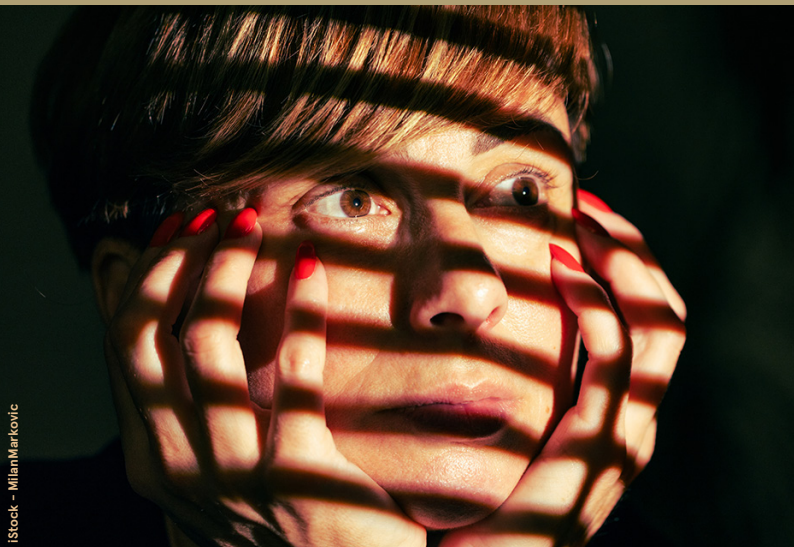


**PAULUS
AKADEMIE**
STELLT
FRAGEN
ZUR
ZEIT

 **143.ch**
Darüber reden hilft



iStock - MilanMarkovic

Podium

**DER ANGST EINHALT GEBIETEN,
EINEN HALT GEBEN**
DER UMGANG MIT ANGSTSTÖRUNGEN

Mittwoch, 6. Mai 2026, 19.00 bis 20.30 Uhr
Paulus Akademie, Pfingstweidstrasse 28, 8005 Zürich

DER ANGST EINHALT GEBIETEN, EINEN HALT GEBEN

DER UMGANG MIT ANGSTSTÖRUNGEN

Angststörungen sind in der Schweiz ein Massenphänomen. Fast jede fünfte Person leidet im Laufe ihres Lebens unter Ängsten, die den Alltag bestimmen, Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. In Zeiten von globalen Krisen und wachsendem Leistungsdruck nimmt die Häufigkeit zu. Die Angst, ein lebenswichtiger Schutzmechanismus des Menschen, entwickelt sich für viele mehr und mehr zur dauerhaften psychischen Belastung.

Bei unserem Podium beleuchten wir die Ursachen, zeigen auf, wie Betroffene in ihrem Leid begleitet und behandelt werden können und beleuchten, wie die «Dargebotene Hand» Betroffenen in schwierigen Momenten Halt gibt.

Gäste

- Reby W., Betroffene
- Minka Köchli, Aus- und Weiterbildung & Supervision bei der «Dargebotenen Hand» in Zürich
- Dr. Dominique Recher, Operative Leiterin Psychologisches Behandlungszentrum für Stress Trauma Angst und Resilienz, Universität Zürich

Leitung/Moderation

- Sebastian Muders, Leiter Fachbereich Umwelt- und Gesundheitsethik, Paulus Akademie

Unkostenbeitrag (inkl. Umtrunk)

CHF 30 / CHF 20*

* für Mitglieder Gönnerverein Paulus Akademie und FKSZ, mit KulturLegi, AHV/IV- oder Studierenden-Ausweis

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis 1. Mai 2026.

Alle Veranstaltungen auf paulusakademie.ch