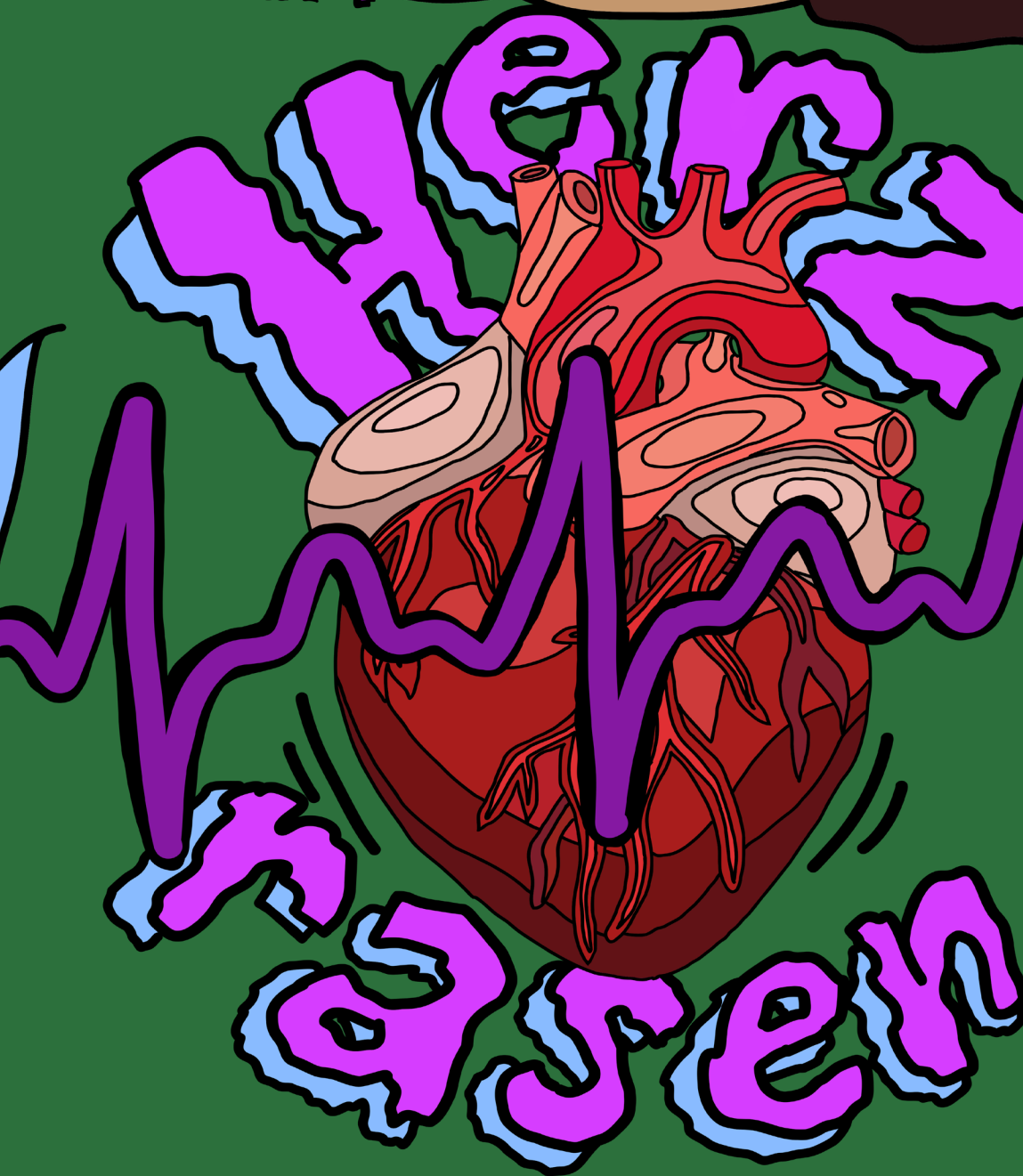


Lon?  
Imogen  
Neidhart



„WAS MAN ZU VERSTEHEN GELERNT HAT,  
FÜRCHTET MAN NICHT <sup>weniger</sup> MEHR.“

(NACH MARIE CURIE)

Montagsmorgen, Mellie fährt zur Schule:

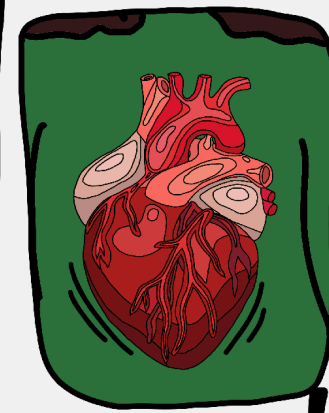


Stinke ich?

