



**Stämm**

Mai 2007 / No° 46

**vun der Strooss**

**PHOBIES**  
**PHOBIEN**

Stämm





## Index

### Schwerpunkt:

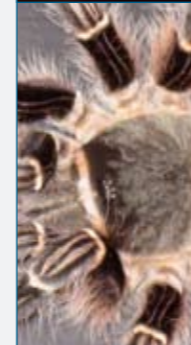
### Phobien

### Dossier spécial:

### Phobies



Viru wat hues du Angscht? 4  
Angst 5  
Angscht virum Geriicht 6  
Traumatisée pour la vie 7  
N'ayez pas peur 8  
Friday the 13th - Did my superstition become a phobia? 8



Fear of a Phobia (Phobophobia) 10  
Im Gespräch mit der LASH 12  
Peur ou phobie: un monde de différence !!! 14  
Lampenfieber 15  
Mein persönlicher Kampf gegen soziale Ängste 16  
Peur de tout, peur de rien 18  
PHOBIES 18  
Angscht viru mir selwer! 20  
Angst 21  
Dass der Blitz dich nicht treffe! 22  
Leide ich an einer Angststörung? 23  
Classification et traitements de phobies 24  
Teufelsspirale der Angst 25  
So klein und doch so wirkungsvoll 26  
Mein komisches Leben 27



Leserbriefe 28

Klick 30

Impressum 32



# PHOBIES



# Viru wat hues du Angscht?

Numm	Alter	Angschtzoustand
Nico	50	Keng Angscht
Alain	19	Angscht virun der Justiz
Heng	46	Angscht viru Krankheet
Jojo	63	Angscht viru Mëttellosegkeet
Kätty	76	Keng Angscht
Jang	58	Angscht viru Krankheet
Christian	42	Angscht virum Alter
Jacques	49	Angscht viru Krankheet
Mario	40	Angscht, nët méi schaffe goen ze kënnen
Natascha	29	Angscht e Pflegefall ze gin
Tanja	23	Angscht virun der Aarmut hei am Land
Ibrahim	43	Angscht virun der Zukunft
Norbert	52	Angscht viru Päerd
Marc	39	Angscht virum nächste Joer, an op engem Punkt hänken ze bleiwen, an nët méi weider ze kommen
Silva C.	50	Angscht meng Aarbecht ze verléieren, an dann mäi Loyer nët méi kënnen ze bezuelen
Marcio	19	Angscht keng Aarbecht ze fannen
Patrick	38	Angscht dass et kéint Krich ginn
George	50	Angscht virun Aarbechtsonfähegkeet
Daniel	45	Angscht am Alter eleng ze sinn
Steve	24	Angscht viru Gewalt
Anonym	40	Ech hun Angscht virun der Angscht, wann ech net wees vu wou se kënnt, vierwat se kënnt an wéini se kënnt.

Numm	Alter	Angschtzoustand
Victor	62	Ech gesin net an, viru wat a viru wem ech Angscht soll hun, ech vermeiden einfach Situatiounen wou vill Kaméidi ass
Yves	29	Ech hun Angscht ouni naischt do ze stoen, ke méi em mech ze hun an alleng ze sin
Laurinda	48	Moi, j'ai peur de trop faire de blagues et de me ridiculiser
Anonyme	62	J'ai peur de l'injustice et de l'ignorance
Steve	23	Ech hun Angscht virun der Zukunft, wéi et viru get a wat aus mer gëtt
Karine	44	Ech hun Angscht alleng ze sin. Dann depriméiert en an et mëcht en am meeschten Dommheeten
Filipe	40	J'ai peur de me retrouver SDF et de ne pas pouvoir m'en sortir avec les drogues. De plus j'ai peur de me retrouver seul sans enfants et de ne pas être à la hauteur.
Lino	29	J'ai peur de ne pas pouvoir arrêter avec la drogue et de me retrouver seul.
Raphael	36	Ech hun Angscht virum Blëtz an virum Donner
Emir	52	Ich habe Angst, zuviel zu trinken und auf der Straße zu sterben
Gilbert	41	Ech hun Angscht virum Herr Junker, well en net wës wat e mëcht, a virum de Fraleit.
Sandra	35	Ech hun Angscht datt ech beim Schaffe vergewaltegt oder iwverfall gin. Ausserdem hun ech Angscht datt mengem Kand eppes kéint geschéien.
Georges	50	Ech hun Angscht virum Doud.
Steve	29	Ech hun Angscht virun de Polizisten, Drohungen an Maltraitementen.
Suzy	30	Ech hun eng Riesenangscht viru Spannen
Jorge	41	Ech hun Angscht viru ville Saachen, mee am meeschte virun denen anere Leit, wann et daischter ass, a viru ganz enke Plaatzen
Rudi	43	Ech hun Angscht virum Geriicht
Robi	40	Ech hun Angscht virun dem Stroosseverkéier

# Angst

Im Vorfeld dieses Artikels, habe ich bei meinen Recherchen mit einem mit mir befreundeten Arzt geredet, welcher mir die Symptome der Angst aus medizinischer Sicht erklärt hat. Angst, so sagte er mir, ist ein Relikt aus unserer grauen Vorzeit, als die Menschen noch in den Höhlen wohnten.

Angst ist ein Schutzreflex. Er hilft uns, uns in lebensbedrohlichen Situationen instinktiv richtig zu verhalten. Auch in unserem Körper verändert sich einiges. Die Adern weiten sich, das Blut fließt schneller durch unsere Adern, und somit werden die Muskeln um ein Vielfaches besser durchblutet, als üblich. Unsere Sinne leisten viel mehr als sonst. Die Augen arbeiten mit bis zu 30% mehr Sehschärfe, als in normalem Zustand. Ebenso die Muskeln und das Gehirn. Der Mensch ist eigentlich ein Säugetier und somit ein potentielles Fluchttier, da es den meisten anderen Säugetieren an Kraft und Ausdauer unterlegen ist. Das Gehirn entscheidet im Bruchteil einer Sekunde, ob der Mensch, der Angst hat, flüchtet oder aber kämpft.

Nun gibt es aber vielerlei Arten von Ängsten: es gibt die Angst vor einer Gefahr für Leib und Leben, es gibt aber auch die Angst vor der Zukunft, die Angst zu Versagen, die Angst einen geliebten Menschen zu verlieren, oder aber auch die Angst vor engen Räumen, vor großen Höhen, vor Spinnen, vor Schlangen, usw...

Jede Art von Angst erfordert eine andere Reaktion, für die wir meist nicht verantwortlich sind, da der Körper sich selbst schützt. Die Reaktionen können sehr unterschiedlich ausfallen, z.B. durch übermäßiges Schwitzen, durch Zittern oder aber auch durch heftiges Atmen. Wer kennt nicht das beklemmende Gefühl vor einer Prüfung oder einem Vorstellungsgespräch, wenn der

Magen sich umzudrehen scheint, die Hände schwitzen, und sich der Schweiß auf der Stirn erkennen lässt. Nun, das sind jetzt keine lebensbedrohlichen Situationen, welchen wir Gott sei Dank normalerweise nicht mehr täglich ausgesetzt sind, und doch sind auch diese Symptome nichts anderes als Angst. Ich für meinen Teil hatte immer eine unwahrscheinliche Prüfungsangst. In der Nacht vor einer Prüfung, war an Schlaf nicht zu denken, und egal wie gut ich mich vorbereitet hatte, der Bammel trieb mir den Schweiß auf die Stirn.

Ich denke dass jeder Mensch seine eigenen Ängste hat, und auch jeder einigermaßen versucht sie zu beherrschen. Dem einen gelingt dies mehr oder weniger allein, der andere tut sich da schwerer und braucht Hilfe, sei es von Freunden oder von Ärzten. Man sollte nicht den Fehler machen, Menschen die ihre Ängste offen zeigen, als minderwertig oder anormal anzusehen, sondern ihnen im Bereich des Möglichen Hilfe zukommen lassen.

Denn jeder von uns hat versteckte Ängste.

DanielS.





