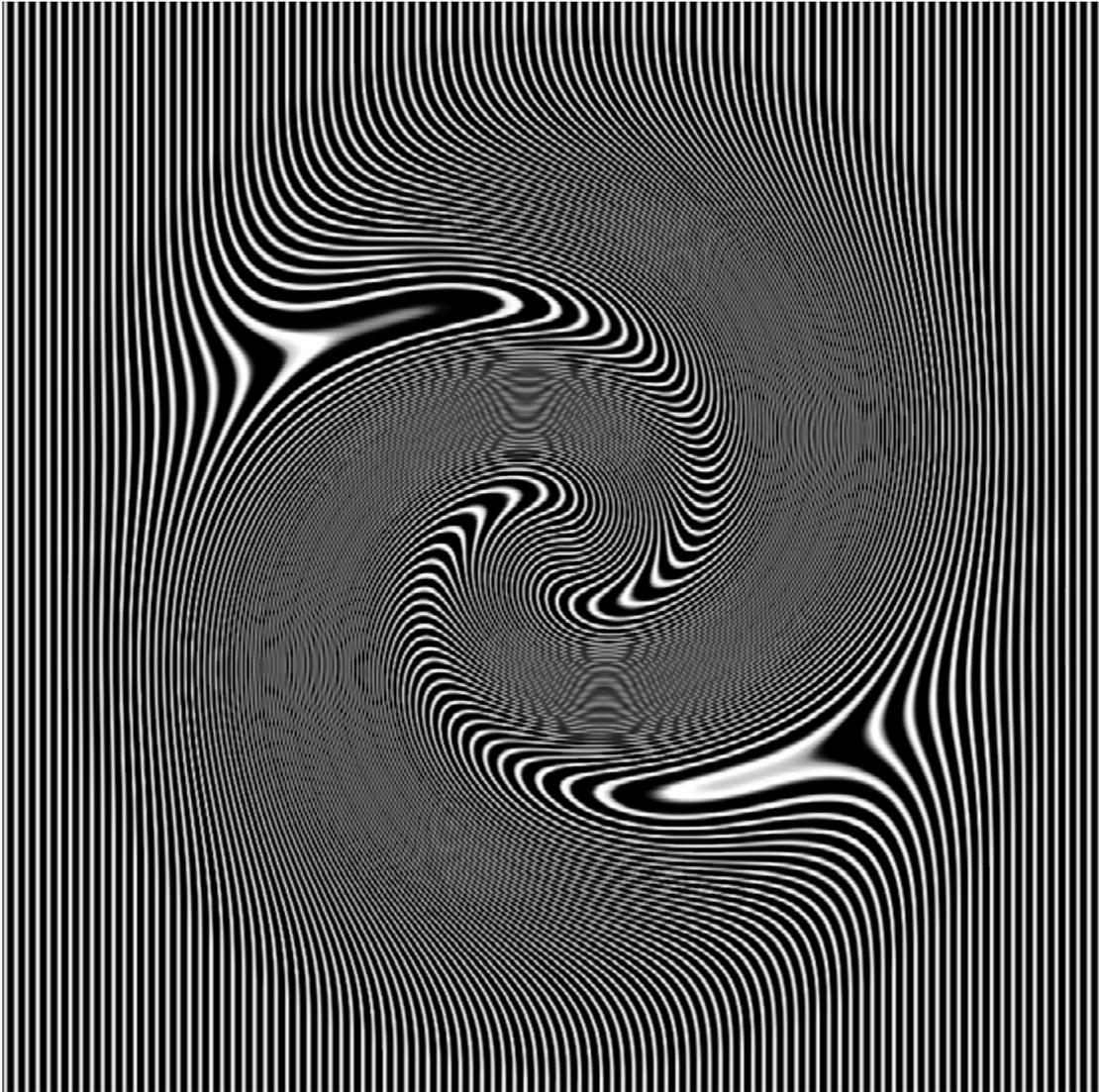
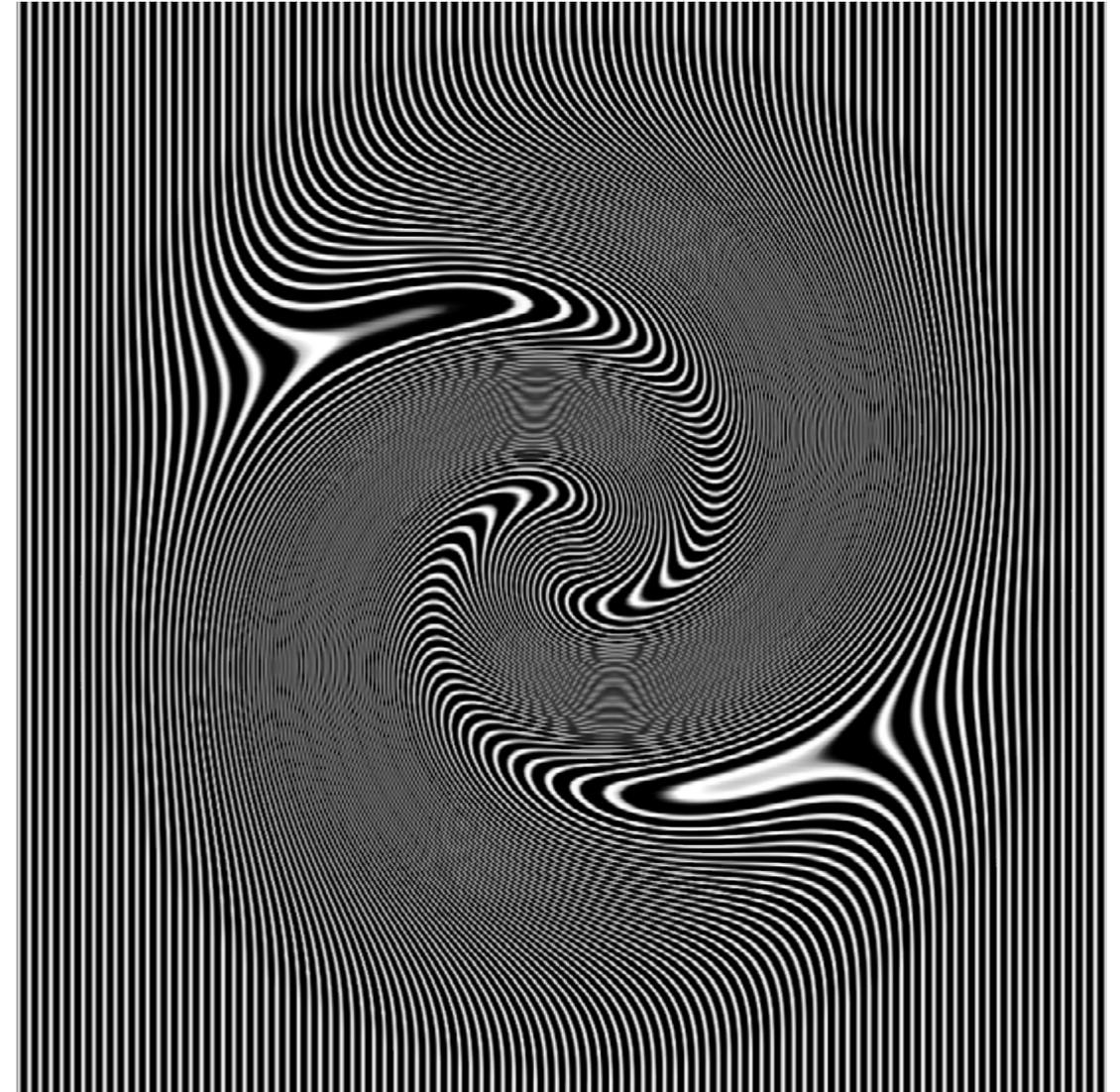