Was denken die Menschen hier alle von mir?



Was ist, wenn ich keine Luft mehr kriege?

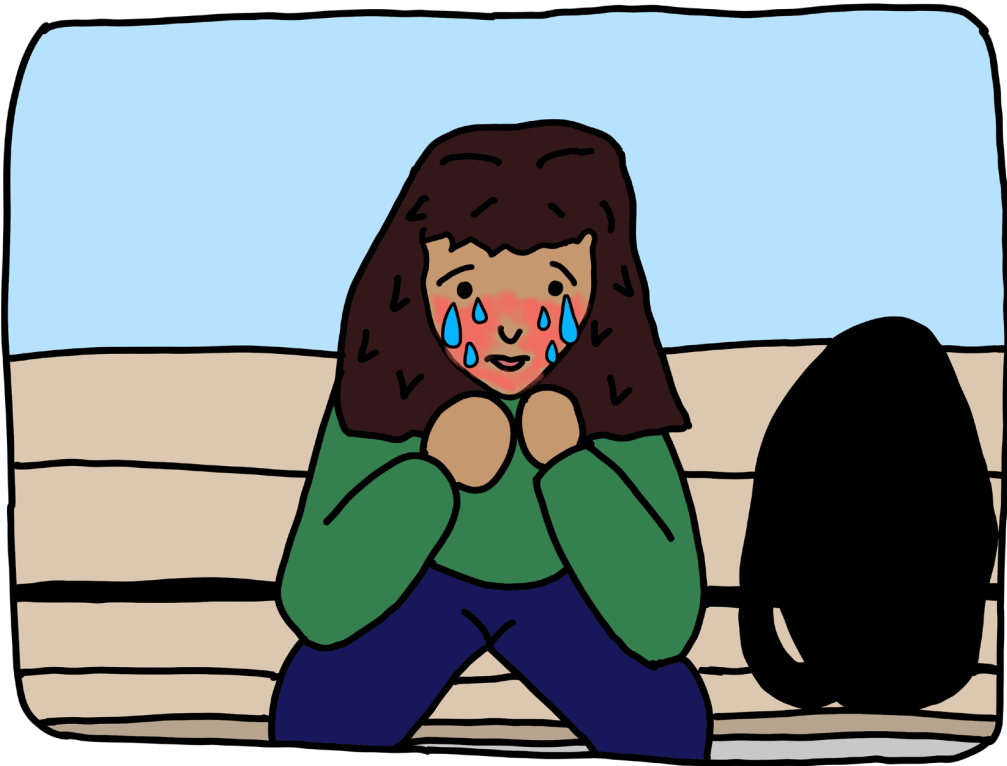


Sterbe ich gerade?!?