# Angscht virum Geriicht

6 Bis zu mengem véieranzwanzegste Gebuertsdag, war fier mech d'Welt nach an der Reih. Bis dohin hun ech bei der Colabor geschafft, enger Firma, déi vum Foyer Baamendall zu Dikkrech gegrënnt gin as. Meng Aarbescht war et, Beem am Bësch ze ziechten, an déi duerno ze verkafen. Wéi sie mer du wollte kënnegen, hun ech mer gesot, datt ech besser hu selwer ze kënnegen, fier de Chômage ze kréien. Vun do aus uns, as alles op d'schief Bunn gerd. Ech hu meng Wunneng am Foyer Baamendall verluer. Aaner Léit kruten dann eng Hëllef, mee well ech keng Schoule gemach hun, konnt ech net vun der Hëllef profitéieren. Do hun ech ugefaang mat klauen, fier eppes z' iessen ze kréien, an eppes fier ze liewen ze hun. Wéi d'Leit aus dem Foyer an d'Vakanz waren, sin ech owes do agebrach.

Eng Zéit laang as dat gudd gaangen, bis ech eng Kéier do ageschlof sin, an eng Monitrice mech moies do fonnt huet. Do ass natierlech d'Police geruff gin, déi mech dann och direkt matgeholl hun. Esou as et zu mengem éischten Dag am Prisong komm, an ech sin déi éischte Kéier virum d'Geriicht komm. No zwee Méint Prisong an zwee Méint op Sursis, wollt de SCAS mer eng Wunneng an eng Arbescht vermëttelen, dozou as et nie komm. Also sin ech erem klaue gaang, fir mer e Liewen ze erméiglechen. Sou as dat dann emmer weidergaangen. Ech hu mech och misse fier Affaire verantworten, mat denen ech guer naischt ze dinn hat. Aus dem Grond hun ech och Angscht virum Geriicht. Ech fäerten, erem Saachen op de Bockel geschmass ze kréien, fier déi ech guer naischt kann.

Nodeems ech 17 mol am Prisong war, muss ech elo Stonnen ofschaffen. Dat hun ech engem gudden Affekot ze verdanken. Hien huet sech fier mech agesat, wat soss nach ken anere fir mech gemach huet. Du krut ech och

erem eng Wunneng zu lechternach, déi ech awer no kuerzer Zéit erem verluer hun. Alt erem op d'Strooss, mat engem gudder Kolleg an engem Hond. Well ech awer esou eng grouss Angscht virum Geriicht hun, hun ech probéiert, net méi ze klauen. No engem Joer op der Strooss, hu mer erëm eng Wunneng fonnt. Do hun ech 6 Méint gewonnen, bis de Propriétaire d'Wunneng gekënnegt krut, an ech selwer alles geklaut kritt hun. Natierlech sin ech och bei d'Police eng Plainte mache gaang, mee sie hu sech net bekëmmert. Wéi ech du meng Kleder an d'Wunneng wollt siche goen, huet d'Police mech erem matgeholl. An ech sin erem op der Strooss geland.

Ech hun dat ongerecht fonnt, an ech wes net méi wéi ech mech verteidegen soll. D'Angscht erem virum Geriicht ze landen as grouss. Wann en esou vill um Bockel huet wéi ech, da gëtt engem net méi vill gegleeht, an et muss e kucken, datt en alleng eens gëtt. Geschwë muss ech erem op d'Geriicht goen a mech do erem verantworten. Dat mecht mer Angscht. D'Richter hu ganz vill Schoule gemach, während ech net vill Schoule gemach hun. Fir mech as dat Chinesesch, wat sie do schwätzen, an ech wes net, wéi ech mech da verhalen soll. Wann d'Richter

e bessi méi menschlech wieren, a meng Sprooch géife schwätzen, da bréicht ech keng Angscht ze hun, fier dohin ze goen.

Am Moment sin ech frou, datt ech meng Stonnen an der "Stëmm vun der Strooss" ofschaffen kann. Hei kritt e gehollef, an et kritt en alles, wat e fir ze Liewe brauch.

RudiW.

# Traumatisée pour la vie

Lorsque j'étais adolescente, je n'étais pas une fille facile à gérer pour mes parents.

En effet, j'ai toujours eu un caractère fort et comme mes parents, pourtant très autoritaires, me passaient tout parce que j'étudiais bien à l'école, je dépassais parfois les limites de ce qu'une jeune fille peut se permettre. Je ne pouvais pas sortir, même à une boum, sous prétexte que la ville (ex Katanga) était une ville investie de soldat de l'ONU.

Ne pouvant donc pas sortir, je faisais le mur. Bien mal m'en prit. Un soir, mon

petit ami de l'époque, un bel italien de 10 ans mon aîné, me propose d'aller à la ville d'à côté. Plus de 200 km de brousse. A peine entrer dans la brousse, nous sommes arrêtés par de faux policiers, qui le font se déshabiller, le laisse en slip au bord de la route, et s'empare de la voiture avec moi à l'intérieur. Ces jeunes africains, de maximum 20 ans, ont donc trouvé un endroit pour abuser de moi, en me braquant un fusil devant ma réticence.

Et là commence ma phobie de l'homme africain. J'ai pendant quelques années traverser la rue et changer de trottoir, à Bruxelles, lorsque j'y suis allée pour mes études supérieures.

Je devais garder tout cela pour moi toute seule, car au moment des faits, lorsque je suis revenue au bercail, je me suis gardée de raconter cela à mes parents.

J'ai donc, vaille que vaille, dû surmonter cette peur de la couleur noire d'une personne. Mais je ne l'avais pas de la femme africaine, car dans la nuit où cela s'est passé, j'ai pu rejoindre un village, et là toutes les femmes se sont occupées de moi et m'ont fait reconduire en ville.

A Bruxelles, dans le cadre de mes

études, je me suis confiée au service social de l'école. Il faut préciser que c'était une école d'assistant social où je suivais une branche à l'opposé de ces études, celle de documentaliste. J'ai donc pu suivre une thérapie sans savoir que c'en était une, et je pensais avoir bien dépassé cette peur.

Mais il y a eu l'affaire Dutroux plus de 34 ans après, et tout est remonté à la surface. Mon compagnon à cette époque, me réveillait car dans mon sommeil, j'hurlais et transpirais très fort. Je suffoquais et cela a duré plusieurs mois. Sont revenus à la surface, les attouchements que j'avais subis toute jeune, de la part du parrain d'une de mes sœurs, et de surcroît, le viol collectif que j'avais subi.

Tout ce que j'avais oublié est revenu à la surface comme un boomerang. Je me suis sentie à nouveau très sale, et j'ai eu une grave dépression, heureusement bien soignée au CHL.

A présent, je surmonte ma phobie en aidant le plus possible des africains. Je fais partie des rédacteurs d'Amnesty International qui écrivent aux autorités de différents pays en essayant de soulager les personnes qui font l'objet de sévices physiques et moraux.

ReneeF



# N'ayez pas peur

# Friday the 13th

## Did my superstition become a phobia?

Je n'ai pas eu le temps d'avoir peur; une seconde pour parapher un acte de divorce, une seconde pour signer un document douteux extorqué par des employeurs véreux, un millième de seconde pour anticiper le fait que ma vie ne serait plus jamais la même, suite à l'irresponsabilité d'un conducteur sous l'emprise folle du «mythe James Dean», voire autre. L'avantage de l'informatique est que l'on peut effacer un certain nombre de données et ce, à volonté. Le désavantage du système neurobiologique dans ses trois composantes invariables dont nous sommes tous tributaires, à savoir, le conscient, l'inconscient et le subconscient, ne nous y autorise pas. Les états de stress post-traumatiques persistent: Pourquoi vouloir essayer de les contourner ou de les éviter? Ils sont inscrits dans notre quotidien irrévérablement. Etre fataliste ou négative ne mène à

rien: Vivre dans son passé est inutile, mais nous sommes condamnés à vivre avec lui. La peur, c'est s'interroger sur le futur par rapport auquel nous ne pouvons de toute façon pas extrapoler, compte tenu de l'approche relative qui est le propre de l'être humain. Je n'ai pas peur de l'avenir. Sartre écrivait bien que l'enfer, c'est sur terre.

J'ai tout perdu, sauf ma dignité, et l'avenir est le fil rouge de ma vie (référence au carpe diem). Référez-vous à l'intitulé d'une publication de Jean-Paul II «N'ayez pas peur»

J-PhR

I said to myself: «I don't have any phobia, maybe just some little superstitions!» A phobia is an intense, unrealistic fear of an object, an event, or a feeling. For example, people who suffer agoraphobia have sudden bouts of panic for no apparent reason, the heart races, breathing comes in gasps, and the entire body trembles. I don't have such a great fear. Ok, I don't like too much to see or to touch the spiders, I like the snakes, but I can hardly feel them on my skin, I don't like to go to the dentist, but who really likes this...?

