



Das Zusammenleben mit einem Menschen, der unter Ängsten leidet, kann für den Partner zur echten Belastung werden, kann dessen Alltag vollständig bestimmen. Dieses Buch will für den Partner des Betroffenen eine Hilfe sein, gleich-

gültig, ob dieser mit „gewöhnlichen“ Ängsten zu tun hat oder unter einer behandlungsbedürftigen Angststörung leidet. Es enthält eine Fülle von praxisnahen Beispielen, Übungen und Ratschlägen, wie man die Beziehung schützen und dabei selbst psychisch gesund bleiben kann. Nach einem Überblick, wie sich die verschiedenen Angststörungen im Alltag zeigen, wird der Einfluss von Ängsten auf die Paarbeziehung dargestellt, auf Sozialkontakte, Sexualität, Elternschaft u.a. Ein wichtiger Aspekt sind die emotionalen Reaktionen des Partners auf die Einschränkungen seines Alltags, die von Frustration über Wut und Traurigkeit bis zu Schuld reichen. Der Schwerpunkt des Buches liegt auf dem Thema einer gelingenden Kommunikation zwischen den Partnern, die naturgemäß schwierig ist, jedoch eine unabdingbare Voraussetzung darstellt, um als Paar mit angstbesetzten Situationen umzugehen.

Kate N. Thieda: Ich bin an deiner Seite. Hilfen für Partner von Menschen mit Ängsten. Patmos Verlag, 2014, ISBN: 978-3-8436-0488-8, 17,99 €

Noch Plätze frei in:

Mut-Mach-Selbsthilfegruppe in Bad Füssing (Niederbayern)

Wenn du bereit bist, gemeinsam mit anderen Betroffenen an deinen Ängsten zu arbeiten, dann bitte melde dich. Zusammen sind wir stark! Wir treffen uns alle drei Wochen in Bad Füssing (Landkreis Passau) und haben noch einige Plätze frei in unserer Gruppe.

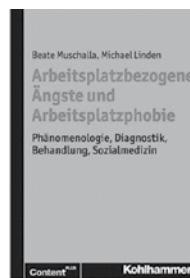
Kontakt:
Irene Hallhuber
Tel.: 08534/1030 oder 0160/2687676
Fax: 08534/969907



Ein finanzielles und seelisches Tief veranlasste den Österreicher Peter Nowotny vor mehr als 22 Jahren, eine eigene Selbsthilfegruppe gegen Angst und Depression zu gründen, die er über viele Jahre sehr erfolgreich leitete.

Er war auch oft zu Gast im österreichischen Fernsehen und erhielt daraufhin tausende Anrufe und Briefe. Das Gesundheitsamt der Stadt Wien gab ihm die Möglichkeit, Betroffene einzuladen, um positive Erfahrungen auszutauschen. So konnte der Autor in der SHG zahlreichen Menschen helfen. Dieses Ratgeber-Buch ist das Ergebnis seiner langjährigen Arbeit, die Summe seiner Erfahrungen, die er über die Jahre durch sein eigenes Leiden und den Austausch mit anderen Betroffenen erworben hat.

Peter Nowotny: Lebensweg mit Stoppschild. Ein praktischer Ratgeber gegen Angst und Depressionen. Kern Verlag, 2013, ISBN: 978-3-944224-725. 14,90 €



Arbeitsplatzbezogene Ängste gehören zu den häufigsten und folgenschwersten Ängsten. Sie treten zusammen mit anderen Ängsten als Teil einer Angsterkrankung oder als alleiniges Phänomen auf. Sie verursachen auch gesellschaftlich hohe Kosten und haben oft lange Arbeitsunfähigkeitszeiten bis hin zur Frühberentung zur Folge. Dieses Fachbuch richtet sich in erster Linie an Fachleute wie Psychotherapeuten und Ärzte. Es gibt einen umfassenden Überblick über das Thema unter Einbezug der Arbeitspsychologie und -medizin, der klinischen Psychologie, Psychiatrie und Psychosomatik. Als Ergänzung zum Buch können auf der Homepage des Verlags eine „Job-Angst-Skala“, das „Arbeits-Angst-Interview“ und ein Selbsthilfetext für Patienten heruntergeladen werden.

Beate Muschalla, Michael Linden: Arbeitsplatzbezogene Ängste und Arbeitsplatzphobie. Phänomenologie, Diagnostik, Behandlung, Sozialmedizin. Kohlhammer, 2013, ISBN: 978-3-170209114, 39,90 €

Martina E. Büchel: Ich mach auch mein Ding. Wer Träume leben will, muss Ängste bekämpfen. BR Edition Bernd Reimer, 2013, ISBN: 978-3-938266-13-9, 15,60 €



Das Buch ist in der Reihe „Analyse der Psyche und Psychotherapie“ im Psychosozial-Verlag erschienen und richtet sich in erster Linie an Fachleute – Psychologen und Therapeuten. Ziel des Bands ist es, in

knapper Form das Basiswissen zum Thema Angst zu vermitteln, die historische Entwicklung und den neuesten Stand der wissenschaftlichen Diskussion zur Theorie der Angst und der Angststörungen darzustellen. Es beginnt mit den Angsttheorien Sigmund Freuds und dessen Schülern und erörtert diese ausführlich. In Teil zwei „Zur Psychotherapie der Angst“ erläutert die Autorin pathologische Ängste aus psychoanalytischer Sicht und die Rolle der Angst im therapeutischen Prozess.

Angelika Ebrecht-Laermann: Angst. Psychosozial Verlag, 2014, ISBN: 978-3-8379-2250-9, 16,90 €



„Ich mach auch mein Ding“ berichtet über den Weg aus einer schweren psychischen Erkrankung zurück ins Leben – und ist doch mehr als ein persönlicher Erlebnisbericht. Die

Autorin erzählt auch davon, dass sich verloren geglaubte Lebensfreude allem Unglück zum Trotz wiederfinden lässt. Das Buch ist ein „Mutmach-Buch“ für Betroffene und deren Angehörige und möchte allen, die sich für das Thema Depression interessieren, Informationen und Stoff zum Nachdenken geben: über die Wurzeln der Depression und über ihren Zusammenhang mit der heutigen Arbeitswelt; über herkömmliche und alternative Methoden der Psychiatrie; über die Bedeutung von Glauben und Kreativität für die Heilung. Als „Leselotse“ enthält es darüber hinaus zahlreiche Anregungen für weitere Lektüre.

Martina E. Büchel: Ich mach auch mein Ding. Wer Träume leben will, muss Ängste bekämpfen. BR Edition Bernd Reimer, 2013, ISBN: 978-3-938266-13-9, 15,60 €