7 Min. später kommt die nächste Tram  
Richtung Schule:

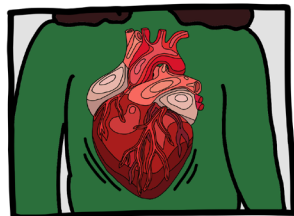
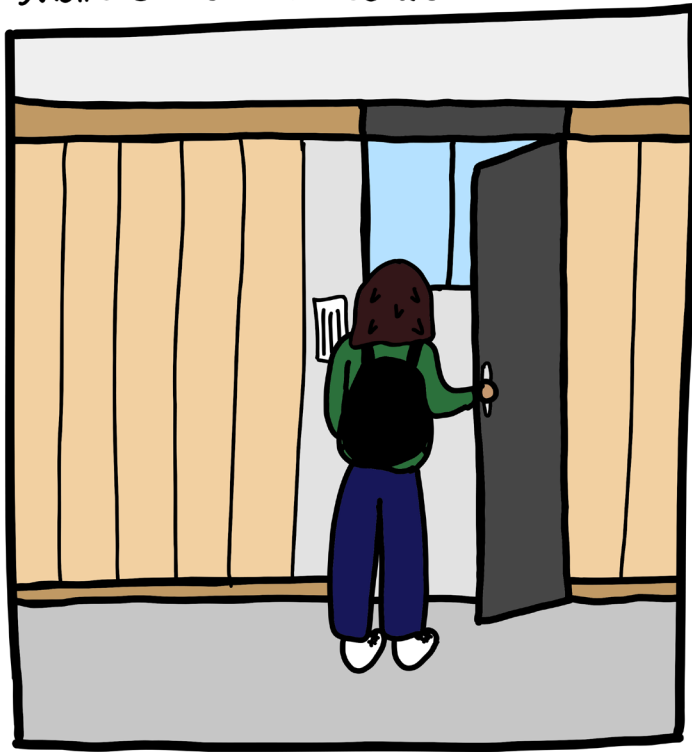
Ich fahre  
jetzt nicht mehr  
Tram. Was, wenn  
das **nochmals**  
passiert?



Deshalb geht Mëllie zu Fuss zur Schule:



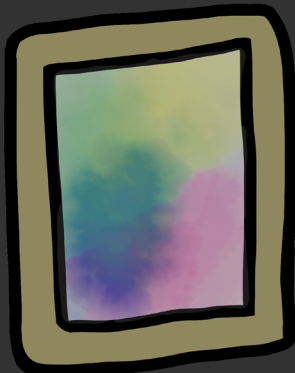
Mellie erreicht die Schule 10 Min. zu spät:



**Ich muss hier weg!**

Mellie stürmt weinend aus dem Zimmer:





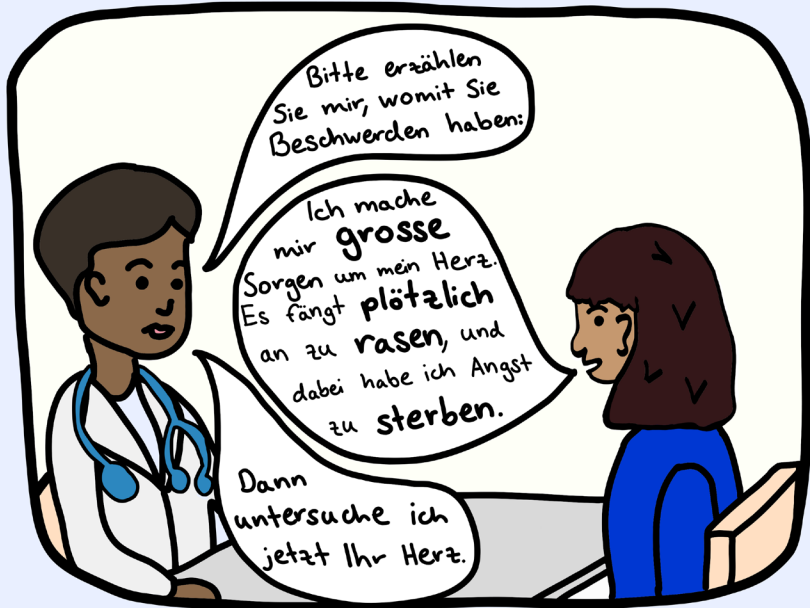
Zuhause angekommen verkriecht  
sich Mëllie ins Bett.

Was ist mit mir **los?**

Mëllie macht sich **Sorgen**

deshalb geht Mëllie zu ihrer...

Hausärzt\*in:



Bin ich **verrückt** ??

**Wieso** fühle ich mich so, wenn ja alles eigentlich gut ist ?

Was ist **falsch** mit mir?