Did you know that Orlando Bloom is afraid of pigs, Pamela Andersen is afraid of mirrors, Nicole Kidman is afraid of butterflies, Johnny Depp is afraid of clowns, Keanu Reeves is afraid of darkness, Michael Jackson is afraid of flying? I don't want to be misunderstood. It's nothing funny about a phobia. Nobody wants to have phobic disorders. Most specific phobias do not cause a serious disruption in a person's life and, consequently, sufferers do not seek professional help. Instead, they find ways to avoid whatever it is that triggers their panic, or they simply endure the distress felt when they encounter it. But the most severe cases could cause significant problems that require long-term professional help.

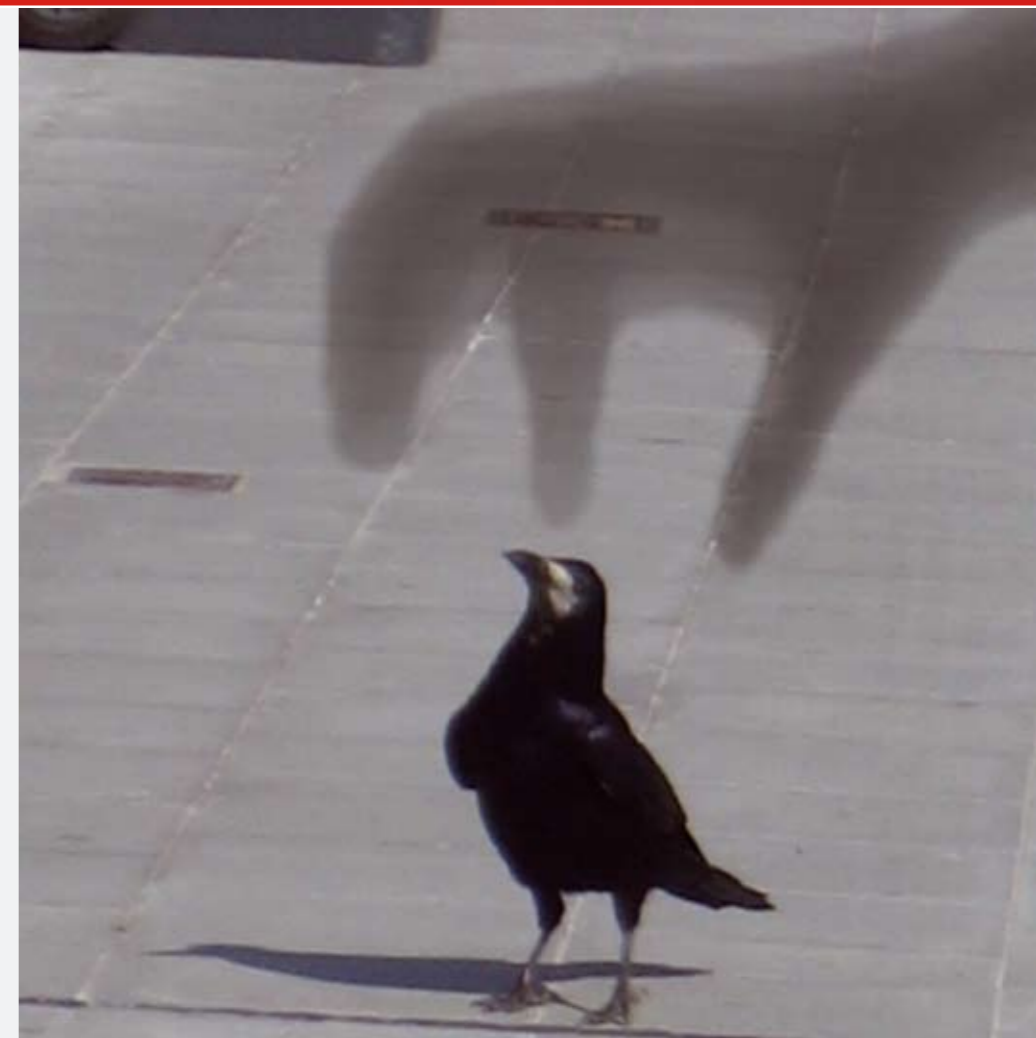
Have you ever seen the phobia list? It's quite a funny thing. First of all it is very long, more than 500 names. Then, you will find the strangest things, people are afraid of... And the names are funny, too. Only three long examples: Hexakosioihexekontaphobia - fear of the number 666, Hippopotomonstrosesquippedaliophobia - fear of long words (only by reading the name of this phobia, it's possible to start to have it), Paraskavedekatriaphobia - fear of Friday the 13th. Whoops! Here I could have a problem!

It is well known that on Friday the 13th some people are so paralyzed with fear that they simply won't get out of bed. Others steadfastly refuse to fly on an airplane, to buy a house, or to act on a hot stock tip. („It's been estimated that \$800 or \$900 million is lost in business on this day because people will not fly or do the business, they normally would do," said Donald Dossey, founder of the Stress Management Center and Phobia Institute in Asheville, North Carolina). But I've never thought that I'm one of them.

So how did Friday the 13th become such an unlucky day? Dossey, also a folklore historian and author of Holiday Folklore, Phobias and Fun, said fear of Friday the 13th is rooted in ancient, separate bad-luck associations with the number 13 and the day Friday. The two unlucky entities ultimately combined to make one super unlucky day.

Dossey traces the fear of 13 to a Norse myth about 12 gods having a dinner-party at Valhalla, their heaven. In walked the uninvited 13th guest, the mischievous Loki. Once there, Loki arranged for Hoder, the blind god of darkness, to shoot Balder the Beautiful, the god of joy and gladness, with a mistletoe-tipped arrow. Balder died and the whole Earth got dark. The whole Earth mourned. It was a bad, unlucky day. From that moment on, the number 13 has been considered ominous and foreboding. There is also a biblical reference to the unlucky number 13. Judas, the apostle who betrayed Jesus, was the 13th guest to the Last Supper.

Meanwhile, in ancient Rome, witches reportedly gathered in groups of 12. The 13th was believed to be the devil. Numerologists consider 12 a „complete" number. There are 12 months in a year, 12 signs of the zodiac, 12 gods of Olympus, 12 labors of Hercules, 12 tribes of Israel, and 12 apostles of Jesus,



so the number 13 suffers because of its position after 12. In exceeding 12 by 1, Thomas Fernsler (an associate policy scientist in the Mathematics and Science Education Resource Center at the University of Delaware in Newark), said 13's association with bad luck, „has to do with just being a little beyond completeness. The number becomes restless or squirmy." As for Friday, it is well known among Christians as the day Jesus was crucified. Some biblical scholars believe Eve tempted Adam with the forbidden fruit on Friday. Perhaps most significant is a belief that Abel was slain by Cain on Friday the 13th.

I had before this superstition, but not as a real fear. Only that...this year... Let me tell you how it happened with me! I had to call a friend to cancel the meeting with her for lunch and I had asked her if we could let it for Friday. «This Friday? No way, she said, don't you know, it's Friday 13th, I'll stay at home, to avoid any bad-luck!»

I was smiling, she's a smart girl, she can not transform a superstition in a phobia. But the virus had already entered in my mind. On Thursday evening I've started to think that I should be more careful next day. On Friday morning I just wanted the day to end more quickly than others. At noon I discovered on my feet some stains and I realized that it is a specific stress disease (not from this fear, I had some problems some days before, but I happened to discover it on This Friday). After half of an hour, my daughter called me. She had been to the doctor, the doctor didn't know exactly what could be her problem and recommended a tomography. That really scared me and I started to think, «it's all because it is Friday the 13th». I know it is stupid, I know that I should be more positive, but I'm already afraid of the next Friday 13th! Did my superstition become a phobia?

LilianaS.





## Fear of a Phobia (Phobophobia)

What is the difference of someone with fear and someone who suffers from a phobia? The effects, problems, etc... one goes through are not the same as one who knows their fear and recognise it as a phobia and are trying to cope or conquer their fear.

Analyse or discover exactly what the fear is of, and one will then discover the name of the phobia and can then seek out the appropriate solution for their phobia. The fear can be categorised in a 5 or 6 groups, but the different types of phobias (from A to Z) are so numerous (circa 530), that we could fill this journal with all the different names and symptoms. Most are named after the Greek or Latin names of the fear one is having or is suffering with.

