

# MAGAZIN

Die Beilage der Lebenshilfe-Zeitung mit Leichter Sprache



Gegen die  
Angst

# Liebe Leser und Leserinnen!

Wir leben heute in einer Zeit mit vielen Veränderungen. Es gibt Kriege und Krisen in der Welt. Das macht vielen Menschen Sorgen und Angst. Deshalb ist es wichtig zu lernen, wie wir damit umgehen können. Darum geht es auf den Seiten **4 bis 6**.



In **kurz und knapp** auf Seite **11 und 12** finden Sie weitere Informationen in einfacher und Leichter Sprache. Die Themen sind: Angst, Depression, Schutz der Demokratie und unser Zusammenleben in Deutschland.

Was hilft uns, wenn die Angst zu groß wird? Auf den Seiten **6 bis 9** erfahren Sie mehr darüber: Eine Psychologin gibt wichtige Tipps. Außerdem erzählen Menschen von ihren Erfahrungen: Sie haben sich Hilfe geholt. Früher hat die Angst ihr Leben stark belastet. Heute geht es ihnen besser.

Auf den Seiten **13 und 14** zeigen wir Ihnen ein Rezept für Flammkuchen mit Spinat und Feta-Käse.

Auf Seite **15** wartet wie immer ein Rätsel auf Sie: Suchen Sie Tennis-Bälle zwischen Oster-Eiern!

Auf Seite **10** haben wir die wichtigsten Tipps gegen Sorgen und Angst zusammengefasst.

Wir wünschen Ihnen sonnige Frühlingstage und frohe Ostern.  
Herzlichst,  
Ihre  
**Magazin-Redaktion**



Sie können sich das Magazin auch vorlesen lassen:  
[www.lebenshilfe.de/magazin](http://www.lebenshilfe.de/magazin)



#### Herausgeber

Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V., Raiffeisenstraße 18, 35043 Marburg

#### Redaktion

Ina Beyer, Kerstin Heidecke, [magazin@lebenshilfe.de](mailto:magazin@lebenshilfe.de)

#### Prüfgruppe Leichte Sprache

Alexander Blech, Leon Bressau, Daniel Küppers, Mirko Müller, Astrid Ratzel, Sebastian Richter

#### Gestaltung, Satz

Ina Beyer 3in1 redaktion|grafik|leichte sprache

#### Illustrationen

S. 2, 4–6, 10, 12 u., 15: Ina Beyer

#### Fotos

Titel: Hans D. Beyer ("Angst" dargestellt von RambaZamba-Schauspieler Mario Gaulke), S. 2, 3, 7, 8, 16: Ina Beyer, S. 9: Dennis Lenz, S. 13 und 14: Sally Lazic

#### Hinweis zum Datenschutz

Das Magazin wird regelmäßig ins Internet eingestellt. Bitte beachten Sie dies, wenn Sie uns Ihre Einwilligung zur Veröffentlichung von Fotos geben. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.lebenshilfe.de/Datenschutz](http://www.lebenshilfe.de/Datenschutz)

#### Druckvorstufe

S&T Digitale Medien GmbH, Berlin

#### Druck

Heider Druck GmbH

#### Abo-Bestellung

Das Magazin kann auch im Abonnement schriftlich bestellt werden. Der Jahrespreis mit Zustellkosten: 2,50 Euro je Magazin. Nachlässe gibt es bei Sammelbestellungen ab 8 Abos. Bitte telefonisch erfragen unter 06421/491-116 oder im Internet schauen: [www.lebenshilfe.de/magazin](http://www.lebenshilfe.de/magazin)

Das Magazin erscheint viermal jährlich als Beilage zur Lebenshilfe-Zeitung, diese Ausgabe mit freundlicher Unterstützung der Barmer Krankenkasse.

# BARMER

	<a href="http://www.lebenshilfe.de">www.lebenshilfe.de</a>
	<a href="http://www.lebenshilfe.de/newsletter">www.lebenshilfe.de/newsletter</a>
	<a href="https://www.facebook.com/lebenshilfe">www.facebook.com/lebenshilfe</a>
	<a href="https://www.youtube.com/lebenshilfeDeBv">www.youtube.com/lebenshilfeDeBv</a>
	<a href="https://www.instagram.com/lebenshilfe.bundesvereinigung/">www.instagram.com/lebenshilfe.bundesvereinigung/</a>
	<a href="http://www.lebenshilfe.de/linkedin">www.lebenshilfe.de/linkedin</a>



Ich sag dir, was Freiheit  
für mich bedeutet:  
keine Angst zu haben.

