

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 Türen, 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.

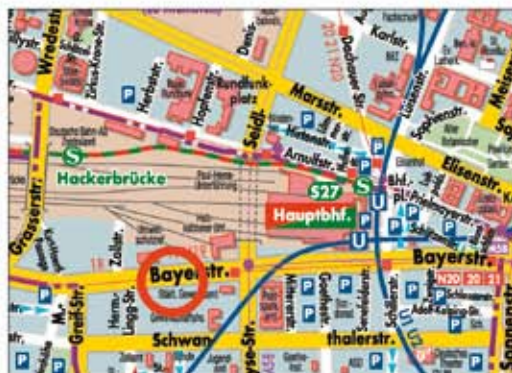
Sprechen Sie mit uns !

MASH – Münchner Angst-Selbsthilfe
Bayerstraße 77a Rgb.
80335 München

Tel.: (0 89) 51 55 53 - 0

- **Telefonprechzeiten:**
montags von 11.00 - 13.00 Uhr und
donnerstags von 15.00 - 18.00 Uhr

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



- **Verkehrsanbindungen:**
S-Bahn: Haltestelle Hauptbahnhof (oder Hackerbrücke)
U-Bahn: Haltestelle Hauptbahnhof (oder U4/5 Theresienwiese)
Tram: 18/19 Haltestelle Holzkirchner Bahnhof oder Hermann-Lingg-Straße

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

- **Spendenkonto:**
BFS (Bank für Sozialwirtschaft)
BLZ 700 205 00
Kontonummer 88 921 01

MASH wird unterstützt durch die Arbeitsgemeinschaft Förderung der Selbsthilfe der Münchner Krankenkassen sowie insbesondere durch:



redditionbüro & medienagentur mathias repp | fon: (0 56 51) 4 72 17 | mail: m.repp@t-online.de
fotos: janes | kops | turny18 | pic: tuba | wernycopy | modobob - www.photobase.de



- selbst aktiv werden
- sich informieren
- beraten lassen
- gegenseitig unterstützen
- verstehen lernen
- annehmen
- bewältigen

Angst-Selbsthilfe

Rat und Hilfe für Betroffene



Münchner Angst-Selbsthilfe

Münchner Angst-Selbsthilfe

Wir stehen Menschen mit einer Angsterkrankung zur Seite

Die **Münchner Angst-Selbsthilfe (MASH)** ist eine Selbsthilfe-Initiative für Menschen, die unter einer Angststörung leiden. Deshalb wollen wir uns durch Selbsthilfe gegenseitig unterstützen und lernen, unsere Angst zu verstehen um sie zu bewältigen.

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

Kung fu tse

Ansprechen möchten wir Menschen, die von einer Angsterkrankung betroffen sind, unter ihren Ängsten leiden und bereit sind selbst aktiv zu werden um gemeinsam mit anderen Betroffenen am Umgang mit ihrer Angst zu arbeiten und Lösungswege zu finden.

Darüber hinaus verstehen wir uns als neuer Bezugspunkt für Menschen, die sich aufgrund ihrer Angst in die Isolation geflüchtet haben und jetzt versuchen wollen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Die MASH wird finanziert über die Regelförderung im Bereich der ambulanten psychiatrischen Versorgung der **LH München, Referat für Gesundheit und Umwelt**, die **Arbeitsgemeinschaft Förderung der Selbsthilfe der Münchner Krankenkassen** sowie durch Teilnehmerbeiträge und über Spenden.



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

Beratung, Hilfe, Information und Erfahrungsaustausch

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



MASH – Professionelle Unterstützung und gegenseitige Hilfestellung

Wie unterstützt MASH?

Durch unsere **Kontakt- und Beratungsstelle**, sowie die weiteren Angebote der MASH (Gesprächsgruppen, Übungsgruppen, usw.) bieten wir Betroffenen mit professioneller Unterstützung und gegenseitiger Hilfestellung eine Basis, von der aus sie den teilweise massiven Einschränkungen in Lebensqualität und Leistungsfähigkeit, sowie den aus der Problematik entstehenden Gefährdungen, entgegenwirken können.

Einige **Kompetenzen**, die sich in diesem Rahmen besonders entwickeln und fördern lassen, sind zum Beispiel Abbau sozialer Isolation, Reduzierung angstbedingten Vermeidungsverhaltens, gemeinsame Erprobung neuer Kontakt- und Kommunikationsmöglichkeiten, die Verminderung des Fokus auf die jeweiligen Angstsymptome, Vermitteln und bewusst Machen von Suchtgefahren bei Tabletten- und Alkoholgebrauch, (Wieder-) Aufbau des Selbstwertgefühls und sozialer Kompetenzen sowie in besonderem Maße das Reaktivieren und Stärken von Selbsthilfekreften und Eigenverantwortung.

Was bewirkt MASH?

Durch die wechselseitige Hilfestellung, die professionelle Unterstützung und Informationsvermittlung sowie durch die neuen Kontaktmöglichkeiten wird die dem Gesundungsprozess entgegenstehende Ausgangssituation des sozialen Rückzugs reduziert und im Sinne neuer Chancen zur Entwicklung positiv verschoben. Damit eröffnen wir den unter Angst leidenden Menschen die Möglichkeit einer verstärkten oder gar neuen gesellschaftlichen Integration.

MASH und das Gesundheitssystem

MASH hat in Dutzenden von Fällen dazu beigetragen, dass die für das Gesundheitssystem außerordentlich kostspielige Odyssee zahlreicher Betroffener von Arzt zu Arzt beendet wurde und **eine angemessene und lösungsorientierte Therapie** eingeleitet werden konnte. MASH trägt in vielen Fällen wesentlich zur **Stabilisierung und Heilung der Angsterkrankung** bei, da sie eine kontinuierliche soziale Einbindung gewährleistet und zum Gesundwerden motiviert.