Once the phobia is known, then the fear can be held in check and then, and only then, can a cure or prevention program be established. This can be the start of a long or never-ending journey on the road to being cured. Being cured of a phobia can and will help those to re-establish past and present relationships and help the person to function normally and again be an active member of society, without the physical and emotional strain of suffering with a panic attack.

It's hard to function normally, when ones heart is racing, they're hyperventilating, their hands are shaking with sweat, they're grumpy, nervous and cannot concentrate. How is one to fit in at work or with the family when they are suffering physically and mentally? It won't take long before they are physically sick, as this is an illness and not a temporary situation. The source of their sickness will never go away while they are still living with their fear. It won't take long before the individual retreats from society and are left alone with their moments of panic, creating another phobia,

which is not being able to cope with society (Sociophobia). Drug abuse (alcohol, nicotine, and medication) is usually the first retreat one tries to use to help oneself to overcome their fear before they seek out professional help or at least talk about it to others.

This drug abuse is not a cure but a temporary relief.

What can one do about their fear? First of all, recognise it as an illness. Secondly, seek help. Go to your family doctor, for the doctor will understand that this is an illness and send you to a person or organisation, who is qualified to analyse the fear and then they will direct the individual to a suitable therapy. Thirdly, and the most important, is don't be afraid to talk about it with your loved ones, or better yet, is seek out professional help or a self-help group such as LASH.

I've had to help a few people in the past to overcome their fear and panic attacks, but this was a venture I would much rather have left for the professionals. I helped a 55-year-old woman overcome her fear of taking a train (Sideromophobia). She managed to overcome her fear, but will only take a train now if I escort her. In another case, I helped my ex-girlfriend to overcome her fear of flying (Aviophobia). After aborting a long planned vacation to Canada because when she saw airplane tickets and realised we were to fly and not drive a car there, she had a panic attack at the airport. What complicated both cases was that they both had a fear of taking medicine (Pharmacophobia) to simplify the problem, but now their panic attacks are non-existent. They are still reluctant to travel, but do so without having to experience a panic attack or the use of medication. Actually, I think it was their naivety and not the phobia of doing something new or different (Neophobia).

To overcome an established phobia will take time, professional help and the person must have strong will to overcome their fear. Some will never get over their phobia, but will learn to function in life and society without these much-feared panic attacks. Concentration and confrontation of the fear is the key to this solution, say the professionals. These panic attacks can be fear-some, embarrassing or physically dangerous to those around them and to the person having it... it is hell on earth for them.

After studying over 530 different phobia's, I have discovered that my one and only fear is of Gods wrath and I have spent most of my life in fear of being on the wrong side of Saint Peter's Golden Book at the gates to heaven when my time comes. Unfortunately, professionals tell me that this is a religious problem and not a physical or mental one. As a child, I managed to overcome my fear of peanut butter sticking to the roof of my mouth (Arachibutyrophobia) by adding a little bit of butter and jam to the sandwich. It was simple as that. Not all the phobia's can be solved as quickly or simply as mine and I didn't need professional help with this phobia, just an understanding mother.

gen

# Im Gespräch mit der LASH

Da wir uns in dieser Ausgabe mit dem Thema Angst befassen, dachten wir uns dass ein Interview mit Leuten von der LASH A.s.b.l., die davon betroffen waren und sind, eine gute Idee sei, um mehr über richtige Phobien und Angstzustände zu erfahren.

Wir dachten uns gleich ein paar Fragen aus, und so konnte das Interview an einem schönen, sonnigen Nachmittag mit Pol Thillmann und Liette Welter von der A.s.b.l. Lash beginnen:

## 1. Was ist Lash?

Lash bedeutet Lätzbuergesch Angschteierungenhëllef a Selbsthëllef, und besteht seit 1997. Postadresse: B.P. 17 L-3205 LEUDELANGE

## 2. Wer kann zu euch kommen?

Die Lash a.s.b.l. ist eine Selbsthilfeorganisation für Frauen und Männer aus allen Gesellschaftsschichten, die an krankhaften und irrationalen Ängsten leiden. Die Betroffenen treffen sich kontinuierlich um sich mit ihren Panikattacken, Phobien und/oder Zwängen auseinander zu setzen und in Eigenverantwortung etwas dagegen zu tun.

## 3. Was bietet Lash denn an?

Lash bietet:

- wöchentliche Gruppentreffen im Zentrum und im Süden
- Information durch selbst Betroffene über Telefon: 52 45 90 / 59 45 90 / 26 58 19 58
- e-mail: lashasbl@pt.lu Homepage: www.lashasbl.lu

- Konfrontationsübungen
- Entspannungsübungen

Der Austausch mit verständnisvollen Leidensgenossen an eigenen Erfahrungen, an Kraft und Hoffnung bietet neuen Halt, Vertrauen und Sicherheit und hilft die soziale Isolation abzubauen.

## 4. Wie finanziert ihr euch?

Die Mitgliedskarte kostet 15 Euro im Jahr,

und für die, die zu den Gruppentreffen kommen, beträgt der Beitrag 5 Euro. Wir bekommen einen Zuschuss vom Gesundheitsministerium und von der Gemeinde, und ansonsten lebt die asbl von Spenden.

## 5. Welche Ängste haben die Menschen, die zu euch kommen?

Es gibt verschiedene Kategorien von Angstzuständen, und die Menschen die zu uns kommen leiden hauptsächlich an den folgenden Angstzuständen:

- Panikstörung: sie ist gekennzeichnet durch plötzlich und unerwartet auftretende, extrem starke Angstanfälle oder -attacken, bei denen der Betroffene glaubt, zu sterben oder verrückt zu werden, und für die es keinen eindeutigen Auslöser gibt. Diese Attacken können überall und zu jedem Zeitpunkt auftreten.

- Agoraphobie: die Angst konzentriert sich vor allem auf Orte, an denen sich der Mensch hilflos überfordert fühlt, da er sich nur schwer in Sicherheit bringen kann, z.B. bei Einkäufen im Supermarkt, bei Veranstaltungen, auf großen Plätzen, beim Benutzen von öffentlichen Verkehrsmitteln, bei Spaziergängen im Wald. Die Betroffenen sind sehr gut im Überspielen dieser Ängste und vermeiden es so oft es geht, diese Symptomen wieder zu spüren; es handelt sich um einen Dauerzustand.

- Soziale Phobie: der Mensch entwickelt unangemessen starke Ängste in Situationen, in denen er in Kontakt mit anderen Menschen steht, sich beobachtet, kontrolliert und bewertet fühlt, z.B. beim Sprechen vor anderen, beim Essen in Gesellschaft, wenn er im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht, bei Leistungsdruck,...

- Generalisierte Angst: bei übertriebenen, unrealistischen, andauernden Sorgen, Ängsten und Befürchtungen in Bezug auf vielfältige Aspekte des Lebens, sprechen wir von einer generalisierten

Angststörung. 24 Stunden am Tag Angst vor allem und vor nichts.

- Zwangsstörung: immer wiederkehrende Handlungen und/oder Gedanken die den Patienten quälen und viele Lebensbereiche begreifen. Die Handlungen und/oder Gedanken sind zeitraubend und oft mit körperlichen Beschwerden verbunden. Eine Zwangsstörung liegt vor, wenn die Handlungen und/oder Gedanken so überhand nehmen, daß der normale Alltag gestört ist und nur noch mit Mühe bewältigt werden kann. Zwänge treten oft in Verbindung mit Phobien, Angst und Panikattacken auf. Diese Person verträgt absolut keine Kritik, geht jedem Konflikt aus dem Weg und ist harmoniebedürftig.

- Spezifische Phobie: es handelt sich vor allem um intensive Angst vor bestimmten Objekten und Situationen, wie z.B. vor Tieren, Dunkelheit, Höhe, Spritzen, Blut, Flügen. Es fällt diesen Leuten sehr schwer die Kontrolle abzugeben.

## 6. Wie ist den Leuten aufgefallen, dass sie Angst oder eine Phobie hatten?

Die meisten fühlten sich oft organisch krank, hatten Magen-Darm-Probleme und Herz-Kreislaufstörungen, waren oft müde, schnell gestresst, fingen in bestimmten Situationen an zu zittern, bekamen Herzrasen und liefen zu hundert verschiedenen Ärzten um Dauercheck-ups über sich ergehen zu lassen. Da insgesamt ungefähr 8% aller Menschen akut, und ungefähr 15% irgendwann in ihrem Leben an einer Angststörung von behandlungsbedürftigem Ausmaß leiden, stellen sie somit die am häufigsten auftretende psychische Störung dar. Da die Diagnose Angststörung oft erst nach end- und erfolglosen Behandlungsversuchen gestellt wird, endet für einen Teil der Betroffenen die Störung chronisch.

## 7. Wann sollte man zu einem Psy gehen?

Man sollte zu allererst einmal zu einem

Psy gehen, um sich untersuchen zu lassen, damit die richtige Diagnose gestellt werden kann. Denn nur er kann das. Man sollte gehen, wenn man bemerkt, dass die Angst das Leben lähmt. Am Anfang helfen meistens erstmal nur Medikamente, die man schnell abbauen sollte, sobald es irgendwie wieder geht, denn irgendwann muss man sich der Angst stellen, und dann sind wir da um diese Leute zu unterstützen. Angststörungen, die sich sowohl in Paniksyndrom, Agoraphobie, Zwangneurosen, sozialer Phobie oder generalisierter Angst äussern, setzen oft eine Abwärtsspirale in Gang, die von familiären Konflikten und beruflichen Schwierigkeiten bis zur Isolation und Arbeitsunfähigkeit führt. Parallel dazu laufen meistens Depressionen, Medikamentenmissbrauch, Alkoholabhängigkeit und/oder Selbstmordversuche.

## 8. Wie sehen die Treffen aus, die sie leiten?

Also wir treffen uns einmal die Woche zwei Stunden und tauschen uns aus über Techniken, und darüber, wie wir am besten umgehen mit der Angst. Wir bringen den Leuten ebenfalls bei, dass sie nicht verrückt sind und auch nicht sterben können bei einer Attacke. Wir klären auf über die Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten. Wir machen ihnen bewusst, wie schnell die Gefahr einer Sucht besteht. Wir tauschen uns aus über Erfahrungen und unterstützen uns gegenseitig. Wir entwickeln und erproben neue Wege. Wir bauen die soziale Isolation ab und steigern das Selbstwertgefühl, die Eigenverantwortung und die Selbstständigkeit. Immer wieder regelmäßiges Üben, d.h. bisher vermiedene Aktivitäten gemeinsam wieder aufnehmen, um die allgemeine Lebensqualität langsam wieder zu steigern. Denn für viele ist es einfach unmöglich geworden, aus dem Haus zu gehen, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, Auto zu fahren, einkaufen zu gehen oder andere Menschen zu begegnen, da die Angst wie ein Schatten immer mit dabei ist. Jeder von uns hat auch des anderen Telefonnummer; wenn es einem alleine mal nicht gut geht, hat er wenigstens immer einen Gesprächspartner, der erreichbar ist. Denn manchmal hilft es schon, wenn man 5 Minuten mit jemandem reden kann.

## 9. Werden die Menschen die zu ihnen kommen mit ihrer Angst konfrontiert?

Wir konfrontieren bewusst. Sie sollen lernen auszuhalten, lernen, dass man die Attacken überlebt, und wir bringen ihnen bei, die Gedanken umzuwenden oder sogar zu stoppen. Denn bei den meisten Panikattacken, hat man seine Gedanken nicht mehr unter Kontrolle, sie fressen einen auf, und man hyperventiliert. Die Nachwirkungen sind dass man ausgelaugt ist und keinen Saft mehr hat. Also unternehmen wir bewusst zusammen Spaziergänge, gehen ins Kino, ins Theater, ins Restaurant, grillen, fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln...

## 10. Ging da noch nie etwas schief?

Bis jetzt noch nicht. Da wir gemeinsam viel unternehmen, ist es einfacher, einer



versteht den anderen besser, und wenn dann einer anfängt nervös zu werden und dieses Bauchgefühl bekommt, kann man ihn ablenken und vielleicht einmal tief mit ihm durchatmen, und die Angst schwindet.

## 11. Was für Ratschläge bekommen diese Leute, um ihre Angst am besten los zu werden?

- darüber reden
- akzeptieren dass es eine Krankheit ist
- verstehen lernen, woher die Angst kommt, und was die Angst tut
- Visualisationstechniken
- Fantasiereisen
- Innerliche Ruhe wiederfinden
- Gedankenstopp
- Anfassern

Jeder nimmt sich die Technik, die ihm am meisten hilft. Und am besten ist es auch, diese Techniken für sich alleine auszuprobieren.

## 12. Gibt es nur die asbl Lash, die in diesem Bereich arbeitet, oder gibt es noch andere?

Es gibt nur uns, und wir waren oder sind alle selbst betroffen.

## 13. Kann man eine Angst je ganz in den Griff, oder gar ganz weg bekommen?

Nun, es ist möglich wenn man das Gedankenspiel oder den Gedankenstopp in den Griff bekommt. Man lernt aber eher mit der Angst zu leben, und bedient sich der oben erwähnten Techniken. Die gegenseitige Unterstützung und Begleitung ermöglicht die Probleme ehrlich zu

erkennen, offen auszusprechen um dann in der Gemeinschaft, mit viel Mut und Eigeninitiative, Verantwortung für sich und die Erkrankung zu übernehmen und sich auf neue Wege zu begeben.

## 14. Wieviele Leute kommen denn im Jahr so zu euch?

Im Jahr kommen so zwischen 40 bis 50 Leute. Einige, wo die Diagnose früh erkannt wurde, bleiben nur einige Monate, andere bleiben jahrelang oder sind Stammkunden.

Stämm vun der Strooss dankt der Asbl LASH für ihr Kommen und für dieses interessante Interview.

SuzyP



# Peur ou phobie: un monde de différence

La peur: sentiment humain qui est en fait la sonnette d'alarme d'un danger imminent, qu'il soit moral ou physique.

La phobie: la peur de quelque chose qui devient, elle-même, obsessionnelle, à un point tel que cela vous pourrit la vie. Une peur simple mais sans fondement...

Deux définitions théoriques, mais ô combien différentes l'une de l'autre, si on les prend in texto.

Je m'explique:

La peur est un sentiment tout à fait noble en soi, qui vous permet d'éviter un danger imminent ou tout à fait imaginaire, de la manière dont on ressent la chose: vous avez peur des souris, des serpents, de la foule...un moyen simple de contrecarrer cette peur, c'est d'éviter de vous trouver confrontés à ce genre de situation...

La phobie est le sentiment de ne pas pouvoir sortir d'une situation de peur à un point tel, que vous adoptez des attitudes, parfois inconscientes, vous conduisant même jusqu'à des tocs pour résorber cette peur. Une personne a l'impression de se sentir toujours sale... elle ira se laver les mains toutes les cinq minutes: le toc s'installe et vous ne vous en apercevez pas. Ceci est un petit exemple qui vous permet d'observer les gens autour de vous. Regardez bien, il y en a plus que vous ne le pensez qui ont des tocs, ces victimes d'arachnophobie, ces victimes d'agoraphobie, et j'en passe...

Mais est-ce bien raisonnable de vouloir éviter ce sentiment de peur? Non, nous sommes tous confrontés à la peur et nous devons nous y faire.

Certains vont même jusqu'à l'extrême limite de leurs capacités pour affronter la peur: le saut à l'élastique, le plongeon dans la mer s'engouffrant dans des garrigues à intervalles réguliers, la vitesse folle sur l'autoroute, et

j'en passe et des meilleurs: la peur de l'inconnu, la peur de l'étranger, la peur du futur proche ou lointain, la peur de l'échec, la peur de décevoir son entourage...

Il est vrai que l'individu qui prétend n'avoir jamais peur est soit un menteur, soit un inconscient: tout le monde a peur, une fois dans sa vie. La peur fait partie intégrante de notre vie. Elle permet de faire exploser l'adrénaline superflue que nous emmagasinons dans notre cerveau. Elle est la véritable soupape qui nous donne le peps d'aller de l'avant dans ce que nous voulons faire, avec bien entendu des résultats aussi surprenants que ceux que nous désirons obtenir.

Un exemple: une équipe de football organisée sur le terrain, pour ne pas perdre le match, fera tout pour préserver le match nul ou le score obtenu. Pour arriver à ses fins, elle reculera devant son gardien de but pour éviter le goal... et que feront ses adversaires: c'est trouver la faille devant ce mur de joueurs paniqués, et... en général les adversaires finiront pas marquer car ils ont bétonné pendant 90 minutes...

Cependant, nous pouvons aussi être victimes de la peur: celle causée par des personnes malveillantes pour vous obliger à céder et satisfaire les objectifs visés par vos tortionnaires...

