



Leben mit Angst

Emma* ist jung, sie studiert an der Universität Bern, sie treibt Sport, sie arbeitet Teilzeit neben ihrem Studium. Emma führt ein Leben wie die meisten anderen in Ihrem Alter, nur dass sie mit einer ständigen, diffusen Angst lebt.

Emma leidet seit ihrer Jugendzeit an einer generalisierten Angststörung. Diese drückt sich in Form von körperlichen Beschwerden, wie zum Beispiel Schwindel, Übelkeit, Herzrasen, Atemnot usw. aus. In Momenten der Angst fühlt sich Emma, als würde ihr der Boden unter den Füßen weggezogen. Ihr Körper ist dann nur noch eine Bühne für eine Reihe von anhaltenden Symptomen, gegen die sie nicht ankommt.

Emma hat gelernt, mit ihrer Angst umzugehen und vor allem sie zu akzeptieren: *«Ich stelle mir immer vor, die Angst bewohnt eine kleine Mansarde in meinem Körper. Die Angst ist zwar meine Untermieterin und wir leben zusammen unter einem Dach, aber ich bin diejenige die das Sagen hat.»*

Heute sind die Phasen, in denen sie angstfrei lebt deutlich länger als die Phasen, in welchen der Stress sie vollständig einholt. Emma möchte ihre Erfahrungen und Erfolge mit anderen Betroffenen teilen und deren Strategien zu einem angstfreieren Leben kennenlernen.

Mit der Unterstützung von Selbsthilfe BE will Emma in Biel eine Selbsthilfegruppe zum Thema „Leben mit Angst“ gründen. Geplant sind regelmässige Treffen, die einen wertschätzenden und sicheren Rahmen darstellen, damit sich die von Angst betroffenen Menschen gegenseitig unterstützen und stärken können.

04. April 2018

*Name geändert

Wenn die Angst ebenfalls eine zentrale Rolle in Ihrem Leben spielt und Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich bei Selbsthilfe BE, damit schon bald eine Selbsthilfegruppe gegründet werden kann.

Information und Vermittlung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel/Bienne
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel/Bienne
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch