

## ***A N G S T ist eine der häufigsten psychischen Störungen.***

*Bei Etwa 10 % der Bevölkerung befindet sich die Angst in einem so starken Ausmaß, das eine Behandlung sicher dringend nötig wäre. Davon sind mehr Frauen als Männer betroffen.*

### **Kennen Sie auch Horrorsituationen wie:**

- in einem Geschäftin der Schlange stehen*
- eine Verabredung einhalten müssen*
- das Gefühle festgehalten zu werden:  
z.B. im Kino, Friseur, Bus*
- vermeiden von Plätze mit vielen Menschen*
- Örtlichkeiten wie: Kaufhaus, Tunnel, Berge Restaurantbesuche und vieles mehr.*

### **Sind Ihnen körperlichen Symptome bekannt**

#### **wie:**

- *Herzrasen*
- *Übelkeit*
- *Beklemmungsgefühl*
- *Das Gefühl ohnmächtig zu werden.*
- *Atemnot*
- *Todesangst*
- *Schweißausbrüche*

*Um die „Angst vor der Angst“ im Griff zu behalten, haben wir alle unser Repertoire an Ausreden und ein ausgeklügeltes Sicherheitssystem entwickelt, nur damit können wir den Alltag einigermaßen bewältigen !!*

***Wenn Sie sich hiervon angesprochen fühlen, dann kommen Sie zu uns !***

***Kommen Sie zurück ins Leben !  
Lernen Sie die „ Die Muthasen“  
Kennen.***

*Hier ist ein Treffpunkt zum Reden und Austauschen von Erfahrungen und einander Verstehen!!*

***Unsere Treffen finden jeden 2.-und.-4.  
Sonntag statt  
von 18 00 bis 19 30 Uhr***

***Ort: Rodensteinstrasse 8  
(neben dem Bergstäßer Anzeiger)  
64625 Bensheim***

***Kontakt über:  
Marlies Wank  
Tel Nr.: 06251/39298***

Gib jedem Tag die Chance

der schönste Tag in deinem

Leben zu werden!

Mark Twain



Die Muthasen



Selbsthilfegruppe

gegen

Angst und Panikattacken

mit freundlicher Unterstützung  
des Frauenbüros der Stadt Bensheim