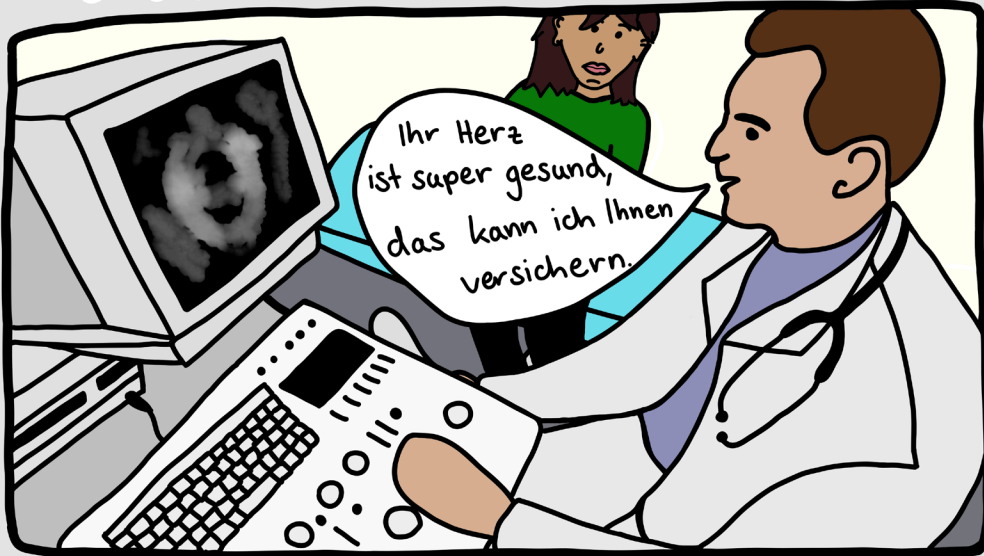


**Bilde** ich mir das alles nur **ein**?



Mellie geht zu eine\*r Kardiolog\*in,<sup>1</sup>  
da sie unbedingt die Ursache  
für ihr Leiden finden will...

<sup>1</sup>Fachärzt\*in für Herz-Kreislauf-Erkrankungen



## Psychotherapie

lic. phil. Luisa Beck, (sie/ihr)  
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP,  
Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin

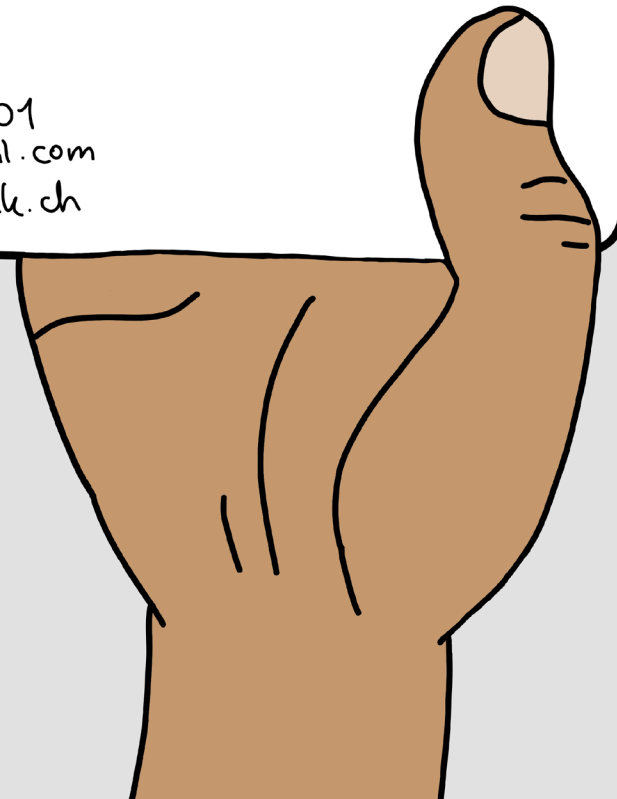
Stationsstrasse 83

8003 Zürich

+41 76 153 9501

[luisa-beck@gmail.com](mailto:luisa-beck@gmail.com)

