

## Wann und für wen?

Die Angstbewältigungsgruppe findet sowohl in den Sommersemestern als auch den Wintersemestern regelmäßig statt.

Die genauen Termine werden rechtzeitig im Vorfeld bekannt gegeben.

Die verhaltenstherapeutische Gruppentherapie ist für alle geeignet, die unter Ängsten leiden und bestimmte Dinge aus Angst vermeiden und deren Beziehungen zu ihrem Umfeld auf Grund ihrer Ängste belastet sind.

Das Angebot richtet sich an Studierende und ist kostenlos.

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

## Anmeldung?

Zur Klärung Ihrer individuellen Ziele und Fragen findet ein Vorgespräch statt. Bei Interesse können Sie sich für einen Termin im Sekretariat der PAS melden:

**0551/ 39-64076 oder**

[pas@uni-goettingen.de](mailto:pas@uni-goettingen.de)

## Wo?

Psychotherapeutische Ambulanz für Studierende (PAS)

Universitätsmedizin Göttingen  
Humboldtallee 38, 37073 Göttingen



# Ängste verstehen und bewältigen!

## Angstbewältigungsgruppe für Studierende



IN DER  
PSYCHOTHERAPEUTISCHEN  
AMBULANZ  
FÜR STUDIERENDE (PAS)

## Kennen Sie das?

- ⇒ Angst vor Menschenmengen, öffentlichen Plätzen oder Reisen allein
- ⇒ Angst, sich in Gruppen oder bei Vorträgen peinlich oder beschämend zu verhalten
- ⇒ Ängste in Bezug auf die eigene Gesundheit
- ⇒ Angst vor bestimmten Objekten/ Situationen (wie Spinnen, Dunkelheit, Spritzen, Prüfungen)
- ⇒ Spontan auftretende Angstattacken (mit Atemnot, Zittern, Schwindel, Herzrasen und Übelkeit)
- ⇒ Eine diffuse Angst mit Anspannung, Besorgnis und Befürchtungen über alltägliche Ereignisse und Probleme
- ⇒ Einsicht, dass die Ängste übertrieben oder unvernünftig sind
- ⇒ Angstsituationen werden typischerweise vermieden oder nur mit Furcht ertragen

## Angststörung?

Von einer „Angststörung“ spricht man, wenn Erleben von Angst unangemessen stark in an sich ungefährlichen Situationen auftritt und den Betroffenen deutlich belastet und in seinem Leben einschränkt.

Die Ängste können durch äußere Situationen, Körperreaktionen oder eigene Gedanken ausgelöst werden.



## Zielsetzung der Gruppentherapie

- Informationen rund um das Thema Ängste und „Angststörungen“
- Erarbeitung therapeutischer Schritte für einen verbesserten Umgang mit den Ängsten
- Ängste bewältigen und mehr Flexibilität im Alltag
- Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern



Zwischen den Sitzungen bearbeiten die Studierenden kleine Übungen, um die Auseinandersetzung mit dem individuellen Problembereich zu fördern.

Da die Sitzungen aufeinander aufbauen, bitten wir um eine verlässliche Teilnahme.