

Haben Sie Angst vor

- engen Räumen
- Fahrstühlen
- Autofahren (Stau, Tunnel...)
- Kaufhäusern
- dem allein sein
- der Angst
- Massenveranstaltungen
- fremden Menschen
- ...

Dies sind einige Beispiele, die typisch sind für eine Angsterkrankung.

All dies kann unser Leben stark beeinträchtigen, zum Rückzug und auch zur Isolation führen.

Jeder Mensch leidet irgendwann unter Angst.

Die Angst ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, denn sie schützt uns vor vielfältigen Gefahren.

Wenn sie allerdings überhand nimmt, wird sie zur Krankheit.

PAN

**Selbsthilfegruppe
für Menschen mit
Angst- und Panikstörungen**

Forum Kultur und Psychiatrie
Antistigmakampagne
Frau Liduch
Tel.: 0209 / 1601611
Email: liduch@evk-ge.de

Angst- und Panikstörung

Ziele:

Unsere Treffen:

Kennen Sie diese vier?...

Körper:

z.B.:
Herzrasen,
Schwitzen,
Übelkeit...

Denken:

z.B.:
„Es wird etwas schlimmes
passieren, ich muss hier
weg“...

Fühlen:

z.B.:
Ich fühle mich hilflos,
verzweifelt...

Verhalten:

z.B.:
vermeiden,
flüchten...

...dann sind Sie bei uns richtig!

- Wir sind eine Gruppe von Betroffenen, die hier offen über ihre Erkrankung sprechen.
- Austausch über „positive“ Erfahrungen (Wege aus der Angst).
- Informationsmaterial
- Gruppenarbeit der Betroffenen
- Regelmäßiges Treffen der Gruppe
- Planung von evtl. Außenaktivitäten der Gruppe

- Finden einmal im Monat statt
- **Wann?**
Jeden 2. Donnerstag im Monat
Von 18.00h – 19.30h
- **Wo?**
Evangelische Kliniken
Gelsenkirchen
Munckelstraße 27
45879 Gelsenkirchen
Die Treffen finden in der
Tagesklinik statt.
- **Ansprechpartner:**
Forum Kultur und Psychiatrie
Antistigmakampagne
Frau Liduch
Tel.: 0209 / 1601611
Email: liduch@evk-ge.de