



Selbsthilfegruppe

Was ist eine Angststörung?

Angst ist ein normales Gefühl. Leiden Menschen an unangemessenen, übertriebenen und langanhaltenden Ängsten, die zudem den Alltag und das Leben beeinträchtigen, spricht man von einer Angststörung.

Angststörungen gehören zu den häufigsten Formen psychischer Erkrankungen, mit denen Allgemeinarztpraxen konfrontiert sind. Sie werden jedoch vielfach nicht als solche erkannt und dadurch auch nur selten richtig behandelt.

Eine Angststörung verursacht immer Folgeprobleme:

- familiäre Konflikte: das Umfeld wird miteinbezogen und leidet mit.
- soziale Isolation
- berufliche Schwierigkeiten
- Ernsthaft psychische Folgekrankheiten (z.B. Depression)
- Arbeitsunfähigkeit
- bis hin zu einer Invalidenrente

ANGST Angehörigen-Gruppe



Wie können Angehörige Betroffene
hilfreich begleiten?

Angehörige leiden mit...

Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge leiden ca. 12 % oder eine Million Personen der Schweizer Bevölkerung an behandlungsbedürftigen, krankhaften Ängsten.

Sie alle haben Angehörige, die auch betroffen sind. Die zusehen müssen, wie sich die Kranken zurückziehen, verschanzen, nichts Neues mehr zulassen. Wie immer die Angst vor einem neuen Anfall lauert.



*Lass dich nicht von anderen in ihre
Stürme ziehen.
Ziehe sie in deinen Frieden!*

Wann und wie oft treffen wir uns?

Beim ersten Kennenlernetreffen wird der Ort und die Häufigkeit der Treffen miteinander festgelegt.

Bist du interessiert? Dann melde dich:



SELBSTHILFETHURGAU

Selbsthilfezentrum Thurgau

Freiestrasse 10
Postfach 429
8570 Weinfelden
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch

Themen und Ziele der Gruppe:

- Wie können Angehörige die Betroffenen hilfreich begleiten?
- Das richtige Mass finden an Unterstützung
- Angstattacken und –zustände verstehen lernen
- Wege finden für die eigene Entlastung
- Sich abgrenzen können

