

Lëtzebuergesch **A**ngscht **S**téierungen **H**ëllef
L.A.S.H. a.s.b.l.

Sous le Patronage du Ministère de la Santé

L.A.S.H. asbl
B.P. 17 L-3205 Leudelange

Info (Tél - Rép.)
52 45 90
59 45 90

www.lashasbl.lu
e-mail: lashasbl@pt.lu

CCPL IBAN LU56 1111 1370 7009 0000

Wann wird die Angst zur Krankheit?

Problematisch wird es, wenn Ängste über das normale Maß hinausgehen. Sie werden zur Krankheit, wenn sie:

- ▶ unangemessen stark auftreten,
- ▶ häufig vorkommen,
- ▶ zu lange andauern
- ▶ ohne Grund auftreten

und mit dem Gefühl verbunden sind, keine Kontrolle mehr über das Auftreten und Andauern zu haben.

Angststörungen:

Bei der Panikstörung treten die Attacken plötzlich wie aus heiterem Himmel auf – im Gegensatz zur generalisierten Angststörung, die durch eine ständige Sorge um alles und jeden gekennzeichnet ist.

*Die Phobien sind noch einmal unterteilt:
Agoraphobie beschreibt die Angst, sich auf öffentlichen Plätzen oder in engen, überfüllten Räumen aufzuhalten. Dazu gehört auch die Angst, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen oder einkaufen zu gehen. Bei der sozialen Phobie fürchten die Betroffenen den Umgang mit anderen Leuten – insbesondere, von diesen abgewertet zu werden.*

Angst- und Panikhilfe seit 1997

bei Panikattacken, Angst, Zwang, Phobien, ...



Lëtzebuergesch
Angscht
Stéierungen
Hëllef a
Selbsthëllef

Wir sind eine Selbsthilfeorganisation für Frauen und Männer die an krankhaften und irrationalen Ängsten leiden.

(z. B. Panikattacken, Platzangst, soziale Ängste, Angst vor Menschen, Zwänge,...)

Diese Angststörungen setzen oft eine Abwärts-Spirale in Gang die von familiären Konflikten und beruflichen Schwierigkeiten bis hin zu Isolation und Arbeitsunfähigkeit führen kann. Depressionen, Abhängigkeit von Alkohol oder Medikamenten laufen oft parallel dazu.

Betroffene, die den Entschluss gefasst haben, selbst etwas zu tun um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, finden bei L.A.S.H. Hilfe, Unterstützung und Information durch Selbstbetroffene.

Die gegenseitige Unterstützung ermöglicht die Probleme ehrlich zu erkennen, offen auszusprechen um dann mit viel Mut und Eigeninitiative, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und sich auf neue Wege zu begeben.

Unsere Ziele

Aufklärung
über die Erkrankung und
Behandlungsmöglichkeiten

Bewusstmachen
von Suchtgefahren
(Medikamente, Alkohol,...)

Erfahrungsaustausch
mit Betroffenen und gegenseitige

Unterstützung
beim Entwickeln und Erproben neuer Wege

die Angststörung
annehmen und lernen selbst etwas dagegen
zu tun um besser damit umgehen zu können

regelmässig üben, üben, üben,
d. h. bisher vermiedene Aktivitäten
gemeinsam
wieder aufnehmen und die allgemeine
Lebensqualität langsam wieder steigern.

Wir bieten an

wöchentliche Gruppentreffen
im Zentrum und Süden des Landes

durch Selbst-Betroffene
Information
Offenes Ohr
Verständnis
Zuspruch

Konfrontationsübungen
z. B. Restaurant, Kino,
Spaziergänge,...

Entspannungsübungen

Beitrag
Mitgliedskarte

Anmeldung
Telefonisch oder per Email

*Gemeinsam schaffen wir es
unsere Situation zu erleichtern,
wir sind nicht allein.*