Das meinte Nina Simone.  
Sie war eine amerikanische Sängerin.  
Sie kämpfte für gleiche Rechte für alle in den USA.  
Als schwarze Frau setzte sie sich mutig  
für die Gleichheit aller Menschen ein.



# Warum haben wir Angst?

Angst ist ein normales und wichtiges Gefühl. Denn Angst beschützt uns vor Gefahren. Wir gehen einer Gefahr aus dem Weg. Und das ist richtig und schlau. Aber zurzeit machen uns viele Dinge Angst. Kriege, Krisen, Katastrophen und der Klima-Wandel – das alles beunruhigt uns sehr. Wie können wir damit leben?

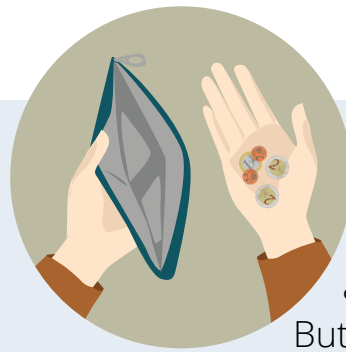
## Schwierige Zeiten in der Welt

### Es gibt Kriege auf der Welt

Das macht Menschen Angst. Der Krieg in der Ukraine dauert schon 3 Jahre. Auch zwischen Israel und Gaza ist Krieg. In Kriegen sterben viele Menschen. Sie verlieren ihr Zuhause. Darum fliehen sie in andere Länder. Viele kommen nach Deutschland. Jetzt leben hier Menschen auf der Flucht. Das macht einigen Menschen Sorgen. Denn es gab schlimme Vorfälle. Zum Beispiel: Auf dem Weihnachts-Markt in Magdeburg gab es einen Anschlag. In Aschaffenburg und München gab es weitere Angriffe. Dabei sind Menschen gestorben.

### Viel Streit in der Politik

Was ist zu tun? Darüber streiten die Politiker heftig. Die Ampel-Regierung ist zerbrochen. Jetzt musste neu gewählt werden.



### Das Leben wird teurer

Im Supermarkt kostet alles mehr: Brot, Butter, Obst und Gemüse sind teurer geworden. Auch Strom und Heizung kosten mehr. Viele Menschen haben Geld-Sorgen. Sie sparen beim Essen oder heizen weniger.

### Das Klima verändert sich stark

Durch den Klima-Wandel gibt es immer mehr Natur-Katastrophen. Das macht den Menschen Angst. In Spanien gab es schlimme Stürme. Häuser wurden überflutet. Über 200 Menschen starben. In Kalifornien gab es große Wald-Brände: Ganze Stadt-Teile sind zerstört.



### In den sozialen Netzwerken

Über WhatsApp, Instagram, Facebook oder auch TikTok können sich Menschen miteinander verbinden.

Alle können hier Nachrichten schreiben. Jede Person kann ihre Meinung sagen. Die Nachrichten verbreiten sich schnell. Doch viele Nachrichten stimmen nicht. Angst-Nachrichten werden besonders oft geteilt. Hier lesen die Menschen besonders viele schlechte Nachrichten.

### Warum wir oft das Schlechte sehen

Warum haben wir so viel Angst? All diese Nachrichten sind schwer auszuhalten.

Viele Menschen denken:

- Wir verlieren die Kontrolle.
- Wir sind machtlos.
- Das Leben wird immer gefährlicher.
- Alles wird schlechter.

Wir Menschen sehen oft mehr schlechte als gute Dinge. Das kommt aus der Zeit, als die Menschen noch Jäger waren: Sie mussten sich vor Gefahren schützen. Das war wichtig zum Überleben. Doch heute macht das Probleme. Wir haben zu viel Angst. Wir vergessen die guten Dinge. Wir vertrauen weniger.