WIR SIND DIE ANGST



Frederike Struck

WIR SIND DIE ANGST



Angst.

Der Zustand der **Angst** ist weit verbreitet. Dennoch ist es der Mehrheit der Bevölkerung meist nicht bewusst. Ein **Angst**zustand ist in den meisten Fällen nicht immer öffentlich erkennbar.

Laut einer Statistik¹ sind etwa 15% aller Menschen mindestens einmal im Leben davon betroffen. Es gibt aber auch Menschen, die häufiger an **Angst**störungen leiden.

Angststörungen unterscheidet man in drei Formen: Phobie (situationsbezogen), generalisierte **Angst**störungen und Panikattacken. Die Entstehung von **Angst**störungen kann viele Ursachen haben. Dazu gehören zum Beispiel die genetischen Einflüsse, die Erziehung, organische Ursachen oder ein psychisches Ungleichgewicht.

„WIR SIND DIE **ANGST**“ hat sich als Idee entwickelt, da das Thema **Angst**störungen sehr wenig in der Öffentlichkeit behandelt wird. Es gibt zwar viele verfügbare Informationen über psychische Gesundheit. Allerdings werden in den Kampagnen sowie in den öffentlichen Informationen selten die einzelnen Erkrankungen der psychischen Gesundheit detailliert erläutert. Mit diesem Buch habe ich die Hoffnung,

¹ Vgl.: I care Krankheitslehre. Bd. 2. Auflage. Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart, 2020. S.1238-1240.

dass damit das Gespräch über **Angststörungen** angeregt wird und aufgezeigt werden kann, wie viele Menschen von so einer Erkrankung betroffen sein könnten.

