



20
FRAGEN

Angsterkrankungen

20 Fragen – 20 Antworten



Einleitung

Werte Patientinnen und Patienten!

Angstgefühle können sich durch psychische und körperliche Symptome äußern, wie zum Beispiel ständige Sorgen, kreisende Gedanken, Nervosität, Unruhe und Anspannung, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen oder auch Muskelverspannungen. Wenn diese Beschwerden das Leben bestimmen und einen großen Leidensdruck darstellen, kann es sein, dass es sich hierbei um eine Angsterkrankung handelt. Sie gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen überhaupt. Ängste und Sorgen schreiten unkontrollierbar voran.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, typische Symptome einer Angsterkrankung zu erkennen und richtig zu deuten. Sie erhalten Informationen, wie die Erkrankung in Erscheinung tritt und wie sie sich von anderen Störungen unterscheidet. Sie erfahren, welche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen und welche am erfolgversprechendsten sind.

Diese Broschüre soll und kann einen Arztbesuch nicht ersetzen. Professionelle Hilfe wird im Falle einer Angsterkrankung dringend angeraten. Suchen Sie also eine Ärztin/einen Arzt auf, wenn Ihre Beschwerden in einem Maße bestehen, dass Sie sich davon beeinträchtigt fühlen.



Inhaltsverzeichnis

ALLGEMEINES

01. Ist Angst etwas Natürliches?
02. Wann ist Angst nicht mehr normal?
03. Haben viele Menschen mit krankhafter Ängstlichkeit zu kämpfen?
04. Wie entsteht eine Angsterkrankung?
05. Es fällt mir schwer, über meine Angstgefühle zu sprechen. Was tun?

SYMPTOME

06. Sorgen hatte ich früher schon. Warum lassen sie mich jetzt nicht mehr los?
07. Können Angsterkrankungen unterschiedlich schwer in Erscheinung treten?
08. Welche Symptome können bei einer Angsterkrankung auftreten?
09. Können meine Seele oder mein Körper durch ständige Sorgen und kreisende Gedanken Schaden nehmen?

DIAGNOSE

10. Wie wird eine Angsterkrankung festgestellt?
11. Was ist der Unterschied zwischen Angsterkrankung und Depression?
12. Besteht die Gefahr, dass ich irgendwann eine Panikattacke bekomme?
13. Können meine Angstzustände auch Ausdruck eines anderen Problems sein?

BEHANDLUNG

14. Welche pflanzlichen Arzneimittel helfen gegen Angst?
15. Wann sollte ich synthetische Medikamente nehmen?
16. Ist eine Psychotherapie bei Angsterkrankungen sinnvoll?
17. Wie läuft eine Therapie bei Angsterkrankungen ab?
18. Was für Therapiemöglichkeiten gibt es noch?
19. Wie lange dauert die Behandlung einer Angststörung?
20. Welche unterstützenden Maßnahmen sind bei Angstgefühlen hilfreich?

Ist Angst etwas Natürliches?

Angst ist eine existentielle Grundfähigkeit zum Schutz vor Risiken und Gefahren. Sie hat eine wichtige und sinnvolle Funktion, indem sie zu Kampf- und Fluchtreaktionen befähigt. Und Angst ist ein normaler Teil des Lebens. Jeder Mensch macht sich seine Sorgen, jeder hat etwas, wovor er sich fürchtet.

Nicht alle Menschen sind jedoch gleichermaßen empfindsam bzw. ängstlich. Manche sorgen sich andauernd um irgendetwas, andere nehmen das Leben leichter. Dieses Ängstlichkeitsniveau ist sehr individuell und Ausdruck Ihrer jeweiligen Persönlichkeit.

Angst ist nur dann krankhaft, wenn sie zu intensiv und grundlos besteht und wenn Sie im alltäglichen Leben unter ihr leiden. Dann spricht man von einer Angsterkrankung oder Angststörung.

INFO: Das Angstepfinden ist sehr individuell und nicht bei allen Menschen gleich.



Wann ist Angst nicht mehr normal?

Angemessene Angst

- ist situationsbezogen,
- ist vorübergehend bzw. kurz anhaltend,
- verursacht keine bis wenig Beeinträchtigung,
- ist aktivierend und energiespendend,
- hat häufig einen Lerneffekt oder eine Weiterentwicklung zur Folge.

Krankhafte Angst

- tritt oft ohne erkennbaren Auslöser auf oder dauert über die auslösende Situation hinaus an,
- ist dauerhaft oder wiederkehrend,
- wird mit der Zeit immer stärker,
- ist in mindestens einem Lebensbereich beeinträchtigend,
- ist von anhaltenden Krankheitssymptomen begleitet.