### Was hilft bei Angst?

Angst ist normal. Dieses Gefühl dürfen wir haben. Doch dann können wir uns fragen:

- Was genau macht uns Angst?
- Können wir etwas ändern?
- Können wir etwas tun?



Das sollten wir wissen: Wir haben nicht alles unter Kontrolle. Die Welt verändert sich. Aber wir können lernen, damit umzugehen. Damit es uns trotzdem gut geht. Denn die Angst soll nicht unser Leben bestimmen.

### Wann brauchen wir Hilfe?

Menschen gehen unterschiedlich mit Angst um.

Dauerhafte Angst kann krank machen.

Wenn Sie merken, dass Sie:

- Schlecht schlafen können
- Immer angespannt sind
- Sich zu viele Sorgen machen
- Der Alltag zu schwer wird
- Familie und Freunde sich Sorgen machen

Dann holen Sie sich bitte Hilfe.

Denn Angst kann Sie anfälliger für Krankheiten machen.

Mögliche Folgen sind zum Beispiel:

- Kopf-Schmerzen und Migräne
- Muskel-Verspannungen
- Haut-Probleme wie Neurodermitis
- Blut-Hochdruck
- Herz-Erkrankungen
- Brust-Schmerzen
- In eine Sucht geraten
- Gewichts-Probleme durch gestörtes Ess-Verhalten



Sprechen Sie mit jemandem. Oder gehen Sie zum Arzt.

**Je früher Sie sich Hilfe holen, desto besser. Tipps und Infos finden Sie auf Seite 12.**

# Psychologische Beratung und Hilfe bei Ängsten



**Frau Escalona-Zerpa, Sie arbeiten als Psychologin bei der Lebenshilfe Berlin. Können Sie uns von Ihrer Arbeit erzählen?**

Ich arbeite im psychologischen Dienst. Seit 30 Jahren sind wir für die Menschen da. In unserem Team sind wir 3 Psychologinnen und 1 Psychologe. Wir helfen Menschen mit Beeinträchtigung. Sie können zu uns kommen, wenn sie Sorgen und Ängste haben. Wir kommen auch zu ihnen nach Hause.

**Was macht den Menschen Angst? Und wie können Sie helfen?**

Viele Dinge können Angst machen: Die Politik, die Klima-Krise oder auch die Flüchtlinge auf der ganzen Welt. Oft sind es aber auch andere Dinge: Manchmal ist jemand gestorben. Jemand wird sehr krank. Oder es gibt Streit. Zuerst helfen Betreuer und Betreuerinnen.

Aber manchmal braucht es mehr Hilfe. Dann können wir beraten. Uns ist aber wichtig: Wir kommen nur, wenn die Person das möchte.

**Wie lange dauert so eine Beratung?**

Mitunter reichen wenige Gespräche. Hin und wieder braucht es mehr Zeit. Manche Menschen haben schlimme Dinge erlebt. Zum Beispiel wurden sie ausgegrenzt oder abgelehnt. Das tut sehr weh. Sie sind dann schneller verunsichert. Oder ängstlicher als andere Menschen. Sie finden schwerer aus einer Krise heraus.

Aber es gibt eine gute Nachricht: Menschen mit geistiger Beeinträchtigung haben jetzt auch das Recht auf eine Psycho-Therapie. In der Therapie werden durch Übungen und Gespräche psychische Erkrankungen behandelt.



Ich wollte diese schweren Gedanken nicht mehr haben.

Bernd Krüger, 66 Jahre

Ich interessiere mich für viele Dinge.  
Ich bin jetzt Rentner.  
Das bedeutet: Ich habe viel Zeit.  
Ich schaue gerne Filme.  
Ich schaue auch die Nachrichten.  
Viele Nachrichten machen mich traurig.  
Der Krieg in Israel hat mir Sorgen gemacht. Besonders die Sache mit den Gefangenen.

Ich hatte auch eine schlimme Erfahrung.  
Das war nach einem Koch-Kurs.  
Ich wollte nach Hause gehen.  
Am Bahnhof waren 2 Männer.  
Sie wollten Geld von mir.  
Ich habe meine Geld-Börse nicht herausgeholt.  
Ein Mann ist mir bis nach Hause gefolgt.  
Er hat mir nichts getan.  
Aber ich hatte große Angst.  
Seitdem gehe ich nicht mehr raus, wenn es dunkel ist.