Je travaillais dans une salle de jeux d'argent et de bowling en tant que caissier gérant de salle dans l'exercice de sa profession, lorsqu'un jour j'ai été pris, en même temps que des clients, en otage par deux malfrats armés jusqu'aux dents et qui m'en ont fait baver pendant plus de vingt minutes: coups, menaces de mort avec arme à feu sur moi-même et sur les clients, insultes, chantage moral sur ma propre personne et menace de tuer mes enfants et ayant pris mon porte-

feuille et ma carte d'identité pour localiser mes proches. Une sauvagerie très physique, pour rester décent... La peur de ma vie jusqu'au moment où, respectant les consignes reçues de mes patrons, je leur ai ouvert le coffre-fort afin qu'ils emportent la recette de la semaine (ce n'est jamais que du papier et risquer sa vie pour du papier, merci). Au revoir les gangsters, argent vite gagné = argent vite dépensé, dit le proverbe...

Mais encore maintenant, je regarde derrière moi, j'épie tout ce qui pourrait être anormal ou louche, je surveille tout ce qui bouge... je suis marqué à jamais par la peur engendrée par ces actes de violences gratuites...

Mais maintenant, je sais que les petits problèmes que nous rencontrons sur cette terre ne sont que des broutilles par rapport au risque de perdre la vie. La vie est trop courte que pour braver la mort!

C'était une peur parmi d'autres et notamment celle que j'ai eue à 12 ans, pendant les événements du Katanga, les combats entre les forces armées de l'ONU et les troupes katangaises dans les années 1960. Mais cela, je vous l'expliquerai plus tard, car à 12 ans, on ne se rend pas toujours compte qu'on peut vous retirer votre vie pour des idées politiques, soi-disant légales, honnêtes, et conformes au bien-être de la population dans laquelle vous vivez...

Soit dit en passant, ayez toujours un peu peur, car cela conditionnera vos actes. Une petite sonnette d'alarme se déclenchera dans votre tête pour vous dire ce qu'il faut ou ce qu'il ne faut pas faire face à telle ou telle situation. Cette petite alarme représente votre ange gardien. Soyez en sûr. Bonne réflexion et à la prochaine.

DanielF.

# Lampenfieber

Ich sitze momentan auf einem super schönen Baum, fast oben in der Krone. Angst habe ich keine, obwohl ein falscher Schritt böse Folgen haben könnte. Ein Sturz aus dieser Höhe könnte tödlich sein. Vor solchen Sachen hatte ich nie Angst, je gefährlicher, desto größer der Reiz. Trotzdem bin ich ein sehr ängstlicher Mensch, was es mir sehr schwer im Leben machte. Z.B. mein letztes Vorstellungsgespräch für einen neuen Job.

noch nicht nüchtern war. Als es soweit war und ich vor dem Arbeitsgeber saß, bekam ich ein so unsicheres Gefühl, dass ich dachte, es stände mir auf der Stirn geschrieben. Gesichtsmuskeln zuckten, die richtigen Worte fielen mir nicht ein. Die Arbeit bekam ich nicht und ich bin mir sicher, dass meine Angstgefühle dran schuld waren. Vielen Menschen geht es ähnlich bei solchen Terminen oder eine Rede halten vor Publikum wo



Ich wusste von meiner Sozialberaterin das Datum und freute mich eigentlich. Aber wenn ich abends in meinen vier Wänden war, überfielen mich unerträgliche Angstgefühle und ich stellte mir 1000 Fragen. Dann die schlaflosen Nächte je näher der Termin kam. Ich machte mich krank und trank immer mehr Alkohol, nahm Antidepressions und Beruhigungsmittel um diese Zeit durchzustehen. Am Abend vor dem Vorstellungsgespräch, war ich so ängstlich und nervös, dass ich am Tag des Termins

man plötzlich ins Stottern, Schwitzen gerät! Ich beneide die Leute, die damit keine Probleme haben.

ChristianH.

## Ambulanz-Spidol op Rieder

► Consultations médicales gratuites deux fois par mois le mercredi à partir de 18h30 devant l'entrée du Centre Ulysse 3, dernier Sol L-2543 Luxembourg.

► Gratis medizinische Behandlungen jeweils mittwochs zweimal im Monat ab 18.30 Uhr vor dem Haupteingang des Centre Ulysse 3, dernier Sol L-2543 Luxembourg. Für weitere Auskünfte: Tel : 49 02 60

► Jeden zweiten Do kommt im Wechsel ein Arzt von 14-15h in die Stëmm vun der Strooss, 105, rue du cimétiere, 1338 Luxembourg.

► Jeden Di von 14-15h kommt ein Arzt in die Stëmm vun der Strooss in Esch 32, Grand-Rue, L-4132 Esch/Alzette, Tel. 26 54 22





# Mein persönlicher Kampf gegen soziale Ängste



wären, wären wir noch heute davon überzeugt, unsere Erde wäre eine Scheibe und hinter dem Horizont würde sich ein tiefes Loch auftun.

Da Angst ein sehr unangenehmes Gefühl sein kann, versuchen viele Menschen es zu vermeiden. Sie meiden die Situationen, in denen sie Angst empfinden. Können sie die Situation nicht vermeiden, versuchen sie, sich die Angst durch Alkohol oder Beruhigungstabletten erträglich zu machen.

Angst gehört ab unserer Geburt zu unserem Leben dazu, nur sollte sie nicht zum ständigen Begleiter werden und zu einer Phobie mutieren. Angst ist uns auch nicht angeboren, jedoch kann es vorkommen, dass sich die Ängste und die Stress-Situationen denen unsere Mütter während der Schwangerschaft ausgesetzt waren, in unserem Unterbewusstsein festgesetzt haben, und wir diese späterhin übernehmen.

Angst haben ist an sich etwas ganz Normales, aber halt ein Produkt unserer Phantasie. Wenn wir glauben, etwas sei gefährlich, dann müssen wir Angst empfinden. Angststörungen sind letztlich auf ängstliche Gedanken und Angstphantasien zurückzuführen. Wir sollten die Angst als einen Freund annehmen können, denn je mehr wir sie zu bekämpfen versuchen, desto schlimmer setzt sie sich in unserem Innern fest. Bleibt uns nur – uns unserer Angst zu stellen... sie zu konfrontieren!

Stellen wir uns mal die alten Seeleute vor, als sie über die Weltmeere segelten, um die Welt zu erforschen. Wenn diese bei jedem Gefühl der Angst umgekehrt

Davon kann ich selbst ein Liedchen singen. Andere in der Situation, versuchen krampfhaft sich abzulenken, indem sie sich z.B. in Arbeit stürzen, Musik hören... usw.

Allen Vorgehensweisen ist gemeinsam, dass sie nicht an den Ursachen der Angst ansetzen - nämlich an den ängstlichen Gedanken und Vorstellungen. Wir zwingen uns dazu, uns todesmutig in die Situationen zu begeben, die wir als gefährlich ansehen, bleiben aber bei unserer Einschätzung, dass etwas Schlimmes passieren könnte.

Jede Form der Vermeidung von Situationen, in denen wir Angst empfinden, oder die Betäubung der Angst durch Medikamente oder Alkohol, sind keine wirklichen Lösungen. Sie stärken unsere Angststörung, oder verursachen andere Probleme, wie Abhängigkeit von Alkohol oder Medikamenten.

Ich werde jetzt versuchen, Ihnen aus meiner eigenen Erfahrung zu berichten, was ich durch meine Ängste erlebt habe. Ich neige im Übrigen zu Panik-Attacken, leide unter sozialen Ängsten und unter Agoraphobie. Ich denke dass ich aus

meiner frühesten Kindheit das eine oder andere Trauma mit mir herumschleppe das sich auf meine Psyche niederschlug, obwohl ich das nicht sofort begreifen konnte.

Bei uns zu Hause herrschte seit jeher eine sehr angespannte, ängstliche Stimmung, und seit meiner Kindheit litt ich unter Asthma. Ich habe unzählige Kurorte besucht, aber eine eindeutige Besserung kam nie zustande. Als ich dann später von zu Hause auszog waren meine Beschwerden fast sofort wie weggeblasen und die akute Atemnot manifestierte sich niemals mehr.

Ich litt in meiner Kindheit sehr unter Verlassensängsten die sich auch später in der Pubertät zeigten, und die sich fatal auswirken sollten. Ab dem Alter von 14 Jahren versuchte ich alles, was mich in unangenehmer Weise berührte, (Angst, Schmerz, Ausgrenzung, Scheuheit, Schamgefühl...) mit Alkohol und Drogen zu verdecken, was mich natürlich in die Abhängigkeit trieb.