Angst wird dann als krankhaft eingestuft, wenn über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten Anspannung, Besorgnis und Befürchtungen in Bezug auf alltägliche oder drohende Probleme und Ereignisse bestehen und wenn zusätzlich körperliche und psychische Symptome vorliegen.

TIPP: Hören Sie in sich hinein, wann und wie intensiv Ihre Angst auftritt, worum sie sich dreht, wie lange sie andauert und ob es konkrete Auslöser dafür gibt.

Haben viele Menschen mit krankhafter Ängstlichkeit zu kämpfen?

Angststörungen stellen insgesamt die häufigsten psychischen Erkrankungen dar. In Österreich und vergleichbaren Staaten leiden circa zehn Prozent der Menschen unter einer behandlungsbedürftigen Angststörung. Etwa jeder Siebente erkrankt im Laufe seines Lebens einmal an einer Angsterkrankung.

Die temporäre ängstliche Verstimmung, eine Vorstufe der generalisierten (immer und überall) Angsterkrankung, die auch „Sorgenkrankheit“ genannt wird, ist die zweithäufigste Art der Angsterkrankung (nach den Phobien). Immerhin etwa fünf Prozent der Bevölkerung (jeder 20.) entwickeln im Laufe ihres Lebens eine generalisierte Angststörung. In ärztlichen Allgemeinpraxen ist sie die zweithäufigste psychische Erkrankung überhaupt.

Am häufigsten liegen diesen Ängsten die Sorgen um die eigene Gesundheit oder soziale/partnerschaftliche Themen zugrunde.

INFO: Frauen erkranken weit häufiger an Angststörungen. Zwei Drittel der von einer generalisierten Angsterkrankung Betroffenen sind Frauen.

Wie entsteht eine Angsterkrankung?

Eine Angsterkrankung wird nie durch nur eine Ursache hervorgerufen. Ihre Entstehung ist vielschichtig und komplex.

Einen großen Einfluss haben psychosoziale Faktoren wie biographische Aspekte (z. B. traumatische Erlebnisse schon in der Kindheit), Persönlichkeitsbeschaffenheit (Selbstvertrauen, Ich-Stärke) und soziales Umfeld (im Sinne einer gelernten Angst).

Auch neurobiologische Faktoren spielen eine Rolle, etwa erbliche Veranlagung oder eine Überempfindlichkeit bestimmter Areale im Gehirn. Von Bedeutung ist hier das limbische System; eines ihrer Kerngebiete, die Amygdala, wird als Angstzentrum bezeichnet. Weiters scheinen Botenstoffe wie Serotonin und Noradrenalin sowie das „Stresshormon-System“ mitbeteiligt zu sein.



Es fällt mir schwer, über meine Angstgefühle zu sprechen. Was tun?

Viele Betroffene schämen sich und fürchten, als verrückt zu gelten. Das kann zu Rückzug und Isolation führen. Ängste können chronifizieren und sind dann noch schwieriger zu behandeln.

Krankhafte Angst lebt davon, dass man ihr auszuweichen versucht. Der erste Schritt, sie zu überwinden, ist offen mit ihr umzugehen. Stellen Sie sich Ihren Angstgefühlen – der Weg aus der Angst heraus geht immer durch die Angst. Versuchen Sie, aufrichtig und ehrlich mit sich zu sein. Lassen Sie Ihre kreisenden Gedanken zu, sprechen Sie mit vertrauten Menschen darüber oder schreiben Sie auf, wovor Sie Angst haben, was genau Sie fürchten oder was hinter der Angst stecken könnte.

Wenn Sie unter Ihrer Angst leiden, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe zu suchen!

TIPP: Der Versuch, sorgenvolle Gedanken zu unterdrücken, intensiviert diese nur noch weiter. Reden Sie über Ihren Seelenzustand, Sie sind nicht allein.

Sorgen hatte ich früher schon. Warum lassen sie mich jetzt nicht mehr los?

Kleine und vielleicht auch größere Sorgen gehören zum alltäglichen Leben mit dazu. Wenn man sich ihnen stellt und sie bewältigt, kann man sie überwinden.

Verdrängte Sorgen bzw. das Anhäufen von Sorgen über eine gewisse Belastungsschwelle hinaus, können hingegen anhaften und die Seele unbewusst weiter belasten. Nicht bewältigte Sorgen können sich verselbständigen und zur Übergröße heranwachsen. Sie erscheinen dann grundlos und können sich in einschneidenden Lebenssituationen zur krankhaften Angst ausweiten.