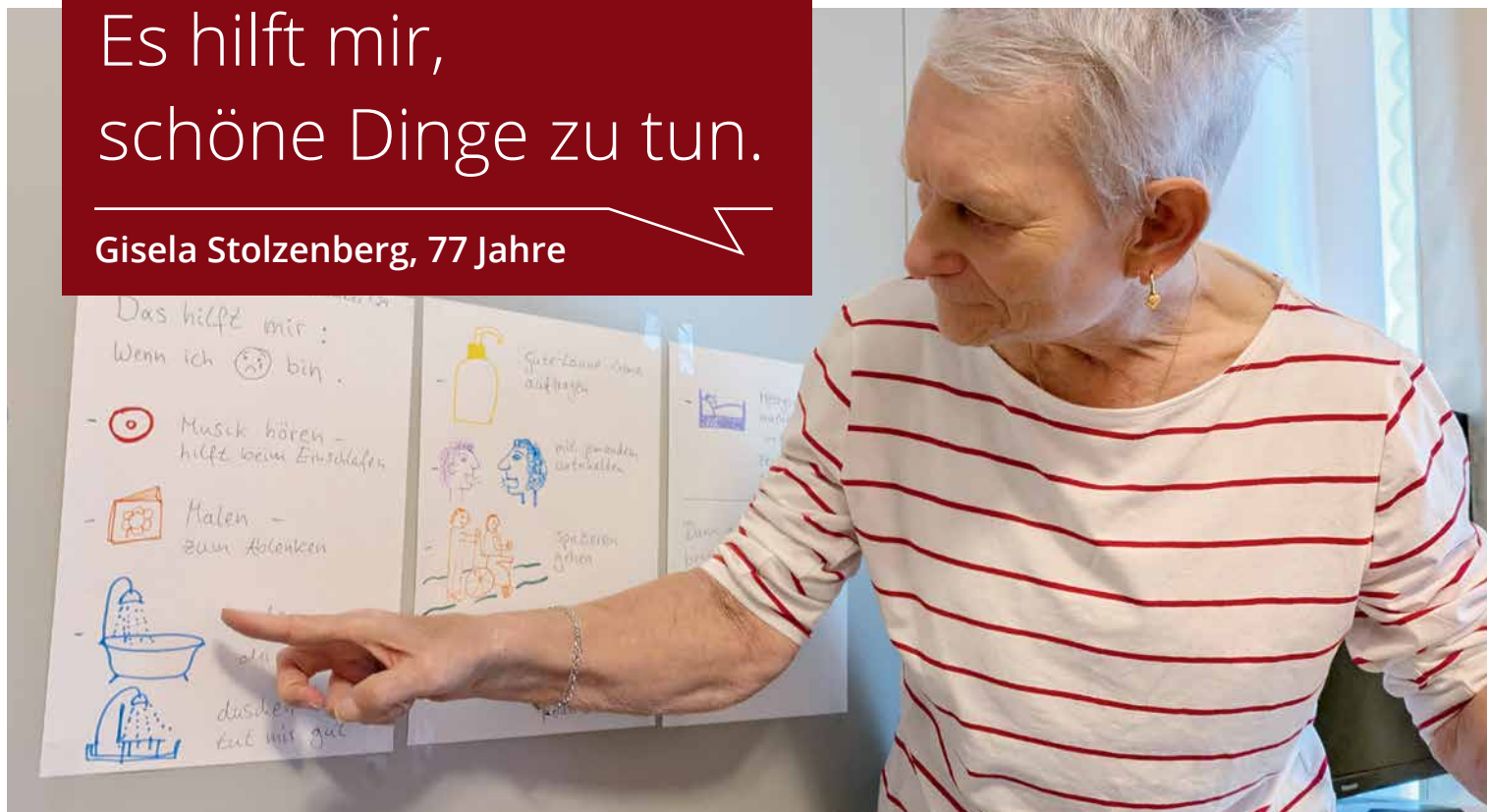
Ich wohne in einer Wohnstätte.  
Als meine Mutter starb,  
war das ein großer Schock.  
Sie hat mir sehr gefehlt.  
Ich hatte Angst, allein zu sein.

