Panik- und

Angststörungen

Panik- und Angststörungen können verschiedene Auslöser haben, dennoch haben die Betroffenen die- selben Symptome:

- Schweißausbrüche
- Gestörte Wahrnehmung
- Herzrasen
- Lähmungs- und Erstickungsgefühl
- Verstärkte Körperwahrnehmung
- Schlafstörungen

Die Betroffenen ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück und lassen sich nur schwer zu etwas motivieren.

Die Erkrankung fordert auch in höchsten Maßen die Präsenz und Belastung der Angehörigen.

Oft treten durch die Erkrankung bei den Betroffenen Folgeerkrankungen auf wie:

- Depressionen
- Soziale Isolation
- Lebensunmut

Gruppentreffen

Termine:

Ort:

Teilnahme

Es kann jeder teilnehmen, der selbst unter Angst- und Panikstörung leidet oder Angehörige die Unterstützung und den Austausch mit anderen Betroffenen suchen.

Informationen und Anmeldung bei:

Lilly Altig

Kirchstraße 13

67283 Obrigheim /Pfalz

Tel.: 06359/9291162 o. 016097657975

E-Mail: l.altig@gmx.de

Hand in Hand auf dem Weg durch Traumaland

Selbsthilfegruppe

Angst- und Panikstörung

Für

Betroffene Jugendliche

und Angehörige

Ziele der Gruppe

Ziele für den einzelnen Teilnehmer/die einzelne Teilnehmerin können sein:

- nicht mehr allein mit seinen Problemen sein
- therapeutische Möglichkeiten kennen lernen
- Ausweg aus der sozialen Isolation finden
- Den Umgang mit Panikattacken lernen
- Austausch zwischen Angehörigen/wie gehe ich mit der Erkrankung oder akuten Situation um
- Wie kann ich mein soziales Umfeld für meine Erkrankung sensibilisieren
- Was sind meine Ziele und wie kann ich sie mir erarbeiten und wie kann die Unterstützung der Angehörigen mir dabei helfen

Der Gruppenablauf

- Die Gruppe findet in einer Atmosphäre der Achtsamkeit und des gegenseitigen Respekts statt. Die Gruppe gibt allen Teilnehmenden die Möglichkeit, ohne Unterbrechung persönliche Probleme vorzutragen um im Anschluss sich gegenseitig auszutauschen.
- Es besteht die Möglichkeit, Informationen über Behandlungsformen und Therapiemöglichkeiten kennen zu lernen und zu erfahren was man als Angehöriger zur Genesung beitragen kann.
- Die Gruppe kann unterstützen und emotional begleiten, sie kann jedoch keine Therapie ersetzen.
- Es können in Absprache von allen Teilnehmenden Gruppenaktivitäten, z.B. Ausflüge, Gesellschaftsspiele usw. geplant werden.
- Es können auch Einzelgespräche nach vorheriger Absprache stattfinden.

Wir über uns

Mein Name ist Lilly Altig und ich bin Mutter eines an Angst- und Panikstörung erkrankten Jugendlichen von 16 Jahren.

Ich möchte anderen Erkrankten und deren Angehörigen mit meinen Erfahrungen bei der Selbsthilfe mit Rat zur Seite stehen.

Wenn die Gruppe es wünscht kann bei einigen Treffen

Herr

Dieter Okrafka

Heilpraktiker (Schwerpunkt Psychotherapie)

Triftweg 2b

67281 Kirchheim

anwesend sein. Er wird dann Behandlungsmöglichkeiten erörtern und gerne Ihre Fragen beantworten.