TIPP: Stellen Sie sich Ihren Sorgen und sprechen Sie darüber. Je offener Sie mit Sorgen umgehen, umso besser können Sie sie bewältigen.



Können Angsterkrankungen unterschiedlich schwer in Erscheinung treten?

Wenn ständige Sorgen und Angstgefühle unbewältigt bleiben, können sie an Intensität zunehmen und auch chronifizieren. Je nach Ausprägung der Beschwerden unterscheidet man eine milde bis moderate Angststörung von einer schweren Angststörung. Hierzu gibt es spezielle Skalen, die Symptome wie z.B. Angst, Anspannung, Herzklopfen, Schlafstörungen und andere körperliche Beschwerden einschätzen.

Eine frühe Behandlung kann verhindern, dass sich eine ängstliche Verstimmung, die auch milde Angststörung genannt wird, verschlimmert und zu einer manifesten Angsterkrankung verstetigt. Auch pflanzliche Arzneimittel können die Beschwerden deutlich reduzieren, bevor sie sich zu schwereren Symptomen entwickeln.

TIPP: Suchen Sie bei ständigen Sorgen oder kreisenden Gedanken lieber früher als später ärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung oder Rat in Ihrer Apotheke.

Welche Symptome können bei einer Angsterkrankung auftreten?

Man spricht von einer ängstlichen Verstimmung, wenn mindestens zwei der angeführten Symptome zutreffen:

- Ruhelosigkeit
- leichte Ermüdbarkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Reizbarkeit
- Muskelspannung
- Schlafstörung

TIPP: Diese Beschwerden müssen nicht in Verbindung mit körperlichen Erkrankungen stehen, sondern können Ausdruck der zugrundeliegenden Angst sein.



Können meine Seele oder mein Körper durch ständige Sorgen und kreisende Gedanken Schaden nehmen?

Psychische Symptome wie ständige Sorgen, kreisende Gedanken, Angespanntheit, Konzentrationsstörungen oder Reizbarkeit können sich auf längere Sicht auch in körperlichen Beschwerden niederschlagen. Kopfschmerzen, Muskel- und Rückenschmerzen können auftreten, Magen-Darm-Beschwerden und auch Herzbeschwerden. Wird die Ursache nicht behandelt, können diese Beschwerden chronifizieren und andere psychische Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen nach sich ziehen.

Aus diesem Grund ist es wichtig, ständige Besorgnis und kreisende Gedanken frühzeitig zu behandeln, etwa durch aktive Methoden zum Stressabbau und pflanzliche Arzneimittel.

TIPP: Auch Achtsamkeitsübungen, wie zum Beispiel Atemübungen, können zur Entspannung beitragen und beim Umgang mit Sorgen helfen.



Wie wird eine Angsterkrankung festgestellt?

Am Beginn steht das therapeutische Gespräch. Es ist eine Chance, Ihre Besorgnis, Angstgefühle und -gedanken, aber auch körperliche Beschwerden zu schildern. Sollten Sie damit einverstanden sein, kann ein ergänzendes Angehörigengespräch weitere wichtige Informationen liefern.

Für das Gespräch stehen spezialisierte Fragebögen zur Verfügung, die mit leicht verständlichen Fragen die Art und Schwere Ihrer Angstbeschwerden ergründen. Vertiefend gibt es ausgearbeitete Interviews und Beurteilungsskalen, mit denen Angsterkrankungen genau erfasst werden können.

Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird außerdem einige körperliche Untersuchungen vornehmen, um andere Ursachen für Ihre Beschwerden auszuschließen. Dazu gehören zum Beispiel Schilddrüsen- und Herzfunktion sowie verschiedene Hormonspiegelbestimmungen.



Was ist der Unterschied zwischen Angsterkrankung und Depression?

Viele Beschwerden, die bei einer Angsterkrankung vorkommen, können auch bei Depressionen auftreten, wie z. B. Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Energielosigkeit, Anspannung und Übererregbarkeit.

Bei einer Angsterkrankung stehen jedoch Angst und Besorgnis im Mittelpunkt, wohingegen eine Depression vor allem durch eine gedrückte Stimmungslage, Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit geprägt ist. Auch Qualität der Symptome und Inhalt der Themen unterscheiden sich. Depressives Grübeln ist oft rückwärtsgerichtet („Ich habe alles falsch gemacht!“), die Sorgen bei einer Angsterkrankung sind meist auf zukünftige Bedrohungen gerichtet.