All diese Gedanken und Gefühle waren schwer für mich.  
Aber ich habe Hilfe bekommen.  
Meine Betreuer haben mir gut geholfen.  
Außerdem besucht mich eine Frau vom Psychologischen Dienst der Lebenshilfe.  
Mit ihr kann ich über alles sprechen.  
Das tut mir sehr gut.

Jetzt mache ich neue Pläne.  
Ich möchte nach Amerika reisen.  
Ich liebe amerikanische Filme.  
Aber ich habe Angst vorm Fliegen.  
Trotzdem möchte ich es versuchen.  
Denn manchmal lohnt es sich, seine Angst zu überwinden.

# Es hilft mir, schöne Dinge zu tun.

Gisela Stolzenberg, 77 Jahre



Ich mache mir oft Sorgen.  
Ich habe Angst vor Krankheiten.  
Ich habe Angst,  
dass etwas Schlimmes passiert.  
Die Angst fühlt sich schwer  
auf meiner Brust an.  
Dann geht es mir nicht gut.

Eine Frau vom Psychologischen Dienst  
besucht mich regelmäßig. Sie heißt Nora.  
Sie versteht meine Ängste gut.  
Meine Ängste kommen aus der Kindheit.  
Zwei meiner Brüder haben  
mich früher geärgert.  
Sie haben gesagt: Du bist dumm.  
Du kannst nichts.



Aber heute bin ich stark.  
Ich bin erwachsen.  
Ich lasse mir nichts mehr gefallen.  
Viele Menschen mögen mich.  
Sie meinen es gut mit mir.  
Nora hat mir geholfen.  
Wir haben zusammen eine Liste gemacht.  
Auf der Liste stehen schöne Dinge.  
Diese Dinge helfen mir bei Traurigkeit.  
Sie helfen mir bei Sorgen.  
Das Wichtigste ist: Ich finde einen Weg  
aus den schweren Gedanken.

Es gibt viele schöne Dinge in meinem  
Leben: Ich höre gerne Musik.  
Ich schaue meine Lieblings-Serien.  
Ich nehme gerne ein warmes Bad.  
Bald fahre ich mit meinem Betreuer  
auf den Fernseh-Turm.  
Das haben wir noch nie gemacht.  
Ich freue mich sehr darauf.  
Das wird ein tolles Erlebnis.



Er sprach viel von seiner Angst und seinen Schmerzen.

Betreuerin über Jordan Z., 33 Jahre



Jordan Z. lebt in einer WG mit 3 Personen. WG bedeutet Wohn-Gemeinschaft. Dort und bei der Arbeit mögen ihn alle. Mit seinen Eltern und seinen beiden Brüdern hat er guten Kontakt. Er ist ruhig, freundlich und hat Humor. Doch dann ist plötzlich alles anders.

### Jordan bekommt Angst und Panik

Er hat das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Er weint, er hat Kiefer-Schmerzen. Niemand kann ihn beruhigen. Jordan will nichts mehr essen und trinken. Er verliert Gewicht. Und er kann nicht mehr schlafen. Die Betreuer und Betreuerinnen in seiner WG wollen ihm helfen. Natürlich auch seine Eltern und Brüder. Sie gehen mit ihm ins **Medizinische Versorgungszentrum, kurz MVZ.**

Dort arbeiten viele Fachleute. Aber Jordan geht es nicht besser. Er kann nicht mehr in die Werkstatt. Und er kann nicht alleine sein. Zu groß ist seine Angst. Das WG-Team kommt an seine Grenzen. Zwischendurch geht Jordan immer wieder zurück in sein Elternhaus. Ein Jahr lang geht das so hin und her.

### In einer Klinik bekommt Jordan Hilfe

Dort bleibt er viele Wochen. Langsam geht es ihm besser. Jetzt lebt Jordan wieder in seiner WG. Er kann auch wieder arbeiten. Jetzt genießt er sogar wieder Zeit allein in seinem Zimmer. Aber er muss noch Medikamente nehmen. Und er braucht einen Beruhigungs-Saft zum Einschlafen. Zurzeit hat Jordan keine Angst mehr.

