

Über uns

Wir sind eine unabhängige Selbsthilfegruppe von Frauen und Männern im Alter zwischen 17 und 70 Jahren.

Jammern und Selbstmitleid bringt uns nicht weiter und daher versuchen wir das auch zu vermeiden.

Durch eine offene Kommunikation von Betroffenen können wir zuhören, verstehen, Trost geben, uns gegenseitig helfen, unterstützen, Hoffnungen wecken und Tipps geben.

Rückschläge gehören dazu! Wir wollen uns jedoch gegenseitig ermutigen den Weg zum Ziel weiter zu verfolgen.

Wir wollen dazu beitragen, dass wieder eine Integration stattfindet oder zumindest, dass die Isolation gestoppt wird.

Reduzierung angstbedingten Vermeidungsverhaltens.

Vermitteln und bewusst machen von Suchtgefahren bei Alkohol- & Tablettenmissbrauch.

(Wieder-)Aufbau des Selbstwertgefühls und sozialer Kompetenzen, sowie im besonderen Maße das Reaktivieren und Stärken von Selbsthilfekräften und Eigenverantwortung.

Wir verstehen uns nicht als Konkurrenz zu Facheinrichtungen, Psychologen und Ärzten, sondern als eine Ergänzung.

Der erste Schritt heißt : **Anfangen!**

Treffen

Verschiedene Selbsthilfegruppen, u.a. im Kreis Viersen, Willich, Krefeld, Neuss und Mönchengladbach, sind nach vorheriger Absprache offen für neue Teilnehmer.

Für weitere Informationen:

BIS- Kontakt- und Informationsstelle im Kreis Viersen
Klosterstr. 5 • 41379 Brüggen
Tel.: 02163 – 5622

Selbsthilfekontaktstelle Krefeld
Mühlenstr. 42 • 47798 Krefeld
Tel.: 02151 – 9619025

Informationsstelle für Selbsthilfe im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband
Friedhofstr. 39 • 41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 – 923930

Selbsthilfekontaktstelle Rhein-Kreis Neuss;
c/o Paritätischer Wohlfahrtsverband
Meererhof 19 • 41460 Neuss
Tel.: 02131 – 27098

Selbsthilfegruppe-Willich
www.depri-gruppe-willich.org
E-Mail: info@depri-gruppe-willich.org
Tel: 01520 - 1768515



Deutsche Angst Selbsthilfe (DASH) bietet u.a. Infos, Telefon- und Online-Beratung
Info- und Beratungshotline Tel.: 02131 – 463847
Mo. 10-12 Uhr u. Do. 16-18 Uhr
Online-Beratung und Infos : www.panik-attacken.de



Selbsthilfegruppe

Angst, Panik und Depressionen

Fakten

Die Chance eine Angsterkrankung zu überwinden ist umso größer, je früher sie erkannt und behandelt wird.

Kleine Schritte und klare Ziele führen zu einer Besserung, oder gar zu einem anhaltenden Erfolg.

Die Heilungschancen liegen bei ca. 80%, leider machen aber viele Erkrankte eine lange Odyssee an Arztbesuchen, bis sie schließlich richtig behandelt werden.

Viele organischen Erkrankungen haben einen psychischen Hintergrund. Fachleute sprechen von einem Anteil von 75%.

Allgemein

1998 wiesen zum Befragungszeitpunkt 9% aller Deutschen, im Alter zw. 18 und 65 Jahren, behandlungsrelevante Angstsymptome auf. (lt. Dresdner Angststudie & Bundesgesundheitsurvey 1998) – 15% leiden irgendwann in ihrem Leben unter behandlungsbedürftigen Störungen!

In den USA ist der Anteil bereits bei ca. 26% (lt. WHO, Harvard Uni).

Der Schaden beläuft sich für die deutsche Volkswirtschaft auf ca. 50 -100 Mrd.€ pro Jahr.

Angst und Depressionen sind keine „exotischen“ Krankheiten.

Mit dem Problem ist man absolut nicht alleine!

Kennen Sie das?

- Hoher Puls
- Nervös ohne ersichtlichen Grund
- Engegefühl im Brustbereich
- Hoher Blutdruck („dicker Hals“)
- Schwindelgefühl
- Kreislauf spielt verrückt
- Verlangsamte Wahrnehmung
- Schweißausbrüche
- Übelkeit / Unwohlsein im Magenbereich
- Atemnot
- Durchfall
- Hitze- und Kältegefühle
- Unkontrollierbare Gedanken
- Schlaflosigkeit oder immer müde
- Keine Energie / Schlapp
- Niedergeschlagenheit
- Sehr leichte Erregbarkeit
- Unerklärliche Schmerzen / Muskelverspannungen

oder Gedanken wie z.B.:

- „Muss ich jetzt sterben?“
- „Ich werde gleich ohnmächtig“
- „Am liebsten bleibe ich im Bett“
- „Ich verliere gleich die Kontrolle“
- „Ich bekomme einen Herzinfarkt“

Wenn mehrere dieser Symptome über einen längeren Zeitraum auftreten, könnte eine Angststörung oder eine Depression vorliegen.

Irrtümer über Angst- und Panikstörungen sowie Depressionen

- Es gibt immer einen konkreten Hintergrund
- Das ist was für Schwächlinge
- Alles was Angst macht, sollte vermieden werden
- Das spielt sich nur in der Seele ab
- Diese Erkrankung kann man einem ansehen
- Wenn man sich zusammenreißt, dann klappt das schon
- Angst ist immer etwas Negatives
- Medikamente machen abhängig
- Ein entspannter Urlaub und alles ist wieder wie neu