INFO: Nicht selten werden Angsterkrankungen fälschlich für Depressionen gehalten. Die Abgrenzung ist vor allem auch für die Wahl der Behandlung wichtig. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird darauf besonderen Bedacht nehmen.

Besteht die Gefahr, dass ich irgendwann eine Panikattacke bekomme?

Bei Panikattacken tritt die Angst in anfallsartigen Schüben auf und wird durch oder oft auch ohne bedrohliche Reize (wie z. B. große Plätze oder Menschenansammlungen) ausgelöst.

Panikattacken treten im Allgemeinen früh im Leben auf, häufig zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr.

Phobien wiederum nennt man Angsterkrankungen, die sich konkret gegen gewisse Dinge richten (Spinnen, Schlangen) oder die in gewissen Situationen auftreten (z. B. große Plätze oder Menschenansammlungen).

Die Abgrenzung zwischen den unterschiedlichen Formen von Angsterkrankungen ist nicht immer einfach und verschiedene Ausprägungen können nebeneinander bestehen.



Können meine Angstzustände auch Ausdruck eines anderen Problems sein?

Eine Angsterkrankung liegt nur dann vor, wenn keine körperliche Grunderkrankung für die Symptome verantwortlich ist. Zu bedenken sind:

- **Wechseljahre:** Beschwerden wie Hitzewallungen und Schlafstörungen in den Wechseljahren sind bekannt. Aber auch Angst und sogar Panikattacken sind eine häufige Begleiterscheinung dieser Lebensphase.
- **Suchtmittel:** Abhängigkeitserkrankungen (z. B. Alkohol, Cannabis) oder Entzugssymptome (von Medikamenten oder Drogen) können ähnliche Symptome verursachen.
- **Hyperthyreose:** Mit Nervosität, Zittern, Schwitzen, schnellem Herzschlag und Schlafstörungen sind die Beschwerden einer Schilddrüsenüberfunktion jenen einer Angststörung sehr ähnlich.
- **Weitere:** Borrelien-Infektion (nach Zeckenstich), neurologische, entzündliche und Stoffwechselerkrankungen sowie andere psychische Erkrankungen.

TIPP: Beschreiben Sie im Arztgespräch Ihre Beschwerden so genau wie möglich, damit andere Ursachen erkannt werden können.

Welche pflanzlichen Arzneimittel helfen gegen Angst?

Die Natur stellt die unterschiedlichsten pflanzlichen Wirkstoffe bereit; man nennt sie Phytopharmaka. Manche dieser Naturheilmittel wirken beruhigend, Angst dämpfend, entspannend und schlaffördernd.

Zu den wichtigsten Phytopharmaka bei Angsterkrankungen zählen Baldrian, Hopfen, Melisse, Johanniskraut, Passionsblume, Orangenblüte und Lavendel. Vor allem die gute Wirkung von Lavendelextrakt ist durch wissenschaftliche Studien erwiesen.

Phytopharmaka sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

INFO: Pflanzliche Wirkstoffe sind vergleichsweise nebenwirkungsarm und rufen weder Gewöhnung noch Abhängigkeit hervor. Dennoch müssen Nebenwirkungen und vor allem Wechselwirkungen (z. B. von Johanniskraut) mit anderen Medikamenten beachtet werden.




Wann sollte ich synthetische Medikamente nehmen?

Die medikamentöse Behandlung einer Angststörung ist dann angezeigt, wenn die Beschwerden sehr ausgeprägt oder andere Behandlungsmaßnahmen nicht wirksam sind. Diese Medikamente sind verschreibungspflichtig, die Behandlung darf nur unter ärztlicher Begleitung erfolgen.

Wichtige Arzneimittel:

- Antidepressive Medikamente (z. B. Serotonin-Wiederaufnahmehemmer und Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer). Sie entfalten ihre volle Wirkung erst nach einigen Wochen und sollen über mehrere Monate eingenommen werden.
- Pregabalin ist ein Medikament, das die Nervenzellen beruhigt und bei Formen der Epilepsie eingesetzt wird. Weiters hilft es auch bei Angsterkrankungen. Seine Wirkung tritt rascher ein als bei antidepressiven Wirkstoffen.
- Beruhigungsmittel wie Benzodiazepine wirken gut und auch rasch angstlösend. Sie können aber Abhängigkeit erzeugen und sollten nur in niedriger Dosis und über kurze Zeit eingenommen werden.