# Was hat mir bei Sorgen und Ängsten geholfen?



## Aktiv werden

- Regelmäßige Bewegung
- Ein fester Tages-Ablauf
- Kleine Ziele, die ich gut erreichen kann
- Genug Zeit für Hobbys

## Mit anderen sprechen

- Mit Menschen sprechen, denen ich vertraue
- Mit Fachleuten reden, zum Beispiel in einer Beratungs-Stelle

## Mir selbst Gutes tun

- Einen Spaziergang in der Natur machen
- Mich mit meinen Freunden treffen
- Entspannungs-Übungen machen

## Gesünder leben

- Genug schlafen
- Gesund essen
- Weniger am Handy und in den sozialen Netzwerken sein
- Nicht zu viele Nachrichten schauen, einmal am Tag kann reichen

## Meine Gedanken ordnen

- Meine Sorgen aufschreiben
- Bei Problemen unterscheiden: Kann ich sie lösen? Oder habe ich das nicht in der Hand?
- Weniger an die Zukunft denken und mehr im Moment leben

## Unterstützung suchen

Meine Ängste sind sehr belastend.  
Ich werde immer trauriger:

Dann ist es gut, wenn ich mich an Fachleute wende.  
Und wenn ich mir bei ihnen Hilfe hole.

## Demokratie schützen – Gefährliche politische Ideen erkennen



So heißt das neue Heft von der **Bundesvereinigung Lebenshilfe** und dem **Verein Tadel verpflichtet!** Es ist in Leichter Sprache geschrieben. Es hat 12 Seiten.

Gerade waren Bundestags-Wahlen. Manche Politiker und Politikerinnen sind gegen eine Gesellschaft, in der alle Menschen gleich wichtig sind. Sie grenzen Menschen aus, die anders sind. Sie glauben nicht an den Klima-Wandel.

Das Heft hilft Ihnen:

- Solche politischen Ideen zu erkennen
- Mit anderen Menschen zu sprechen
- Sich für Ihre Rechte einzusetzen



Hier können Sie das Heft im Internet lesen und herunterladen:

## Zusammen-Leben und Diskriminierung

Wie leben die Menschen in Deutschland zusammen? Darüber gibt es ein Heft in einfacher Sprache. Es ist aus der Reihe *einfach Politik* von der Bundeszentrale für politische Bildung.

In Deutschland hat sich viel verändert.

Das ist gut:

Denn mehr Menschen reden mit.

Aber manchmal ist das Zusammen-Leben schwierig.

In diesem Heft geht es darum:

Wie können wir besser miteinander reden?

Wie können wir besser zusammen-leben?

Das Heft hat 56 Seiten. Es ist im Herbst 2024 erschienen.

Sie können sich das Heft herunterladen.

Aber Sie können es auch bestellen.

Heft und Lieferung sind kostenfrei.



Hier kommen Sie zum Online Shop:

## Heft in Leichter Sprache: Ich weiß nicht weiter



Das Heft ist von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, kurz DHS.

Menschen haben manchmal schwere Zeiten im Leben.

Jeder Mensch geht damit anders um. Das Heft erklärt:

- Was man in schweren Zeiten tun kann.
- Wo man Hilfe findet.
- Wie man mit Problemen umgehen kann.

Das Heft ist kostenlos.  
Hier können Sie es bestellen:



## Depressionen verstehen

Der Ratgeber in einfacher Sprache ist von der Selbsthilfe Rheinland-Pfalz.



Oft hängen Angst und Depression zusammen.

Viele Menschen haben Depressionen. Dieses Heft will informieren. Denn noch immer wissen viele Menschen nicht: Es ist eine ernsthafte Krankheit. Aber man kann sie behandeln.

Die AOK hat dieses Info-Heft unterstützt. Es sind 84 Seiten.

Auf der Internet-Seite der AOK können Sie das PDF herunterladen:



## Die Telefon-Seelsorge

Sie haben Sorgen oder Angst? Sie fühlen sich allein?

Hier können Sie Tag und Nacht anrufen: **0800 1110111** oder **0800 1110222**

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Telefon-Seelsorge hören Ihnen zu. Die Gespräche sind vertraulich. Sie müssen auch nicht Ihren Namen nennen.

Sie können telefonieren. Aber auch mailen oder chatten.

