

4youcard
Die Jugendkarte des Landes OÖ

Hol dir deine 4youcard!
Auf jugendservice.at oder in einer der 14 JugendService-Infostores!

JugendService des Landes OÖ
4021 Linz, Bahnhofplatz 1 /// Telefon: 0732.665544
Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr, Fr. 09:00 - 14:00 Uhr
jugendservice@ooe.gv.at

Braunau 0664 60072 15910 /// **Eferding** 0664 60072 15911
Freistadt 0664 60072 15912 /// **Gmunden** 0664 60072 15913
Grieskirchen 0664 60072 15914 /// **Kirchdorf** 0664 60072 15915
Perg 0664 60072 15917 /// **Ried** 0664 60072 15918
Rohrbach 0664 60072 15919 /// **Schärding** 0664 60072 15920
Steyr 0664 60072 15921 /// **Vöcklabruck** 0664 60072 15923
Wels 0664 60072 15924

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft, JugendService, Bahnhofplatz 1, 4021 Linz; Redaktion: Irmgard Klement, Leitung: Christian Mülleder, Tel. 0732.665544, jugendservice@ooe.gv.at; Fotos: iStockphoto.com, stock.adobe.com Gestaltung: Fischer; Druck: Druckerei Haider; Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz

[@4youcard](https://www.instagram.com/4youcard) [/JugendService.at](https://www.facebook.com/JugendService.at)

Eine Initiative von
Landeshauptmann Thomas Stelzer
und Jugend-Landesrat
Wolfgang Hattmannsdorfer

Alles, was dich bewegt!
jugendservice.at

Was kannst du bei akuter Angst tun?

Dich daran erinnern:

Auch wenn es sich gerade ganz anders anfühlt – es kann dir nichts passieren! Du wirst weder ohnmächtig noch bekommst du eine Herzattacke.

Atmen:

Versuche bewusst, deinen Atem zu verlängern und zu vertiefen. Das Ausatmen soll länger sein als das Einatmen. Du kannst z. B. durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen – so, als würdest du durch einen Strohhalm blasen.

Ausleben:

Da der Körper nun alle Kräfte mobilisiert, kann es auch hilfreich sein, die Angst „rauszulassen“, also zu rennen, tanzen, hüpfen, springen oder den Körper durchzuschütteln. Letzteres ist vor allem dann sinnvoll, wenn du merkst, dass sich die Angst anbahnt. Dann kommt es bestenfalls gar nicht zu einer Angstattacke.

Wenn die Situation es nicht zulässt, dich zu bewegen, balle die Fäuste und zähle langsam bis 5. Dann lass los und fühl die Entspannung. Du kannst gleichzeitig auch die Zehen anspannen. Wiederhole das so lange, bis du dich besser fühlst.

Ablenken:

Konzentriere dich auf deine Umgebung. Suche und benenne alle Dinge, die blau sind. Achte dann darauf, was du hörst (Stimmen, Autos, tickende Uhr, Waschmaschine ...), dann darauf, was du spürst (Wind im Gesicht, Schlüsselbund in der Hosentasche, warme Füße ...). Du kannst auch rückwärtsgehen, etwas mit der Hand schreiben, die du normalerweise nicht dafür benutzt, Kniebeugen machen und mitzählen, singen oder summen.

Oder rufe jemanden an und rede über etwas Belangloses, schau, höre oder lese etwas am Handy.

Annehmen:

Gegen die Angst zu „kämpfen“ kann sehr ermüdend und entmutigend sein. Die Angst anzunehmen braucht Mut, aber es hilft oft, sie zu überwinden, denn schlussendlich kann sie dir nichts tun. Du kannst sie z. B. einfach begrüßen wie eine altbekannte Freundin. Dann bleib einfach, wo du bist, spüre bewusst die Verbindung zum Boden (Füße, Sitzfläche) und mach weiter mit dem, was du sowieso gerade tust – sei das gehen, einkaufen, sprechen, ...



Beratung und Information

Hast du Fragen zu Angststörungen? Kennst du jemanden, der betroffen ist und du weißt nicht, wie du dich verhalten sollst? Bist du selbst betroffen und möchtest die nächsten Schritte besprechen?

Dann hol dir Unterstützung!

Ruf uns an, schreib eine E-Mail oder schau bei uns vorbei:
Wir sind bei allen Fragen für dich da!

onlineberatung weitere Infos findest du hier:

Rat auf Draht
Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Kinder und Jugendliche
Tel.: 147 /// www.rataufdraht.at

Telefonseelsorge
Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung
Tel.: 142 /// www.telefonseelsorge.at

Krisenhilfe Oberösterreich
Telefon- und E-Mailberatung sowie mobile Einsätze
Tel.: 0732 2177 /// www.krisenhilfeooe.at

...und bei unserer **Onlineberatung** unter:
www.jugendservice.at/onlineberatung

Unterstützung findest du hier:

Wenn das Leben Angst macht
Tipps & Infos zum Thema Angst

deine infos

JugendService oberösterreich

jugendservice.at



Warum macht Angst Sinn?