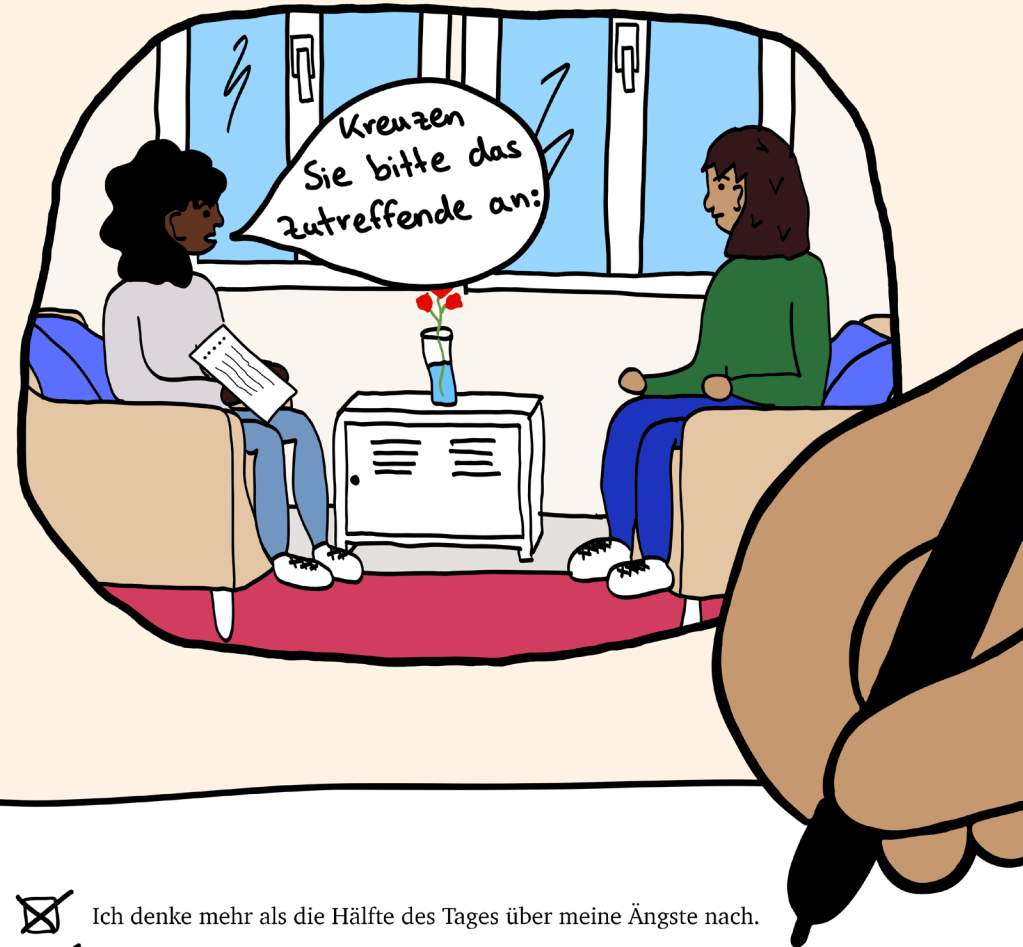
[www.luisa-beck.ch](http://www.luisa-beck.ch)



Bei der Psychotherapeutin Frau Beck:



Nachdem Mellie Frau Beck von einigen Situationen erzählt hat:



- Ich denke mehr als die Hälfte des Tages über meine Ängste nach.
- Ich werde durch die Ängste in meiner Lebensqualität und Bewegungsfreiheit erheblich eingeschränkt.
- Wegen meiner Ängste werde ich immer depressiver.
- Wegen meiner Ängste hatte ich schon Selbstmordgedanken.
- Ich bekämpfe meine Ängste oft mit Alkohol, Drogen oder Beruhigungstabletten.
- Wegen meiner Ängste ist meine Partnerschaft oder meine Arbeit ernsthaft in Gefahr.



Nach unzähligen Therapiestunden  
kommt die **Diagnose...**



Frau Beck erklärt:

Angststörungen  
werden in **2**  
Kategorien aufgeteilt:  
- ohne konkrete Auslöser

• Panikstörungen  
Treten anfallsartig als Panikattacken auf  
& sind von heftigen Körperreaktionen begleitet.

• Generalisierte Angststörungen  
Unbegründete Ängste treten ständig auf:  
Angst vor Krankheit, Unfällen, Armut, ...