Oder Sie gehen zur Beratung.

Die Telefon-Seelsorge gibt es in 20 Städten.



Hier kommen Sie zur Internet-Seite:



# Flamm-Kuchen mit Spinat und Feta-Käse

## Für den Teig

- 220 g Weizen-Mehl
- 3 EL Oliven-Öl
- 125 ml Wasser
- 1 halber TL Salz

Teig halbieren: Er reicht für 2 Flamm-Kuchen.



- 125 g Baby-Spinat
- 6 Lauch-Zwiebeln
- 100 g Feta-Käse
- 80 g Crème fraîche
- Salz und Pfeffer

Zusätzlich, wer mag:

- 50 g Stremel-Lachs



für 2  
Personen



# Flamm-Kuchen mit Spinat und Feta-Käse



**1** 220 g Mehl, 3 EL Oliven-Öl, 1/2 TL Salz und 125 ml Wasser in eine Rühr-Schüssel geben



**7** Den Feta-Käse halbieren und diese Hälfte in kleine Stücke zerschneiden



**2** Mit den Händen oder mit einem Hand-Mixer und Knet-Haken alles zu einem glatten Teig kneten



**8** Nun die Hälfte vom Teig auf ein Back-Papier geben und mit einer Rolle dünn ausrollen



**3** Ein Tuch über die Schüssel legen und den Teig für 15 Minuten ruhen lassen, den Ofen auf 220 Grad vorheizen



**9** Das Back-Papier mit dem ausgerollten Teig auf ein Back-Blech legen und dünn mit Crème fraîche bestreichen



**4** Die Lauch-Zwiebeln waschen, trocken tupfen und in dünne Ringe schneiden



**10** Darauf Spinat und Lauch-Zwiebeln verteilen, wer mag nimmt zusätzliche etwas Stremel-Lachs



**5** Den Blatt-Spinat in einem Sieb waschen und abtropfen lassen



**11** Darüber Feta-Käse geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat-Nuss würzen und auf der untersten Schiene in den Back-Ofen geben



**6** In einer Pfanne mit Oliven-Öl die Lauch-Zwiebeln andünsten und dann für etwa 3 Minuten den Blatt-Spinat mitdünsten



**12** Für 10 Minuten auf der untersten Schiene knusprig backen, dann in Stücke schneiden und gleich servieren

## Preis-Frage: Wie viele Tennis-Bälle sind versteckt?

Auf dem Bild sind viele bunt bemalte Oster-Eier zu sehen.

Doch zwischen den Eiern sind auch ein paar Tennis-Bälle versteckt.

Wie viele sind es?

Kringeln Sie alle Tennis-Bälle ein.

Sie können uns das Bild auf einer Postkarte zusenden.

Oder schicken Sie uns einfach den Lösungs-Buchstaben: A, B oder C.

Wenn Sie per E-Mail teilnehmen:

Bitte geben Sie auch Ihre Adresse an!



**A** = 3 Bälle

**B** = 4 Bälle

**C** = 5 Bälle

### Der Preis

Zu gewinnen gibt es 8-mal das Buch **Der Sonne nach**.

Es ist in einfacher Sprache und vom **Spaß am Lesen Verlag**.

In der Geschichte geht es um eine besondere Freundschaft.

Und um eine gemeinsame Reise ans Meer.

Das Buch und viele weitere können Sie auch kaufen.

**Hier kommen Sie zur Internet-Seite vom Verlag:**



Schicken Sie bitte Ihre Lösung **bis zum 1. Juni** an diese Adresse:

Bundesvereinigung Lebenshilfe  
Magazin-Redaktion  
Hermann-Blankenstein-Straße 30  
10249 Berlin  
verlosung@lebenshilfe.de



Das Lösungs-Wort vom letzten Preis-Rätsel ist:  
**C = Wohn-Zimmer**

Hoffnung und Furcht sind unzertrennlich.  
Es gibt keine Furcht ohne Hoffnung.  
Und keine Hoffnung ohne Furcht.

Das sagte Francois de La Rochefoucauld.  
Er war ein französischer Adelige.  
Er lebte im 17. Jahrhundert.  
Eine Zeit lang war er politisch aktiv.  
Vor allem wurde als Schriftsteller bekannt.