

Kontakt

Bezirkskrankenhaus Bayreuth
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Universität Erlangen-Nürnberg

Nordring 2
95445 Bayreuth

www.gebo-med.de

Angst-Informations-Gruppe

Gruppenleitung
Juliane Kamp
Dipl. Psychologin, Psycholog. Psychotherapeutin

Telefon: 0921 283-5600
juliane.kamp@gebo-med.de

GeBO 

Gesundheitseinrichtungen Bezirk Oberfranken

Bezirkskrankenhaus Bayreuth

Medizincampus Oberfranken
Psychiatrie/Psychosomatik

Angst-Informations- Gruppe



Wir über uns

Das Gefühl *Angst* ist grundsätzlich ein richtiges und wichtiges Gefühl. Trotzdem wird Angst manchmal zum Problem. Nämlich dann, wenn sie in Situationen auftritt, in denen sie eigentlich nicht passt oder viel stärker ist, als es für die Situation angemessen ist.

Eine „unpassende“ Angst kann uns davon abhalten, bestimmte Dinge zu tun, die wichtig für uns sind. Wir vermeiden beispielsweise bestimmte Orte, Situationen und Menschen oder stehen sie nur unter Zuhilfenahme von Medikamenten, Alkohol, Cannabis usw. durch. Nach längerer Zeit können sich sogar Depressionen als Folge einstellen.

Es gibt viele verschiedene Arten von Angst. Man kann Angst entwickeln vor Supermärkten, Fahrstühlen, Zug- und Busfahrten, vor Vorstellungsrunden auf der Arbeit oder dem Zusammensein mit Menschen, vor Krankheiten oder einfach vor unbestimmten Katastrophen.

Über all diese Ängste soll die Gruppe aufklären. Vor allem aber soll es darum gehen, wie man Angstgefühle gut bewältigen kann, damit Sie wieder frei werden zu tun, was Ihnen wichtig ist im Leben.

Die Teilnehmenden haben auch die Möglichkeit, sich mit ihren eigenen Themen und Ängsten persönlich einzubringen und in bzw. mit der Gruppe zu besprechen.

Bei Vielen löst die Teilnahme an so einer Gruppe selbst schon Ängste aus und es kostet sie viel Überwindung daran teilzunehmen. Wer also „nur“ kommen und zuhören mag, ist ebenso willkommen (und wird bald feststellen, dass er Fortschritte macht).

Entspannung und **Achtsamkeit** sind wichtige Bausteine unseres Bewältigungsansatzes. Deshalb sind kurze, knappe Übungen zur Entspannung ein wesentlicher Bestandteil der Gruppenstunde.

Ich freue mich über Ihre Teilnahme!

Organisatorisches

Ort:

Bezirkskrankenhaus Bayreuth
Gebäude M7
Nordring 2
95445 Bayreuth

Raum

Gruppenraum der PIA
(Psychiatrische Institutsambulanz), Gebäude M7

Zeitpunkt

Donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr
(außer an Feiertagen)

Die Dauer ist unbegrenzt.

Zielgruppe

Betroffene einer Angststörung und Menschen, die allgemein Probleme mit Ängsten und Entspannungsfähigkeit haben.

Teilnehmer

Ca. 4- 8 Teilnehmer, halboffene Gruppe, d.h. eine Teilnahme ist nach vorheriger Klärung mit der Gruppenleitung auch bei der fortlaufenden Gruppe möglich.

Gruppenleitung

Juliane Kamp
Dipl. Psychologin, Psycholog. Psychotherapeutin