- mit konkreten Auslösern (Phobien)

- Agoraphobie
- Spinnenphobie
- Spritzenphobie
- Soziale Phobie  
(Angst davor, im Mittelpunkt zu stehen)

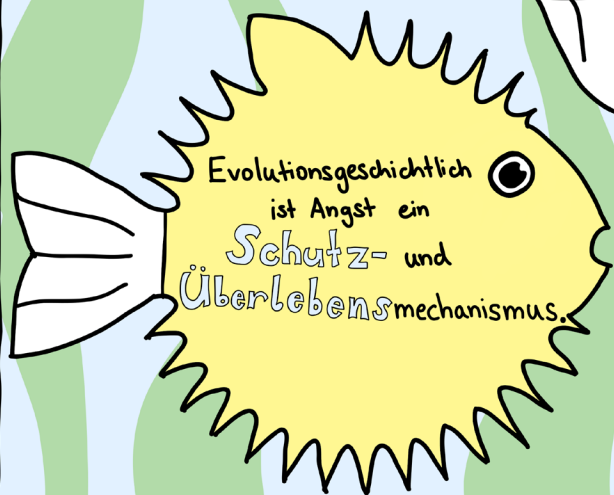


• Flugangst  
• ...

Bei Ihnen  
handelt es sich um  
**Angststörungen ohne  
konkrete Auslöser.**  
Ich gebe Ihnen einige  
Infoblätter mit, die Sie  
Zuhause studieren können.



# Wieso Angst aber auch ganz „normal“ sein kann & wir sie brauchen:



„Angst verleiht Flügel“

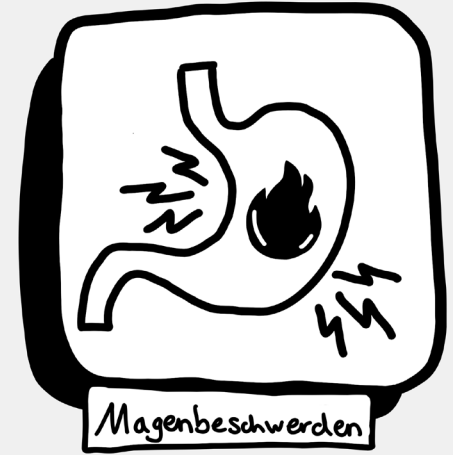
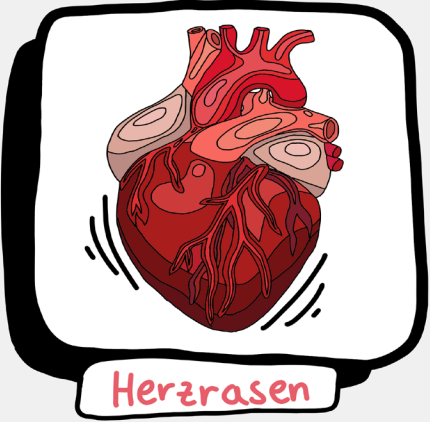
# Realangst

- Angst, die durch reale Bedrohungen / Gefahren ausgelöst wird  
→ Gefahren sind objektivierbar
- die Mehrheit der Menschheit würde die Situation als Gefahr einstufen



- ausgelöst durch etwas, was die meisten Menschen als ungefährlich empfinden  
→ Gefahr ohne realen Hintergrund
- Betroffene vermeiden alles, was die Angst auslösen könnte & versuchen sich in jeder Hinsicht abzusichern  
→ Lebensqualität & Alltag werden stark beeinträchtigt
- „Das Gehirn hat zu gut gelernt, Gefahren vorherzusehen.“  
(Haines, S. (2019). Angst ist ziemlich strange. Heidelberg: Carl-Auer)

# häufige Symptome



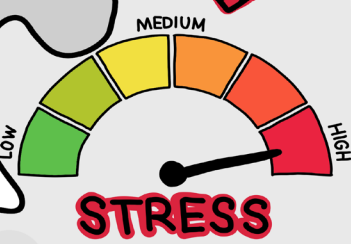
„das Gefühl der  
Loslösung vom eigenen Körper“

„das Gefühl der Loslösung  
aus der Umgebung“

Schwierige Kindheits-erfahrungen

physische Einschränkungen

Belastung



mögliche

# Ursachen einer Angststörung

genetische Veranlagung

psychische Erkrankungen

R.I.P.

kritische Lebensereignisse

(Trennung der Eltern, Tod einer nahestehenden Person,...)



angstmachende Situationen werden gemieden

## Angst vor der Angst

### Folgen einer Angststörung

(„Erwartungsangst“, die Angst vor der nächsten Panikattacke)