INFO: Der Nachteil all dieser Medikamente ist, dass sie Nebenwirkungen verursachen können, wie z. B. Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Mundtrockenheit oder Müdigkeit.



INFO: Die Psychotherapie wird nicht immer zur Gänze von der Krankenkasse bezahlt. Ein Kostenzuschuss ist aber üblich, und manche Vereine übernehmen die Behandlungskosten.

Ist eine Psychotherapie bei Angsterkrankungen sinnvoll?

Eine psychotherapeutische Behandlung ist bei Angststörungen von großer Bedeutung. Sie hilft Ihnen, Ihre Angstgefühle zu verstehen, neu zu bewerten und zu kontrollieren. Außerdem erlernen Sie Strategien zur Entspannung und zum Umgang mit Ihrem inneren Erleben.

Es gibt verschiedene Formen der Psychotherapie und unterschiedliche Settings, z. B. Einzel-, Paar- oder Gruppentherapie. Gute Erfolge erzielt die Kognitive Verhaltenstherapie. Je nach Situation und Ihren Vorlieben können jedoch auch andere Psychotherapie-Formen zur Anwendung kommen.

Die Dauer einer Psychotherapie hängt von Ihren Bedürfnissen und der Therapieart ab. In der Regel besteht sie aus 10 bis 20 Sitzungen zu je einer Stunde. Gegebenenfalls erfolgt eine Psychotherapie nach vorheriger medikamentöser Behandlung oder aber auch oft parallel dazu.

Wie läuft eine Therapie bei Angsterkrankungen ab?

Wenn die Angstsymptome sehr ausgeprägt sind, kann es sein, dass Ihnen momentan Kraft und Konzentration für eine Psychotherapie fehlen. Sollten sich die Zustände mit sanften Wirkstoffen wie Phytopharmaka nicht verbessern lassen, kann eine Behandlung mit synthetischen Medikamenten am Beginn der Therapie stehen.

In einem zweiten Schritt können Methoden wie zum Beispiel „Biofeedback“ hilfreich sein, welche die Bewusstmachung körpereigener Vorgänge fördern. Mehr dazu erfahren Sie unter Punkt 18.

Schließlich hilft die Psychotherapie, z. B. die Kognitive Verhaltenstherapie, Ihre Ängste verstehen, ergründen und kontrollieren zu lernen.

TIPP: Eine Behandlung kann nur erfolgreich sein, wenn Sie damit einverstanden sind und daran mitwirken. Die Wahl der Therapie hängt deshalb auch davon ab, welche Behandlung Ihnen am meisten zusagt und von welcher Methode Sie selber überzeugt sind.

Was für Therapiemöglichkeiten gibt es noch?

In der Angst verselbstständigen sich körperliche Vorgänge und steigern sich zu Symptomen wie zum Beispiel Herzrasen, Atemnot, Schwitzen oder Zittern. Sehr viele Beschwerden lassen sich lindern, indem man sie der bewussten willentlichen Kontrolle unterwirft.

Mit der Methode des Biofeedback können Sie verstehen lernen, welche körperlichen Reaktionen während der Angst ablaufen.

Trainiert wird einerseits die allgemeine Entspannungsfähigkeit, andererseits der bewusste Einsatz von Entspannung in der Angst. Eine Hauptrolle spielen dabei das Atemfeedback und das Erlernen einer tiefen Bauchatmung. Weiters kann die Abstimmung von Herzschlag und Atmung geschult werden.



Wie lange dauert die Behandlung einer Angststörung?

Ziel der Behandlung bei einer Angsterkrankung ist es, die Angstsymptome so weit zu lindern, dass Sie Ihr seelisches Gleichgewicht wiederfinden und Ihr soziales wie berufliches Leben wieder uneingeschränkt führen können. Eine frühzeitige Behandlung ist wichtig, da sie die Ausbildung einer ausgeprägten Angsterkrankung verhindern kann. Zudem soll die Wahrscheinlichkeit für ein Wiederauftreten der Beschwerden so gering wie möglich gehalten werden.

Nicht selten brechen Patientinnen oder Patienten die Therapie aus verschiedensten Gründen ab. Zum Einen aufgrund von Medikamentennebenwirkungen oder wegen der Kosten einer Psychotherapie.

Nicht selten kommt die Angst jedoch nach einiger Zeit wieder und macht erneut eine Behandlung notwendig.