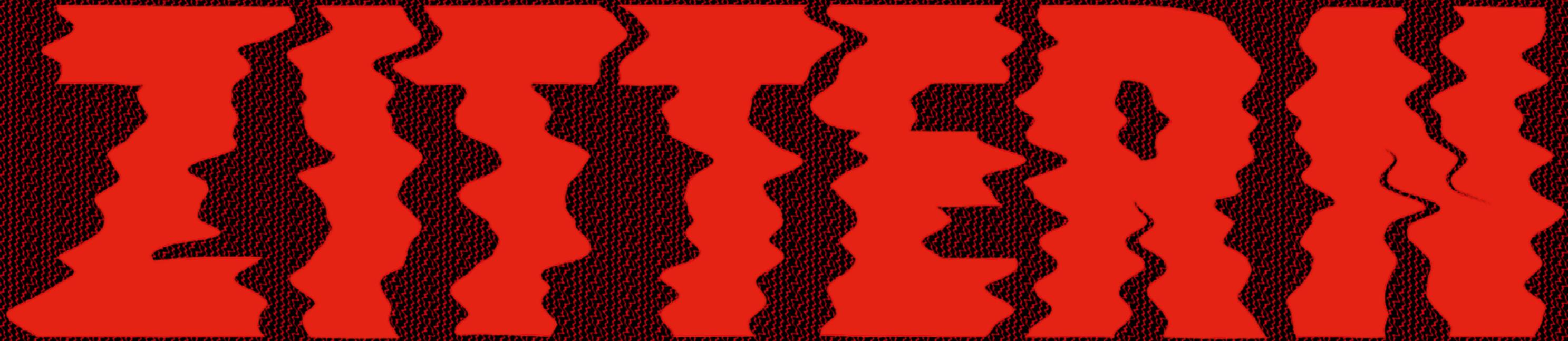
Die Intention des Buches ist es, darzustellen, wie Menschen sich mit **Angststörungen** fühlen. Das Buch stellt dabei eine Person dar, die von dieser Erkrankung betroffen ist. Das Innere des Buches zeigt innerliche **Angst** und Gefühle auf. Grafisch ist es in einer Weise aufgebaut, mit der sich jedes Individuum identifizieren kann. Es zeigt eine zusammenfassende und generalisierte Darstellung von **Angst**, da **Angst** sich bei jedem Menschen anders äußert und jeder Mensch zudem unterschiedlich auf angstauslösende Situationen reagiert. Außerdem ist das Ziel dieses Buches, Wissen über diese Krankheit zu vermitteln. Als Ergebnis soll es die Allgemeinheit dabei unterstützen, Menschen mit Angststörungen zu verstehen und den Umgang mit ihnen rücksichtsvoller zu gestalten. Das Format eines darstellenden Buches wurde gewählt, um den Unterschied zwischen inneren und äußeren Gefühlen besser zu verdeutlichen und gleichzeitig dem Thema **Angststörungen** – ein physisch nicht greifbares Thema – eine realitätsnahe Form zu geben.

Das Buch ‚WIR SIND DIE ANGST‘ und die darin enthaltenen Abbildungen basieren auf einer Umfrage sowie Interviews mit Personen, die diagnostiziert an Angststörungen leiden. Dabei sollen die Illustrationen verdeutlichen, wie sich Personen mit Angststörungen in bestimmten Situationen fühlen. Mit Hilfe dieser Umfrage wurden die einflussreichsten Faktoren mittels Farben, Formen und Typografien im Zusammenhang mit Angststörungen ermittelt. Durch die Interviews wurden markante Wörter herausgearbeitet, welche in diesem Buch ebenfalls verarbeitet wurden. Die jeweiligen Abbildungen stellen verallgemeinert die Symptome von Angststörungen dar. Es soll dabei aber keine abschreckende Wirkung entstehen, sondern eher eine Hilfestellung gegeben werden, so dass man Menschen im Umfeld und gegebenenfalls sogar fremde Menschen oder sich selbst verstehen und unterstützen kann.