Als ich dann nach vielen Jahren der Sucht und nach einer gelungenen Therapie endlich ein ruhiges zufriedenes Leben führen wollte, wurde ich eines Besseren belehrt. Ich konnte meinem inneren Teufel nicht entkommen ohne mich ihm zu stellen. Nach einem Jahr der Abstinenz fühlte ich mich kränker als jemals zuvor in meinem Leben. Ich fiel in eine schwere Depression und wollte eigentlich nicht mehr weiterleben. Ich sperrte mich zu Hause ein, mied den Kontakt zu anderen Leuten, weil sie mir Angst machten, und wenn ich Einkäufe tätigen musste, jagten mich das eine oder andere Mal Panikattacken aus den Geschäften hinaus.

Wie so was vor sich geht? Ich machte meine Einkäufe, als plötzlich, und wie üblich ohne Vorwarnung, die ersten physischen Veränderungen auftraten. Ich bemerkte ein heftiges Herzklopfen in der Brust und vernahm ein Beklemmungsgefühl. Gleichzeitig hatte

ich Angst, nicht mehr genug Luft zu bekommen, und es begann in verschiedenen Körperteilen, den Fingerspitzen, dem Kopf und den Händen zu kribbeln. Mir wurde übel, der Schweiß lief mir in Strömen am Körper entlang, und ein immer heftiger werdender Schwindel überkam mich. Ein Zittern erbebt meinen gesamten Körper.

Meine erste Reaktion, als die Symptome auftauchten, war „Panik“. Blitzartig tauchten die aus vielen vorherigen Attacken vertrauten schlimmen Gedanken auf: „Ich werde jetzt gleich sterben, ich bekomme einen Herzinfarkt, ich bin allein und verlassen in diesem blöden Geschäft, und niemand kann mir helfen“.

Dann kam das Schlimmste überhaupt: Die Leute wurden auf mich aufmerksam und wollten mir ihre Hilfe anbieten, was meine Situation nur noch verschlimmerte. Ich musste dann so schnell wie möglich raus an die frische Luft und weg von Menschen. So erging es mir auch wenn ich mal einen Kinobesuch machen wollte, ein Konzert besuchte, oder einfach auf eine Cola gehen wollte.

Eigenartigerweise ging es aber besser, wenn ich in Begleitung, also abgelenkt war. Ich habe dann noch mal eine Therapie in einer Klinik für psychosomatische Medizin gemacht, die mir geholfen hat, mit meinen Ängsten etwas besser klar zu kommen. Die Panikattacken bleiben aus, weil ich gelernt habe, die Angst auf mich zukommen zu lassen, und sie zu akzeptieren. Jedoch bin ich alles weitere als geheilt, und ich denke dass ich für den Rest meines Lebens damit klarkommen muss. 30 Jahre der Sucht und der Verdrängung lassen sich eben nicht in ein paar Monaten ändern. Stresssituationen muss ich gänzlich vermeiden, und eigentlich bin ich halbwegs zufrieden wenn ich mein Leben gemanagt und auf die Reihe kriege. Ich kann jetzt unter Leute gehen, und wenn ich mich eingeengt fühle, versuche ich der Situation zu trotzen, und nicht sofort abzuhaufen. Durch viel Übung und Wiederholungen wird's langsam besser und es ist auszuhalten. Aber der einzige Platz wo ich eigentlich etwas aufatmen kann ist, wenn ich nach hause komme. Meistens jedenfalls! Es kommt natürlich vor, dass jemand unangemeldet an meiner Tür klingelt, und wenn diese Leute wüssten was sie damit bei mir auslösen

würden, würden sie es lassen. Dann kommen nämlich Erinnerungen hoch wie (Gerichtsvollzieher, Polizei, usw...) und ich habe totale Panik und würde am liebsten im Boden versinken damit niemand mich findet.

Ich leide aber auch noch unter der Angst vor Krankheit und vor dem Tod, die daraus resultiert, dass in einer sehr kurzen Zeitspanne 3 meiner Brüder an Krebs gestorben sind. Wenn ich mich unwohl fühle, renne ich sofort in einer Panik zum Arzt, und wenn ich irgendwelche Tests über mich ergehen lassen muss, sterbe ich 1000 Tode bevor ich das Ergebnis vorliegen habe. Das letzte Mal musste ich auf das Resultat einer Bauchspiegelung 1 Woche warten. In dieser Zeit habe ich begonnen, meine Wohnung auf Hochglanz zu bringen und aufzuräumen, weil ich dachte, ich müsste ins Krankenhaus und käme nicht mehr lebend raus. Im Moment bin ich immer noch arbeitsunfähig und mache weiterhin eine ambulante Therapie, von der ich mir Genesung erwarte, auch wenn es sehr langsam vor sich geht. Ich versuche aus allen Situationen das Beste zu machen, und „Zen“ zu bleiben... nur ist das nicht immer so einfach.

Ich wünsche niemandem ein solches Leben, und vor allem möchte ich diejenigen Leute vorwarnen die aus einer Therapie kommen. Wenn ihr die Probleme die ihr durch die Einnahme der verschiedenen Substanzen zu verdrängen versucht habt nicht versucht aufzuarbeiten, werden sie wieder zum Vorschein kommen und die Gefahr eines Rückfalls wird enorm sein. Also habt bitte die einzig richtige Reaktion und sucht euch psychologische Hilfe um diese Probleme anzugehen. Bedenkt, dass 80% der Leute in diesen Fall kommen. Versucht also nicht aufs Neue euch mit den verschiedenen Mitteln Abhilfe zu schaffen, sonst langt ihr wieder an der Ausgangsposition an, und das macht nun wirklich keinen Sinn. Und damit ist euch nicht geholfen! Ich weiss wovon ich rede! Seit 4 Jahren bin ich trocken und clean aber es gilt jeden Tag an mir zu arbeiten um es auch bleiben zu können. Dazu gehört auch die tägliche Konfrontation mit meinen Angststörungen. Aber es lohnt sich!

Marcell.

## An alle unsere Spender

► Wie viele Menschen daran denken, dass es ihnen besser geht als anderen, haben wir immer wieder im Laufe des Jahres festgestellt. Unzählige Personen, Gesellschaften und Vereine haben die Stämm von der Strooss durch Abonnements oder Spenden unterstützt. Die Höhe der Spenden reicht von 10 € bis zu 5.000 €.

Vous souhaitez soutenir plus concrètement les plus démunis de notre société? Par le parrainage, c'est possible: il vous suffit d'acheter des bons de consommation qui leur permettront de boire et de manger gratuitement chez nous, au Treffpunkt 105.

1 bon = 25 cents = 1 boisson chaude ou froide. 2 bons = 0,50 € = 1 repas chaud

Indiquez-nous le nombre de bons désirés et virez la somme correspondante sur le compte LU63 0019 2100 0888 3000 de la BCEE avec la communication "bons Treffpunkt".

► D'Stämm vun der Strooss vint d'obtenir le statut d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 29 août 2003. Vous pourrez désormais déduire des impôts les dons que vous nous aurez faits.

## Immo-Stämm: Un toit pour toi

Depuis le 1er janvier 2001, la svds a réussi à retrouver un logement décent à 35 personnes. Vous pouvez nous aider à faire encore plus en versant vos dons sur le compte

**BCEE**

**LU63 0019 2100 0888 3000**

de la Stämm vun der Strooss, avec la mention « Immo-Stämm ». Si vous disposez d'un logement à petit prix, merci de bien vouloir nous contacter au Tél : 49 02 60.



# Peur de tout, peur de rien

Voilà quelque temps que je n'ai plus écrit dans le journal car je ne me sentais pas concerné par les sujets proposés, mais je pense que tout le monde craint quelqu'un ou quelque chose, bref tout le monde est concerné par une phobie aussi petite qu'elle soit.

Avant, j'étais un jeune dynamique, heureux et bien sous tout rapport, je ne connaissais pas la peur, je me sentais invincible. Ma seule crainte était celle de mes parents, et accessoirement celle de la police et de l'ordre établi, qui était, en fait, plus une forme de respect qu'une véritable peur. Par la suite, à force de côtoyer les autres, j'ai remarqué qu'ils avaient des inquiétudes, des paniques, etc. J'ai essayé de comprendre leur peur.