TIPP: Die Behandlung von Angsterkrankungen erfordert Geduld. Suchen Sie sich die Ihnen angenehmste und für Sie erfolgversprechendste Therapie, die Sie auch längerfristig durchhalten können. Nützen Sie Maßnahmen, die Ihnen gut tun. Bleiben Sie dran!

Welche unterstützenden Maßnahmen sind bei Angstgefühlen hilfreich?

Körperliche Aktivität (besonders an der frischen Luft) ist bei Angsterkrankungen sehr zu empfehlen. Sie fördert Kreislauf und Schlaf und ist darüber hinaus eine gute Ablenkung vom inneren Seelenleben.

Anspannung und Unruhe lassen sich beispielsweise durch Yoga, Meditation oder Achtsamkeitsübungen lindern. Schon wenige Minuten bewusste Atemübungen pro Tag helfen.

Bei der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson spannen Sie gezielt Muskelgruppen an und entspannen sie wieder.

Selbstsicherheitstraining oder Selbstverteidigung tragen zur Stärkung von Urvertrauen und innerer Sicherheit bei.





Kontakte und Links



← Unterstützende Einrichtungen in ganz Österreich im Überblick

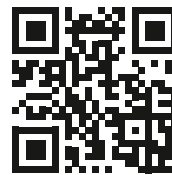
<https://bit.ly/2NXi2FW>

Psychiatrische Ambulanzen im Überblick



← Wien

<https://bit.ly/2Z0VHwK>



← Niederösterreich

<https://bit.ly/37HtYCy>



← Oberösterreich

z. B. <https://bit.ly/3urH00r>



← Salzburg z. B.

<https://salk.at/647.html>



← Burgenland z. B.

<https://bit.ly/3bExAq2>



← Steiermark

<https://bit.ly/2ZZCclv>



← Kärnten

<https://bit.ly/3khuOv0>



← Tirol

<https://bit.ly/3bAHadF>



← Vorarlberg

<https://bit.ly/37LJU6K>

Österreichische Landesverbände für Psychotherapie

Wiener Landesverband für Psychotherapie

+43 1 890 80 00-0. www.psychotherapie-wlp.at

Burgenländischer Landesverband für Psychotherapie

+43 2682 630 10. www.blp.at



Kärntner Landesverband für Psychotherapie
+43 463 50 07 56. www.klp.at.

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie
+43 664 73 34 96 34. www.psychotherapie.at/noelp.

Oberösterreichischer Landesverband für Psychotherapie
+43 732 77 60 90. www.ooelp.at.

Salzburger Landesverband für Psychotherapie
+43 662 82 38 25. www.psychotherapie.at/slp.

Tiroler Landesverband für Psychotherapie
+43 512 56 17 34. www.psychotherapie-tirol.at.

Vorarlberger Landesverband für Psychotherapie
+43 5572 214 63. www.vlp.or.at.

Notfallnummern

Kriseninterventionszentrum Wien: Lazarettgasse 14A,
1090 Wien. +43 1 406 95 95

Krisentelefon NÖ: rund-um-die-Uhr, 0800/202 016

Krisentelefon PSD Wien: rund-um-die-Uhr, 01/313 30

Sozialpsychiatrischer Notdienst: +43 1 31 330.

Psychotherapie Helpline: + 43 720 12 00 12.

Telefonseelsorge: 142.

Selbsthilfegruppen

Emotions Anonymous. +43 650 964 64 06.
www.emotionsanonymousde.wordpress.com.

Gemeinsam Angst-Depression-Selbsthilfe.
+43 676 316 31 35. www.angst-depression-selbsthilfe.at.

Selbsthilfegruppe Angst & Panikattacken. 1080 Wien:
+43 664 129 22 48

Selbsthilfegruppe Angstzustände und Depression für
Berufstätige. +43 1 513 15 30 333. www.promente-wien.at.

SPADE. +43 650 897 25 87. www.spade.at.

Lasea® gibt

ZUVERSICHT

bei Sorgen & Ängsten

Angstlöser
aus der Natur



wirksam | gut verträglich | rezeptfrei
mit der Kraft des Arzneilavendels

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen
informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Impressum:

Medieninhaber und Verleger: Springer-Verlag GmbH Austria, 1040 Wien

© 2021 Springer-Verlag / Wien. Springer Medizin ist Teil von Springer Nature

Beratende Experten: Prim. Dr. Christian Jagsch, Graz; Univ.-Prof. Dr. Siegfried Kasper, Wien; Prim. Dr. Christian Wunsch, Neunkirchen

Mit freundlicher Unterstützung durch Schwabe Austria GmbH