## Schamgefühl

- Betroffene reden nicht darüber
- " Suchen sich keine Hilfe

jedoch sind **15-20%** aller Schweizer\*innen im Laufe ihres Lebens von einer Angststörung betroffen

Selbstbehandlung mit:

• **Alkohol** • **Medikamenten**  
 Depressionen:

• **20-40%** der Menschen mit Angststörungen sind auch depressiv

(Schmid, D. (o. J.) Angststörungen: Bis zu welchem Grad ist Angst normal? Abgerufen am 15.11.2023 von [www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch))

Konzentrations- & Schlafstörungen

(Universitätsklinik Zürich (o.J.) Angststörungen. Abgerufen am 15.11.2023 von [www.usz.ch/krankheit/angststoerungen/](http://www.usz.ch/krankheit/angststoerungen/))

Gleichgewicht zwischen

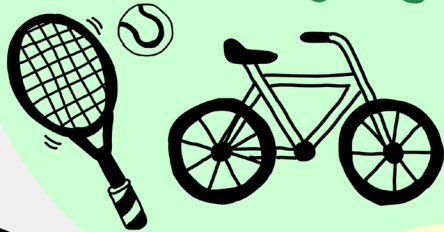


belastenden & unbelastenden

Lebensaspekten



regelmässige Bewegung



# Vorsorge

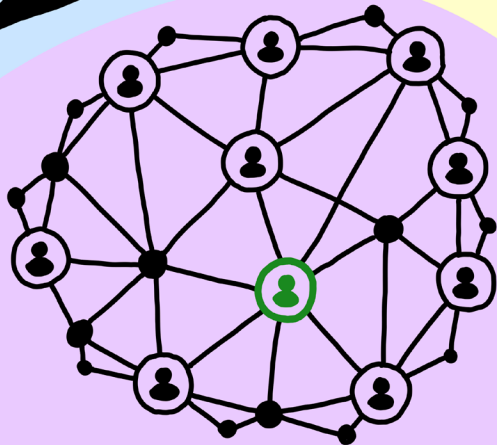
(damit es nicht zu einer ausgeprägten Angststörung kommt)

Hobbys



sich - **HILFE!** - holen

bei Symptomen von Angststörungen



stabiles soziales Netzwerk

kognitive Verhaltenstherapie:

• Denk- & Verhaltensmuster werden erkannt, hinterfragt & es wird versucht, auf andere positivere Gedanken zu kommen

→ Wichtig: zu verstehen, was die Symptome auslöst

Konfrontationstherapie:

• sich eine angstauslösende Situation vorstellen / sich hineinbegeben / sich ihr stellen

→ damit kann die Angst nach & nach **abgebaut** werden.

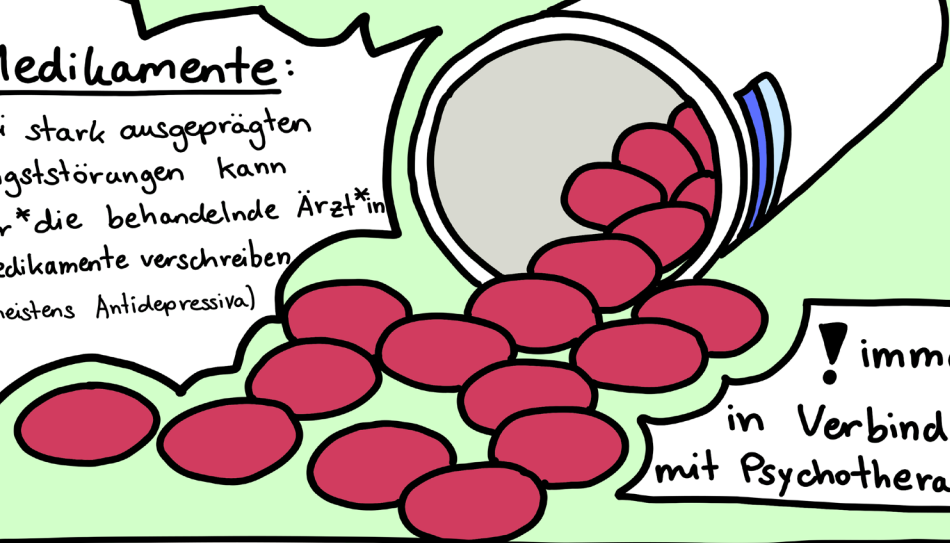


Psychotherapie

# Behandlung

Medikamente:

• bei stark ausgeprägten Angststörungen kann der \*die behandelnde Arzt\*in Medikamente verschreiben (meistens Antidepressiva)



! immer in Verbindung mit Psychotherapie



# Tipps im Alltag

für Betroffene:



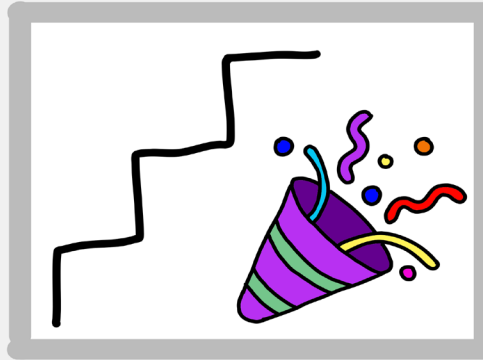
- sich den angstauslösenden Situationen stellen & sie nicht vermeiden



- sich über die Angststörung informieren, um sie besser zu verstehen



- Entspannungsübungen (z. B. Meditation)



- da es viel Energie erfordert, sich der Angst zu stellen  
→ schrittweise vorgehen & Erfolge feiern!

für Angehörige:

- sich über die Angststörungen & ihre Symptome, Folgen, Ursachen, ... informieren
- Betroffene unterstützen & motivieren, angstauslösende Situationen nicht zu vermeiden & in Therapie zu gehen.
- Viel Verständnis & Geduld mitbringen!

# Tipps bei einer Panikattacke:

## Beruhigung:

- Wasser trinken
- an die frische Luft gehen
- Handgelenke & Schläfe mit Wasser kühlen
- Vertrauensperson zu Hilfe holen
- bewusst & langsam ein- & ausatmen

## Akzeptanz:

- körperliche Vorgänge & Panik akzeptieren  
→ „Ich habe eine Panikattacke. Das ist jetzt so.“  
(MindDoc (o.J.). Angst aus heiterem Himmel. Was passiert bei einer Panikattacke. Abgerufen am 3.11.23 von [www.minddoc.ch/magazin/panikattake/](http://www.minddoc.ch/magazin/panikattake/).)
- Es ist eine unangenehme, aber **ungefährliche** Stressreaktion, die vorbeigehen wird.

Angststörungen  
lassen sich nicht heilen.  
Mit **Therapie** und  
**Übung** wird der **Umgang**  
damit **möglich!**

Wohlbefinden

wellenförmige  
Verbesserung

Zeit

Ein halbes Jahr & Therapiestunden später:

Obwohl die Angst  
manchmal noch sehr stark  
ist, hat sie mich **nicht mehr**  
so sehr **im Griff**.  
Ich lerne immer mehr  
damit **umzugehen**.

Das freut mich  
sehr zu hören!  
Sie haben grosse **Fortschritte**  
gemacht & ich bin sehr **stolz**  
auf Sie! Dann sehen wir uns  
in 2 Wochen wieder.



Ich habe jetzt gelernt,  
wie ich mit meiner Angst  
umgehen kann. An manchen  
Tagen läuft's besser als an  
anderen. Ich gebe nicht  
auf! Mit Zeit & Geduld  
wird es besser!

*MÉLLIES GESCHICHTE STEHT FÜR DIE ERFAHRUNGEN VIELER BETROFFENEN,  
DIE NICHT NUR MIT IHRER ANGST,  
SONDERN AUCH MIT DEM TABU UM DAS THEMA ANGSTSTÖRUNGEN ZU KÄMPFEN HABEN.*



Keine Angst vor der Angst - Lasea

Keine Panik - Der Angst - Podcast

Invirto - Die Therapie gegen die Angst



@beeillustrates

@health-anxiety

Hol dir  
**HILFE!**



Angst ist ziemlich strange

Steve Haines



147 - Pro Juventute

143 - Die dargebotene Hand

044 296 7310 - Krisenintervention Zürich (KIZ)

0848 800 858 - pro mente sana