NEWERWORLD



IMMER GRÖßER IMMER GRÖßER
IMMER GRÖßER IMMER GRÖßER





UNBETTER TO ORDER

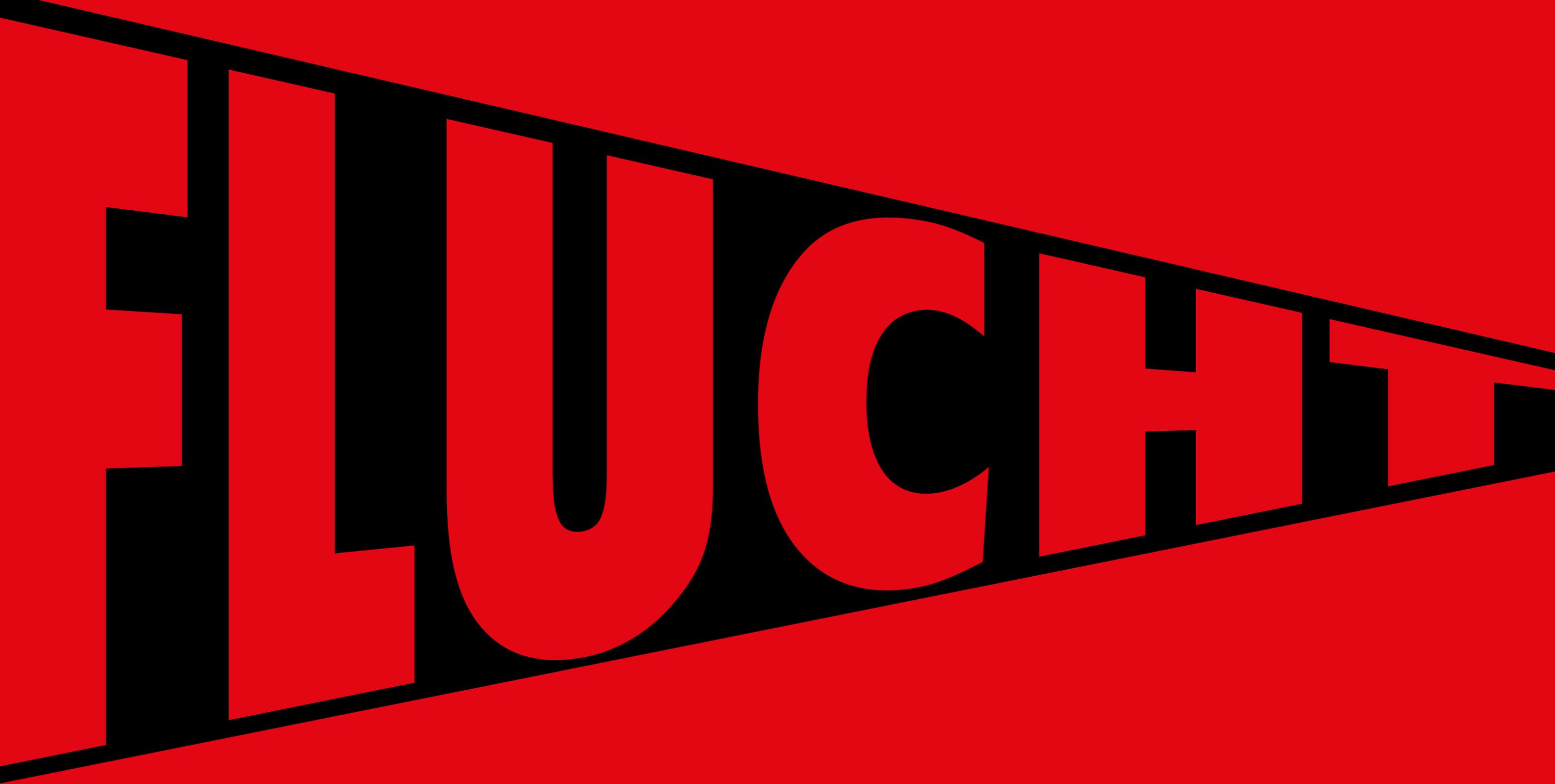
NEW YORK



NICHT BEWEGEN







FUDGE

EINSCHRÄNKUNG

AUSWAHNENZUSTAND



PRÄSENT

Hilfe für sich selbst

Wenn man selbst betroffen und Hilfe benötigt, dann gibt es hier einige Stellen, an die man sich wenden kann:

www.angstselbsthilfe.de

www.psychenet.de/de/hilfe-finden/schnelle-hilfe/soforthilfe.html

www.therapie.de/therapeutensuche

www.telefonseelsorge.de

www.forum.angst-und-panik.de

Hilfe für Angehörige

Wenn man einem Angehörigen helfen möchte, mit der Angststörung klar zu kommen, dann gibt es hier Hilfe dazu:

www.therapie.de/psyche/info/fragen/angehoerige-psychisch-kranker/umgang-mit-einer-angststoerung/

www.dasgehirn.info/krankheiten/angst/keine-angst-mehr-vor-der-angst-einleitfaden-fuer-angehoerige

www.stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/angststoerung/angststoerungen-hilfestellungen-fuer-angehoerige

www.angststoerungen.lu/was-koennen-angehoerige-tun/

Infos

Um mehr über Angststörungen zu erfahren und tiefer in das Thema einzusteigen, dem können die folgenden Seiten empfohlen werden:

www.patienten-information.de/kurzinformationen/angststoerungen-leichte-sprache

www.gesundheitsinformation.de/generalisierte-angststoerung.html

www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/informationen/generalisierte-angststoerung.html

www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/angsterkrankungen

Angst

Wie fühlt sich Angst an?

Kann man Angst sehen?