

Angst und Panik ?

Körpersymptome können eine psychische Ursache haben

Schweißausbruch, Engegefühl, Herzrasen, Atemnot, Hitzewallungen und/oder Kälteschauer, Unruhe, Zittern, Unwirklichkeitsgefühle, Schwindel, Schwächegefühle, die Befürchtung zu sterben, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden usw. können Anzeichen einer **Angststörung** sein, wenn diese plötzlich auftreten oder mit folgenden Situationen bzw. Umständen verbunden sind:

- sich auf der Straße, in engen Räumen, auf Türmen, Brücken und weiten Plätzen aufhalten
- in die Arbeit, Schule oder Uni' gehen bzw. dort bleiben
- Zug oder Bus, Straßenbahn, U-Bahn oder S-Bahn benutzen
- Aufzug oder Auto fahren, im Flugzeug fliegen
- sich in einen Supermarkt, ein Kaufhaus oder ins Kino begeben
- einen Frisör, einen Zahnarzt aufsuchen, usw.
- im Kontakt mit anderen Menschen

Angststörungen treten häufig auf

Angststörungen sind die am häufigsten auftretenden psychischen Störungen. Insgesamt leiden etwa 8 Prozent aller Menschen akut und etwa 15 Prozent irgendwann in ihrem Leben an einer behandlungsbedürftigen Angstkrankheit.

Angststörungen können sehr belastend sein

Für die Betroffenen ist dies meist mit großen psychischen wie auch physischen Belastungen, zahlreichen Untersuchungen und oft erfolglosen Behandlungsversuchen verbunden. Folgeprobleme, zum Beispiel familiäre Konflikte, Isolation, berufliche Schwierigkeiten, Arbeitsunfähigkeit bis hin zur vorzeitigen Berentung, führen oft zu einer »Abwärts-Spirale«, an deren Ende Depression, Medikamentenmissbrauch, Alkoholabhängigkeit und auch Selbstmordversuche stehen können.

Sprechen Sie mit uns !



Deutsche Angst-Selbsthilfe
Bayerstraße 77a Rgb.
80335 München

Tel.: (0 89) 51 55 53 - 15
Fax: (0 89) 51 55 53 - 16

www.panik-attacken.de
www.angst-zeitschrift.de

Die **Deutsche Angst-Selbsthilfe (DASH)** ist eine Einrichtung der **Angst-Hilfe e. V. München**

- **Info- und Beratungshotline:**
DASH-Außenstelle Neuss
Tel.: (0 21 31) 46 38 47
montags von 10.00 - 12.00 Uhr und
donnerstags von 16.00 - 18.00 Uhr
- **Spendenkonto:**
BFS (Bank für Sozialwirtschaft)
BLZ 700 205 00
Kontonummer 88 921 05

DASH wird unterstützt durch AOK, Barmer, den Förderpool „Partner der Selbsthilfe“ sowie durch die Selbsthilfe-Fördergemeinschaft der Ersatzkassen.

redaktion@bfs.de | medienagentur@mediasieger.de | fax: (0 56 51) 4 72 17 | mail: m.siegel@bfs.de
fotos: jan jungens | brini | tanzy18 | pictafoto | prokop | modschab | www.fotozone.de



• **Kontakt- und Informationsstelle**

• **Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen**

• **Online-Beratung**

• **daz – Deutsche Angst-Zeitschrift**

• **Internet**

Angststörungen

Information und Aufklärung für Betroffene

DASH
Deutsche Angst-Selbsthilfe



Selbsthilfe-Fördergemeinschaft der Ersatzkassen



Deutsche Angst-Selbsthilfe

Information und Aufklärung für betroffene Menschen

Die Deutsche Angst-Selbsthilfe (DASH) ist eine Selbsthilfe-Organisation für Menschen, die unter einer Angststörung leiden. Wir möchten mit unserer Arbeit helfen, Angst zu verstehen um sie zu bewältigen. Über unterschiedliche Kontakt- und Informationswege wollen wir dazu beitragen, eine für betroffene Menschen unnötig belastende und für das Gesundheitssystem außerordentlich kostspielige Odyssee von Arzt zu Arzt zu vermeiden und Wege für eine angemessene und lösungsorientierte Angstbewältigung und/oder Therapie aufzuzeigen.

„ Es ist vernünftiger, eine Kerze anzuzünden, als über Dunkelheit zu klagen “

Kung fu tse

Kontakt- und Informationsstelle:

- Betroffenen Menschen bieten wir Information und Beratung über Selbsthilfe und therapeutische Möglichkeiten bei Angststörungen sowie bei den durch die Störungen bedingten Folgeproblemen. Dies erfolgt telefonisch, schriftlich oder persönlich.
- Obligatorisch erhält jeder Hilfesuchende nach dem Erstkontakt unser Infopaket zugesandt.
- Vermittlung von Kontakten zu Angst-Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Kontaktstellen, Psychotherapeuten, Kliniken, usw.



