
Presse-Information

Hamburg, den 09.10.2023

Zusammen der Angst das Gewicht nehmen Anlässlich des Welttages der seelischen Gesundheit am 10. Oktober 2023 macht die Psychotherapeutenkammer Hamburg auf Angststörungen aufmerksam

Rund um den Internationalen Welttag findet bundesweit die Woche der Seelischen Gesundheit statt, dieses Jahr unter dem Motto „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“. Die Psychotherapeutenkammer (PTK) Hamburg nutzt die Aktionswoche, um über Angststörungen zu informieren.

In Deutschland erfüllt mehr als jede vierte erwachsene Person im Zeitraum eines Jahres die Kriterien einer psychischen Erkrankung. Angststörungen gehören neben Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Für die Betroffenen und ihre Angehörigen ist eine solche psychische Erkrankung mit massivem Leid verbunden und führt oft zu schwerwiegenden Einschränkungen im Alltag. Aber nicht einmal jede*r fünfte Betroffene nimmt professionelle Hilfe in Anspruch.

„Angststörungen sind behandelbar“, lautet die klare Botschaft von Heike Peper, Präsidentin der PTK Hamburg. „In einer Psychotherapie können Patient*in und Psychotherapeut*in gemeinsam Panikattacken, Phobien oder generalisierte Angststörungen wirkungsvoll bearbeiten“. Dabei gilt wie bei allen psychischen Erkrankungen: je früher sich Betroffene professionelle Hilfe suchen, desto besser. „So können auftretende Angststörungen frühzeitig erkannt und behandelt und die Gefahr ihrer Chronifizierung deutlich reduziert werden“, so Peper.

„Viele scheuen aufgrund der gesellschaftlichen Stigmatisierung immer noch den Weg zur Psychotherapie. Deswegen ist es wichtig, über Ängste zu sprechen“, erklärt Heike Peper. „Wir müssen uns dafür sensibilisieren, ob privat oder beruflich, aufmerksam zu sein, ob jemand erkrankt sein könnte und Hilfe benötigt.“

Weiterführende Links:

- [Aktionswoche der Seelischen Gesundheit v. 10. bis 20.10.2023](#)
- [Gesundheitsmonitoring des Robert Koch Instituts](#)

Hilfe finden:

- Psychotherapiepraxen sind im Suchportal der Psychotherapeutenkammer zu finden: <https://psych-info.de/>.
- In akuten Krisensituationen steht außerhalb der Praxissprechzeiten der Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung unter 116 117 zur Verfügung.

Presse-Information

- Das Hamburgische Krisentelefon ist unter 040-428 11 3000 erreichbar und bietet telefonische Beratung und Unterstützung in psychischen Krisen an.
- Auf dieser Internetseite der Stadt Hamburg gibt es eine Übersicht über [Rat und Hilfe bei psychischen Problemen](#).
- Im Ratgeber [Wege zur Psychotherapie](#) der Bundespsychotherapeutenkammer finden Hilfesuchende Antworten auf viele Fragen.
- Besteht Gefahr für ein Leben, rufen Sie die Notfallnummer 112.

Ihre Ansprechpartnerin:

Kirsten Maaß

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 040 / 226 226 067

E-Mail: presse@ptk-hamburg.de