

Du bist nicht allein!

Wir über uns:

- Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe "Angst" befinden sich jeweils in einem unterschiedlichen Stadium einer Angsterkrankung.
- Viele finden den Weg zu uns nach einer Krisensituation oder einem ersten Klinikaufenthalt in der Psychiatrie.
- Sie sind auf der Suche nach Unterstützung, sowohl im professionellen Bereich, als auch im sozialen Umfeld.
- Manche sind bereits in psychotherapeutischer Behandlung und suchen den Austausch über ihre Erfahrungen damit.
- Einige haben den Weg aus der Angst heraus geschafft und bleiben doch in der Gruppe, um ihre positiven Erfahrungen mit anderen zu teilen und um Mut zu machen!

Wir treffen uns in 14-tägigem Abstand. Das Treffen beginnt mit einem "Blitzlicht". Jeder kann kurz berichten, wie es ihm/ihr geht, was seit dem letzten Treffen alles passiert ist und worüber man gerne sprechen möchte.

WICHTIG:

Nichts erzählte verlässt den Raum! Jeder kommt an die Reihe. Man kann, muss aber nichts erzählen. Wir nehmen Rücksicht aufeinander und hören gut zu. Hat jemand akute Probleme, hat dieses immer Vorrang vor anderen Themen. Die Themen des Treffens werden gemeinsam ausgesucht.

Kontaktaufnahme:

Erste telefonische Kontakte können geknüpft werden über die Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe:

Birgit Albers
Tel.:0441-2047177

bzw. über E-Mail:
Selbsthilfegruppe.Angst@web.de

oder über die BeKoS, in deren Räumen wir uns treffen (siehe unten).

Nächstes Treffen:

Alle 14 Tage Mittwochs in den geraden Kalenderwochen von 18:00-19:30 Uhr.

Lindenstr. 12a, Oldenburg
Dachgeschoss, Raum 6

Selbsthilfegruppe "Angst" -Zurück ins Leben-

Wer kennt sie nicht?

Angst

- Angst vor Spinnen
- Angst vor dem Zahnarzt
- Angst vor dem Job-Verlust
- Angst vor der Zukunft

Angst ist uns allen vertraut!
Angst ist ein wichtiges Gefühl!
Es hilft uns Gefahren zu erkennen und zu überstehen!

Es bereitet den Körper vor auf 2 Optionen:
"Fight or Flight" "Fliehen oder Kämpfen"

- Erhöhte Aufmerksamkeit, Pupillen weiten sich, Seh- und Hörnerven werden empfindlicher
- Erhöhte Muskelanspannung, erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit
- Erhöhte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck
- Flachere und schnellere Atmung
- Energiebereitstellung in Muskeln
- Körperliche Reaktionen wie zum Beispiel Schwitzen, Zittern und Schwindelgefühl
- Blasen-, Darm- und Magentätigkeit werden während des Zustands der Angst gehemmt.
- Übelkeit und Atemnot treten in manchen Fällen ebenfalls auf.
- Absonderung von Molekülen im Schweiß, die andere Menschen Angst riechen lassen und bei diesen unterbewusst Alarmbereitschaft auslösen.

Selbsthilfegruppe "Angst" -Zurück ins Leben-



BeKoS e.V.
Lindenstraße 12a
26123 Oldenburg

info @ bekos-oldenburg.de

Tel. 0441 - 88 48 48

www.bekos-oldenburg.de

Wann wird Angst zur Krankheit?

- Wenn Angst auftritt, ohne dass eine Bedrohung/Gefahr erkennbar ist (z. B. Panikattacken)
- Wenn der Leidensdruck zu hoch wird.
- Wenn die Angst zum sozialen Rückzug führt.
- Wenn die Arbeit, der Haushalt, die Kindererziehung nicht mehr bewältigt werden können.

Welche Angststörungen gibt es?