DASH ist eine Einrichtung der Angst-Hilfe e. V. München

Beratung, Hilfe, Information und Erfahrungsaustausch

• Info- und Beratungshotline
DASH-Außenstelle Neuss:
(0 21 31) 46 38 47
Mo. 10.00 - 12.00 Uhr und
Do. 16.00 - 18.00 Uhr

Internet – Information durch unsere Webseite:

- Informationen über Angststörungen, Selbsthilfe, Patientenrechte und für Angehörige sowie eine Kontaktbörse, Diskussionsforen, Expertenforum: www.panik-attacken.de

Online-Beratungen:

- Seit August 2003 können wir unsere Selbsthilfeberatung auch online anbieten. Im Rahmen eines Modellprojektes ist sie über unsere Homepage www.panik-attacken.de oder über www.das-beratungsnetz.de erreichbar.

daz – Deutsche Angst-Zeitschrift

Informationen und Hilfe bei Angststörungen:

Die Zeitschrift von Betroffenen für Betroffene

- Herausgabe und Vertrieb der ersten deutschsprachigen Zeitschrift speziell für Angstbetroffene (früher 'keine ANGST!'), die mit vier Ausgaben im Jahr erscheint und auch im Abonnement bezogen werden kann.
- daz informiert über Angstformen, Therapien und Selbsthilfegruppen. Das Magazin bietet wissenschaftliche Hintergrundinformationen, praktische Tipps, eine Kontaktbörse, Erfahrungsberichte, Adressen, Termine und vieles mehr.
- daz will aufklären und helfen, aber auch Kontakte zwischen Leidensgenossen im deutschen Sprachraum ermöglichen. Wissen und miteinander reden können die ersten Schritte sein, die Angst zu bewältigen!

Sie können die Deutsche Angst-Zeitschrift bestellen. Ein Dauerabo kostet 10,00 €, ein Jahrgangsabo 12,00 € (entspricht 4 Heften) und das Einzelheft 4,00 € frei Haus. Der Bestellung bitte eine Einzugsermächtigung oder einen Verrechnungsscheck in entsprechender Höhe beilegen.

Bestellungen an:
daz – Deutsche Angst-Zeitschrift
Bayerstr. 77a Rgb.
D-80335 München



Gründungshilfe und begleitende Unterstützung für Angst-Selbsthilfegruppen

Infolge der Öffentlichkeits- und Informationsarbeit der Münchner Angst-Selbsthilfe e. V. (MASH) gründeten sich seit Ende 1990 verstärkt Angst-Selbsthilfegruppen im deutschen Sprachraum. Bis dahin gab es nur ganz wenige und eher nach innen orientierte Gruppen. Für viele wurde deshalb die MASH Modell und Initialzündler.

Uns sind etwa 100 Angst-Selbsthilfegruppen bekannt, deren Initiierung und Fortbestand durch die Existenz und direkte Unterstützung von MASH bzw. der DASH erfolgte. Kontakte bestehen bzw. bestanden bis jetzt zu etwa 1000 Angst-Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfeunterstützungs- und Beratungsstelle für Angst-Selbsthilfegruppen

- **Schriftliche Informationen**
Zusendung des DASH Starter-Sets zur Gründung von Angst-Selbsthilfegruppen. Bei Bedarf Bereitstellung weiterer schriftlicher (aktueller) Info-Materialien.
- **Telefonische Unterstützung**
In der Gründungsphase, bei (ersten) Krisen, speziellen Gruppenproblemen, sowie organisatorischen, finanziellen oder verwaltungstechnischen Fragen.
- **Persönliche Beratung**
Vorort:
Durch exemplarische Gruppenanleitung, Beratung und Motivation des DASH-Vertreters in der entsprechenden Stadt (sofern zeitlich und finanziell möglich).
Bei MASH:
Teilnahme des jeweiligen Gründers an einer oder mehrerer MASH-Gruppen sowie Beratung und Information durch den DASH-Leiter.
- **Gründertreffen, Gruppenleiterschulungen – Vernetzung**
Seit 1993 veranstalten wir in unregelmäßigen Abständen Treffen und Schulungen für Gründer und Kontaktpersonen von Angst-Selbsthilfegruppen aus dem deutschen Sprachraum in München. Diese Treffen ermöglichen erste Kontakte der Selbsthilfegruppen untereinander und bieten eine effiziente Unterstützungsmöglichkeit, persönlichen Erfahrungsaustausch, direkte Informationsvermittlung und Motivationsförderung für Angstgruppen und für deren Gruppenleiter.