

Die Gruppenarbeit

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz für eine notwendige ärztliche Behandlung oder Therapie!

Ziel der Gruppenarbeit

Die Gruppenmitglieder haben das gemeinsame Ziel, ihre Erkrankungen zu bearbeiten. Die Beziehungsaufnahme der einzelnen Teilnehmer und die Pflege der Beziehungen ist ein wesentlicher Bestandteil der Gruppenarbeit.

Freiwilligkeit

Jeder sollte freiwillig an der Gruppe teilnehmen. Die Teilnehmer sollten bereit sein, Veränderungen in ihrem Leben zuzulassen.

Selbstverantwortung

Jedes Mitglied ist in erster Linie für sich selbst verantwortlich und entscheidet selber, wie stark er/sie sich in der Gruppe einbringt. **WICHTIG:** Es gibt kein MUSS in der Gruppe.

Kontakt / Ansprechpartner

Gruppe

David Rätzer, Tel.: 0162 / 9 66 17 25

www.selbsthilfe-thueringen.de

Email: shg-pad@web.de

IKOS Jena

Frau Wiesner, Tel.: 03641/ 874 11 61

Wann/ Wo

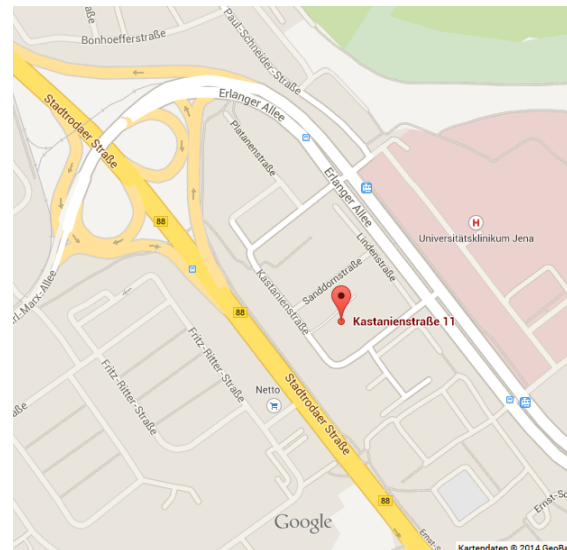
14-tägig donnerstags

17:15 Uhr - 18:45 Uhr

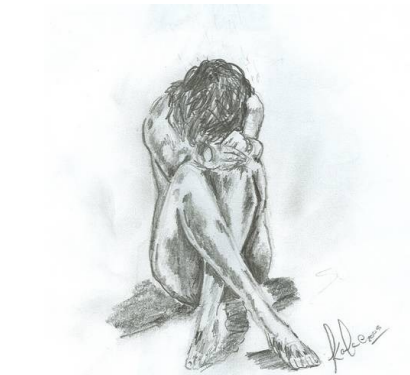
IKOS Jena Lobeda Ost

Kastanienstraße 11

Raum 3



Selbsthilfegruppe „PAD“



© Sabine Fisch

Selbsthilfegruppe für
Menschen mit Panik,
Angst und Depression

Panik

Eine **Panikattacke** ist eine abgrenzbare Periode intensiver Angst und Unbehagens, die plötzlich einsetzt, schnell einen Höhepunkt erreicht und oft von einem Gefühl der Bedrohung mit starkem Drang zur Flucht oder Vermeidung begleitet wird.

Merkmale einer **Panikattacke** sind u.a.:

- Herzklopfen , Schwitzen, Zittern
- Gefühl der Atemnot, Erstickungsgefühle
- Angst vor Kontrollverlust
- Todesangst

Merkmale einer **Panikstörung** sind u.a.:

- wiederkehrende unerwartete Panikattacken
- anhaltende Besorgnis über das Auftreten weiterer Attacken
- Sorgen über die Folgen wie Kontrolle zu verlieren und Herzinfarkt

Angst

Angst ist ein normales menschliches Phänomen, eine entwickelte Schutzfunktion, die das Überleben des Menschen sichert. Erst unangepasste, übertriebene, der Situation nicht angemessene Angstreaktionen kann man als Störung bezeichnen.

Es gibt verschiedene Formen von **Angststörungen**, u.a.

- Panikstörung mit/ohne Agoraphobie
- Spezifische Phobien
- Soziale Phobie
- Generalisierte Angst



© ORGENDA Verlag

Depression

Als **Depression** wird ein Zustand der psychischen Niedergeschlagenheit und Traurigkeit bezeichnet. Die Erkrankung geht mit psychischen sowie körperlichen Störungen einher. Die Symptome wirken sich auf verschiedenen Ebenen aus u.a.:

Gefühlsebene:

- Hilf- und Hoffnungslosigkeit
- Einsamkeit
- innere Leere

Gedankenebene:

- negatives Selbstbild
- Zukunftsangst/Suizidgedanken
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme

Körperliche Ebene:

- Schlafstörungen
- innere Unruhe, Anspannung
- Appetits- und Gewichtsverlust

Verhaltensebene:

- Antriebslosigkeit
- sozialer Rückzug

Motivationale Ebene:

- Interessenverlust