

Online-Vortrag im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit in Neumünster

Angststörungen bei Frauen – Wenn Sorgen übermächtig werden

Angst ist ein wichtiges Gefühl, das uns schützen und vor Bedrohungen warnen kann. Doch manchmal wird sie übermächtig – sie tritt ohne erkennbaren Anlass auf, ist dauerhaft präsent oder schränkt den Alltag stark ein. In solchen Fällen kann eine Angststörung vorliegen.

Viele Frauen kennen Gefühle wie innere Unruhe, Herzklopfen, Schwindel oder die Angst, die Kontrolle zu verlieren oder sogar zu sterben. Häufig werden diese Beschwerden ausschließlich körperlich abgeklärt, doch nicht selten steckt eine seelische Ursache dahinter. Angststörungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Frauen. Sie können beispielsweise in Form von Panikattacken, ständiger Sorge oder in bestimmten Situationen (z. B. beim Autofahren, in Menschenmengen oder in engen Räumen) auftreten.

Aus Scham oder Unwissenheit wird professionelle Hilfe oft erst spät in Anspruch genommen. Dabei gibt es wirksame Behandlungen, etwa in Form von Psychotherapie, Medikamenten oder achtsamkeitsbasierten Verfahren. Auch Selbsthilfegruppen oder Austausch mit anderen Betroffenen können unterstützend wirken.

Wichtig ist: Angststörungen sind behandelbar. Niemand muss mit diesen belastenden Gefühlen allein bleiben – es gibt Wege heraus. Der erste Schritt ist, sie ernst zu nehmen und sich Unterstützung zu holen.

Die Referentin informiert über die Ursachen, die verschiedenen Formen von Angststörungen sowie ihre Therapiemöglichkeiten.

Wann: Montag, 13.10.2025 ◦ 18:00 Uhr

Wo: Video-Vortrag

Referentin: Liv Schütz-Vorderwülbecke

Psychologin (M.Sc.)

Wir bitten um **Anmeldung per E-Mail** an info@fsg-sh.de

Anmeldeschluss: Freitag, 10.10.2025

Die Teilnahme ist kostenfrei,
wir freuen uns über eine Spende zur Unterstützung unserer Arbeit!

Evangelische Bank e.V. ◦ IBAN: DE71 5206 0410 0006 4337 07 ◦ BIC: GENODEF1EK1