reaktionen oder dem Gefahrenobjekt machen.
- Versuchen Sie, Orte oder Situationen in bzw. bei denen Sie Angst oder Panik bekommen, nicht fluchtartig zu verlassen. Wenn Sie den Ort oder die Situation verlassen müssen, tun Sie es ruhig und kontrolliert. Sie haben **nicht** versagt, wenn Sie eine Situation nicht durchhalten können. Meiden Sie sie jedoch in Zukunft nicht!
- Angst kann äußerst unangenehm und quälend sein, aber sie bringt Sie **nicht** um und macht Sie **nicht verrückt**.
- Suchen Sie sich bald eine Therapeutin bzw. einen Therapeuten. Angststörungen sind psychotherapeutisch gut behandelbar. Wir sind Ihnen bei der Vermittlung und Information gerne behilflich.