Klassifikation nach ICD-10:

- F40.0 Agoraphobie
- F40.1 Soziale Phobien
- F40.2 Spezifische (isolierte) Phobien
- F40.8 Sonstige phobische Störungen
- F40.9 Phobische Störung, nicht näher bezeichnet
- F41.0 Panikstörung (episodisch paroxysmale Angst)
- F41.1 Generalisierte Angststörung
- F41.2 Angst und depressive Störung, gemischt

Erkrankungen, bei denen Angst ein Begleitsymptom ist:

- F43.1 Posttraumatische Belastungsstörung
 - F32 Depressive Episode
- Aber auch bei der Diagnose von schweren Erkrankungen, wie Krebs, entsteht Angst.

Hilfreiche Seiten im Internet:

- <http://www.psychic.de/>
- <http://www.panik-attacken.de/>
- <http://www.expertenrat.info/>
- <http://www.patienten-information.de/>
- <http://angstforum.info/>
- <http://www.dimdi.de/static/de/index.html>

Welche Hilfsangebote gibt es ?

• Psychotherapie:

Hier vor allem die Verhaltenstherapie mit Übungen zur Konfrontation mit der Angst.
Listen von kassenzugelassenen Psychotherapeuten in Wohnortnähe erhält man bei seiner Krankenkasse oder der KVN (Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachs.). 5 sogenannte probatorische Sitzungen erleichtern das Kennenlernen des Therapeuten und dienen der Klärung, ob eine Therapie beantragt und durchgeführt werden sollte.

• Psychopharmaka:

Verschrieben werden sollten Psychopharmaka möglichst nur vom Facharzt (Psychiater/Neurologen). Zum Einsatz kommen zum Beispiel Antidepressiva. Aber in akut Situationen auch Benzodiazepine (Tavor oder Valium). Diese helfen zwar gut und schnell, sollten aber nur kurzzeitig genommen werden, da sie abhängig machen können.

• Kliniken:

Wenn gar nichts mehr geht, sollte man sich nicht scheuen, auch eine psychiatrische Klinik in Betracht zu ziehen. Für Akut-Fälle ist im Bereich Oldenburg die Karl-Jaspers-Klinik zuständig:

Karl-Jaspers-Klinik
Psychiatrieverbund
Oldenburger Land gGmbH
Hermann-Ehlers-Str. 7
26160 Bad Zwischenahn

Telefonzentrale: 0441 / 9615-0
Telefax: 0441 / 691448

info@karl-jaspers-klinik.de
www.karl-jaspers-klinik.de

Hilfe zur Selbsthilfe!

Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Unterstützung bei der Bewältigung von Krankheiten, Behinderungen, psychosozialen Problemen und schwierigen Lebenssituationen.

In Oldenburg und näherer Umgebung gibt es ca. 220 verschiedene Selbsthilfegruppen. Weit mehr als 10.000 Menschen sind in diesen Zusammenschlüssen regelmäßig aktiv, bilden Gesprächskreise, setzen sich in der Öffentlichkeit für ihre Belange ein, diskutieren mit Fachleuten u.v.m..

Selbsthilfe-Zusammenkünfte haben für den Einzelnen unterschiedliche Bedeutung:

Kontakte:

Isolation und Einsamkeit können abgebaut werden. Kontakte, regelmäßige Gruppentreffen und oftmals auch gemeinsame Freizeitgestaltung bieten Gruppenmitgliedern auch einen Hintergrund für Einzelaktivitäten.

Erfahrungsaustausch:

Probleme werden offen angesprochen - dadurch stabilisieren sich die Mitglieder seelisch und neue Erkenntnisse werden gewonnen. Symptome und Probleme können sich vermindern.

Persönliches Wachstum:

Die Selbsthilfegruppe kann eine persönliche Bereicherung zur Verarbeitung oder auch zur Infragestellung der eigenen Erfahrungen sein. Durch den bewussten Umgang mit sich selbst und den anderen Gruppenmitgliedern können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbstbewusster werden und die gewonnene Sicherheit auf den Alltag übertragen.

Gemeinsames Handeln:

Nach dem Motto "Gemeinsam sind wir stärker" kann eine Gruppe ihre Interessen besser verfolgen und durchsetzen als der/die Einzelne.