Angst ist eine wichtige Reaktion deines Körpers, um dein Überleben zu sichern. Sie ermöglicht zum Beispiel den Sprung von der Straße, wenn ein Auto auf dich zu rast. Sie erhöht die Konzentration auf einem steil abfallenden Weg. Und sie gibt dir die Kraft zu kämpfen, wenn du in Gefahr bist.

Was passiert im Körper?

Dein Herz schlägt schneller/dein Puls steigt, dein Blutdruck schießt in die Höhe, deine Muskeln spannen sich an, deine Pupillen weiten sich, du atmest schneller. Dein Körper mobilisiert alle Kräfte, um die üblichen Reaktionen auf Gefahr einzuleiten: Flucht oder Kampf. Du bist bereit, aktiv zu werden.

Manchmal erstarrt man aber stattdessen vor Angst. Man ist unfähig, sich zu bewegen.

Was sind Angststörungen?

Von Angststörungen ist die Rede, wenn die Angst in Situationen auftritt, die grundsätzlich nicht gefährlich sind. Vor einem Flug nervös zu sein, beim Anblick einer Spinne zu kreischen oder zu zittern, wenn man einen Vortrag hält, ist aber noch keine Angststörung.

Angststörungen zeichnen sich dadurch aus, dass man ...

- ➔ häufig an die Angst denkt
- ➔ anfängt, Situationen zu meiden
- ➔ sich insgesamt schlechter fühlt
- ➔ oder die Angst verdrängt – etwa mit Suchtmitteln

Kurz: die Angst ist beeinträchtigend und belastend.

Es gibt unterschiedliche Angststörungen:

➔ Phobien

Eine verbreitete Phobie ist die **Agoraphobie**. Menschen, die darunter leiden, haben Angst, sich an Orte zu begeben, wo ein Rückzug schwierig oder peinlich ist, z.B. große Menschenmengen oder öffentliche Verkehrsmittel.

Eine weitere, häufig vorkommende Phobie ist die **Sozialphobie**. Das ist die Angst, unangenehm aufzufallen. Man befürchtet, von anderen beobachtet, abgewertet oder ausgelacht zu werden.

Klaustrophobie bezeichnet die Angst vor dem tatsächlichen oder gefühlten Eingeschlossensein in kleinen Räumen.

Spezifische Phobien sind Ängste vor bestimmten Objekten (z. B. Hunden, Spritzen, Blut) oder vor bestimmten Situationen (z. B. Flugreisen, Zahnbehandlungen, Höhen).

➔ Panikstörung

Bei einer Panikstörung treten Panikattacken ohne einen bestimmten Auslöser auf. Das Herz beginnt zu rasen, das Atmen fällt schwer, vielleicht kommen Zittern oder Schwindel dazu. Eine Panikattacke ist eine heftige Angst, die plötzlich beginnt, nach wenigen Minuten ihr Maximum erreicht und im Normalfall nach 20 bis 30 Minuten wieder abklingt.

➔ Generalisierte Angststörung

Menschen mit einer generalisierten Angststörung leben in ständiger Sorge und befürchten immer das Schlimmste in Bezug auf mögliche Erkrankungen von Angehörigen, alltägliche Ereignisse oder Probleme.



Die Angstspirale

Für Betroffene wird vor allem die Angst vor der Angst eine ständige Begleiterin. Sie versuchen, Situationen zu vermeiden, die Angst hervorrufen und schränken sich immer mehr ein.

Diese Einschränkungen, die Angst vor der Angst und die ständige Anspannung führen viele Betroffene in eine Depression. Umgekehrt kann auch eine Depression eine Angststörung begünstigen.

Was kannst du tun, wenn du betroffen bist?

Lass dich auf jeden Fall ärztlich durchchecken. Probiere aus, was das Vertrauen in deinen Körper stärkt. Das kann z. B. Yoga, Tanzen, Joggen oder ein anderer Sport sein. Vielleicht helfen dir auch Entspannungstechniken.

Eine Angststörung geht in den wenigsten Fällen „von selbst“ wieder weg. Es braucht dazu konkrete Veränderungen und Schritte, die gesetzt werden. Ernsthafte Ratgeber und Blogs zum Thema können helfen, für sich selbst ein paar Tipps und Wege zu entdecken.

Viele Menschen brauchen therapeutische, manchmal auch medikamentöse Hilfe, um sich von einer Angststörung zu befreien. Je früher du dich darum kümmerst und dich beraten lässt, desto besser.

Weitere Infos zu Behandlungsmöglichkeiten findest du auf unserer Homepage

für-dich-da.at

oder du kommst direkt zur Beratung ins JugendService in deiner Nähe.



Um Angststörungen nicht noch zusätzlich zu verstärken, hilft es, auf Nikotin, Koffein und Alkohol zu verzichten. Oder zumindest eine überschaubare Menge zu konsumieren. Außerdem ist es ratsam, genug zu schlafen und regelmäßig zu essen

Tipp!

Teile der Inhalte wurden mit freundlicher Genehmigung von der WienXtra-Jugendinfo übernommen.