

# GRUPPENTHERAPIE ZUR BEHANDLUNG BEI ANGST & PANIK

## DIESE GRUPPE KÖNNTE FÜR SIE GEEIGNET SEIN, WENN...

- ...Angst für sie im Alltag ein stetiger Begleiter ist
- ...sie körperliche Angstsymptome (wie z.B. Herzrasen, Erstickungsgefühle, Schwindel) gut kennen
- ...diese Angst meist sehr plötzlich und sehr intensiv auftritt und schnell ihren Höhepunkt findet
- ...sie Angst oder Furcht vor bestimmten Situationen und Orten haben (z.B. Menschenmengen, Einkaufszentren)
- ...in diesen Situationen das Gefühl haben schwer entkommen zu können und im Falle eines Angst- oder Panikanfalls keine Hilfe zu bekommen
- ...sie diese Situationen oder Orte oft meiden oder nur unter großer Qual ertragen
- **...diese Symptome sie in ihrem Alltag und ihrem Wohlbefinden, privat sowie in ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigen**

## TEILNAHME- & RAHMENBEDINGUNGEN

- vor Beginn der Gruppentherapie stattfindende psychotherapeutische Gespräche (bis zu 5) zum Kennenlernen und zur Durchführung von Diagnostik
- dabei wird geprüft ob eine entsprechende psychische Erkrankung vorliegt und die Gruppe für sie geeignet ist
- bei Eignung können die Kosten für die Gruppentherapie von der Krankenkasse übernommen werden
- eine Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich



**BEI INTERESSE  
KONTAKTAUFNAHME  
VIA EMAIL**

**ANGST-ZPP@UNI-WH.DE**

bitte Name und  
Telefonnummer angeben,  
damit wir Sie bald  
kontaktieren können



**ZENTRUM FÜR  
PSYCHISCHE GESUNDHEIT  
& PSYCHOTHERAPIE**

ALFRED-HERRHAUSEN-STRASSE 44  
58455 WITTEN

# GRUPPENTHERAPIE ZUR BEHANDLUNG BEI ANGST & PANIK



## UNSERE GRUPPENTHERAPIE

- ist wissenschaftlich fundiert und wird durchgeführt von zwei Therapeut:innen
- basiert auf Erfahrungen und Fachbüchern von spezialisierten Psychotherapeut:innen
- umfasst 15 Sitzungen à 90 Minuten
- findet in einer Gruppe mit max. 10 Teilnehmer:innen statt
- findet wöchentlich donnerstags von 14.30-16.00 Uhr statt
- bietet Raum für individuelle Bedürfnisse der Teilnehmer:innen sowie Austausch über eigene Erfahrungen, Gefühle und den Umgang mit der eigenen Angst

## DARUM SOLL ES GEHEN

- verstehen und erkennen, wie sich die eigene Angstsymptomatik entwickelt hat
- Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen
- Stärkung der Veränderungsmotivation
- Erarbeitung von Strategien im Umgang mit der individuellen Angstsymptomatik und den verbundenen Verhaltensweisen
- Gemeinsames Überprüfen und Hinterfragen von persönlichen Befürchtungen in Bezug auf die Angst
- Gemeinsame Verhaltensexperimente/Übungen



**DONNERSTAGS  
14.30-16.00 UHR**



**ANGST-ZPP@UNI-WH.DE**



**ZENTRUM FÜR  
PSYCHISCHE GESUNDHEIT  
& PSYCHOTHERAPIE**

ALFRED-HERRHAUSEN-STRASSE 44  
58455 WITTEN