



*Wenn Sie noch weitere Fragen haben,
wenden Sie sich bitte an:*

Christa Steinhoff

Tel.: 02941 - 59097 oder

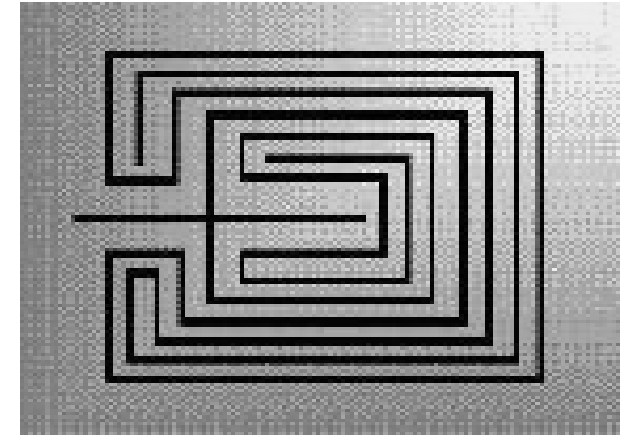
christa-stein@gmx.de

Wir treffen uns

jeden ersten **Montag** im Monat
von **19.00 Uhr** bis ca. **21.00 Uhr**

Im Pfarrheim der
St. Elisabeth-Gemeinde
Elisabethstraße 2
59555 Lippstadt

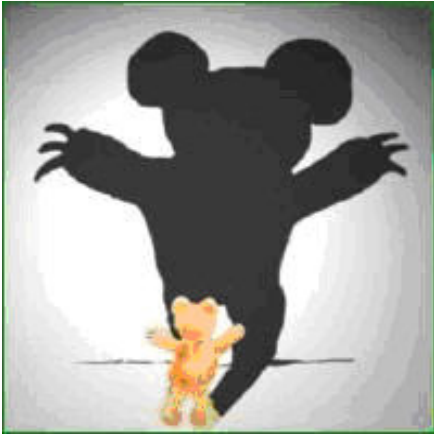
Angststörung



**Wenn Angst das
Leben lähmt und
zur alltäglichen
Bedrohung wird.**

Selbsthilfegruppe

Die Angstspirale



“...und plötzlich wird mir schwindelig und schlecht, mein Herz klopft bis zum Hals, ich kann kaum noch atmen, mein ganzer Körper beginnt zu zittern und ich denke: "Jetzt drehe ich völlig durch und werde bestimmt ohnmächtig!"

Viele Menschen leiden unter solchen oder ähnlichen Symptomen während einer Panikattacke.

Sie wissen lange Zeit nicht, was mit Ihnen los ist.

Verschiedene Ausdrucksformen der Angst:

- Enge oder Kloßgefühl im Hals
- Schmerzen in der Brust
- Magen- und Darmbeschwerden
- Nervosität, innere Unruhe
- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Muskelverspannungen
- Ohrgeräusche
- Sehstörungen
- Erschöpfungszustände

Angst

Angst

Angst

Angst hat viele Gesichter!



Jeder ist herzlich willkommen.

Wenn Sie das Gefühl haben, unter Ängsten zu leiden oder sich für das Thema interessieren, dann sind Sie herzlich eingeladen, unsere Gruppe zu besuchen.

Nur Mut!

Unsere Ziele:

- Gemeinsame Erfahrungen und Informationen austauschen
- Gemeinsam nach neuen Wegen suchen und sich gegenseitig unterstützen
- die Eigenverantwortlichkeit stärken

Unsere Regel

Die Vertraulichkeit unserer Gespräche hat höchste Priorität.