J'ai pu observer que les gens ont des peurs qui ne sont pas toujours évidentes à cerner. J'ai commencé à me questionner: «pourquoi ont-ils peur?». Un jour, la rencontre d'un jeune homme m'a permis de comprendre certaines peurs. Il avait peur de tout, il avait même peur de recevoir de l'amitié de quelqu'un, il était sans cesse angoissé. Pourquoi? En le côtoyant, j'ai vu qu'il voyait uniquement le côté négatif des choses. Comment cela se faisait-il? Cette peur a été imposée par ses parents qui n'ont jamais cessé de critiquer le moindre de ses gestes, et qui ne lui faisaient jamais confiance. Il a perdu beaucoup de repères, et il n'a plus jamais osé prendre des initiatives car il avait toujours à l'esprit leur remarque «désobligeante».

Un autre exemple, une fille que j'ai connue était toujours angoissée, car elle n'a jamais réussi à oublier un accident qu'elle a eu à quinze ans. Cela la poursuit dans ses rêves, malgré l'aide d'un psychologue. La seule chose qui l'a aidée sont ses parents et ses amis qui l'ont soutenue quotidiennement. Chacun a la possibilité d'oublier et de surmonter ses peurs, c'est une questi-

on de volonté. Il faut croire en l'être humain. La confiance mutuelle permet de vaincre beaucoup d'obstacles. Et on rencontre beaucoup de cas similaires.

Comme tout le monde, je me rends compte que j'ai de nombreuses petites peurs. J'ai peur de la vitesse, des changements climatiques...

Personnellement, jamais je n'aurais pu imaginer avoir autant de peur qu'aujourd'hui. J'ai peur des gens, de leur regard porté sur moi. Je commence à fréquenter de moins en moins de personnes parce que la vie est oppressante. Les gens ne s'arrêtent plus pour regarder les autres, et s'ils s'arrêtent, c'est pour porter un jugement, souvent sans connaître l'autre. Chacun se retrouve isolé avec ses problèmes. Je me pose la question: Qui est responsable de cette situation? Moi ou les autres? Je crois que nous sommes tous coupables car la vie a changé. La relation entre voisins, collègues, amis, époux entraîne la peur, on se méfie de tout. Une autre responsable est la télévision qui nous impose des peurs que nous n'aurions pas imaginées. Elles nous agressent tel un véritable virus. Après de nombreuses recherches, j'ai trouvé le médicament qui pourra vaincre ces peurs: un traitement simple et gratuit, le Pardon et l'Amour. Ne complique pas les choses, on est avec toi. Il faut pouvoir faire confiance.

KarimN.

# PHOBIES

Les phobies sont l'ensemble des peurs malades, que l'on peut avoir face à un animal, un objet, une situation, voire une interprétation personnelle d'un événement. La phobie fait partie de la souffrance et de la peur quel que soit l'individu et l'objet de la peur. C'est une des manières que nous utilisons pour exprimer notre (grande) fragilité. La phobie est généralement considérée comme une réaction, à une angoisse que des personnes auront soit face à des choses, des situations ou des actes qui devient une terreur paralysante. Toutes les civilisations ont eu à faire à la peur. Qui ne se souvient pas des Incas, qui vénéraient le Dieu Soleil? Cette peuplade pourtant considérait les éclipses comme une punition. Ils les craignaient. Mais est-il possible de parler de phobies lorsque nous parlons de croyances? D'autres, les Egyptiens, avaient leurs dieux, leurs offrandes et leurs sacrifices. Des phobies, il y en a de toutes les sortes, petites ou grandes. Les phobies banales, que tous ont, ou

auront, celles que tous craignent un peu. Peur de la solitude, du noir, de la mort, de la maladie, des serpents. Alors que l'on est censé se méfier des serpents, en avoir peur est considéré comme une phobie. Bizarre-

Qui de nous n'a pas peur des araignées, (arachnophobie) petites ou grosses, velues, pas velues, de celles qui chatouillent ou qui mordent. Ces personnes ont une peur bleue de ces petites bêtes. Elles peuvent se rendre malades. Elles seront soit tétanisées de peur à la simple vue, voir évocation de ces petites bestioles, soit elles s'enfuiront en courant.

D'autres ont peur du vide (vertige). Impossible de passer sur un pont, de profiter d'une terrasse ou de profiter de la vue que l'on peut avoir d'une fenêtre. Impossible de monter même sur une chaise. Soit figés sur place, soit pris d'un malaise, une aide extérieure sera hautement préconisée.

Je me souviens de voyages splendides effectués avec mon



(ex) femme dans des endroits merveilleux, mais avoir du annuler des excursions, des visites du fait de son vertige, de sa peur du vide. Essayez un peu de visiter des chutes d'eau splendides en Guadeloupe

avec une personne souffrant de ce mal! D'autres encore auront peur du noir, de la nuit. Une petite veilleuse sera nécessaire la nuit. Qui n'a pas eu un enfant en bas âge atteint de cette phobie? Peur qui peut poursuivre l'enfant tout le long de sa vie. Peur de la foule, peur de se retrouver dans un endroit petit et fermé (ascenseur par exemple), peur des chats. Des phobies, il y en a de toutes les sortes, des petites, anodines, qui passent, auxquelles il est possible de faire face. D'autres plus sérieuses, sévères qui sont plus difficiles à gérer, avec lesquelles il est plus difficile de vivre!

Si certains ont des palpitations à la vue de notre petite araignée (même si c'est elle qui a peur de cette énorme bête qui crie et bouge dans tous les sens) certains nous feront une bonne (petite) attaque. Les phobies ne se contrôlent pas. Elles sont en nous et rien ne les changera. D'autres encore ont soudainement peur du présent, de ce que l'avenir leur réserve.

Certains finissent par se détester, détester leur corps, se haïr au point de se mutiler. Et si ces dernières (boulimie, anorexie, dépression) étaient bien des phobies, des égophobies? Ceci expliquerait pourquoi les boulimiques, anorexiques et autres dépressifs de tous poils sont arrivés à avoir peur de ne plus plaire, ils en sont arrivés à se détester, à détester leur apparence. Pour d'autres, le fait de ne plus être ce qu'ils ont été, de ne plus pouvoir être ce qu'ils ont été, de ne plus avoir de place dans la société, peur du présent, peur de l'avenir, se détester, pas pour son apparence mais pour ce qui a été fait, voire ce qui n'a pas été fait, peur de ce que l'on peut faire (mal faire). Le dépressif, lui aussi est victime de phobies. Phobies qui sont certainement imaginaires, comme bien d'autres. Ce dépressif, qui reste cloîtré chez lui, n'a-t-il pas peur de cette sonnette, du monde extérieur? Peur lorsqu'il doit

faire certaines formalités. Et s'il doit faire face à un problème, peur de faire une démarche simple, un réflexe, peur de demander de l'aide. Pas du fait que cela pourrait le diminuer, mais peur de la critique, de la «réprimande».

Et si ce dépressif devait, en cours de traitement, se rendre compte de son état, des (grosses) bêtises commises, et s'il avait alors peur de renouer le contact avec son entourage, par peur des reproches ou des questions? Phobie ou pas phobie? Qui décide si c'en est une ou non? Qui définit au sens médical du terme, ce qu'est une phobie? Un psy? Et ce psy, de quoi a-t-il peur? De notre araignée? Du vide, du noir, de la nuit...? Des honoraires impayés?

Pour être guéri d'une phobie on devrait donc consulter un psy, mais ce psy, qui nous garantit qu'il ne devrait pas lui aussi consulter pour guérir. Mais en allant voir un confrère il risquerait de perdre sa crédibilité.

Si je suis mon raisonnement et l'idée que tout le monde a : pour avoir des phobies, il faut être (un peu) «fêlé», et pour en être guéri il faudra aller consulter un gars (diplômé) qui est avec un peu de malchance encore plus «fêlé» que nous. Alors, moi j'ai eu ma dépression, j'ai (heureusement?) raté mes suicides. OK, je me rends compte que j'ai peur maintenant de mal faire les choses ou de demander de l'aide pour l'une ou l'autre formalité, peur qui n'est que la crainte de rechuter. Mais en ce qui concerne «ma phobie», ne le dites pas à mon psy, j'ai une frousse des abeilles, guêpes et autres monstres de ce type! Mais ça, mon psy, cela ne le regarde pas! De toute façon, lui aussi il aura peur de ces petites bestioles. Je vous le disais plus haut: il devrait consulter mon psy! Euh au fait,. Et vous, vous devriez consulter pour quelle phobie?

Philippe



# Angscht viru mir selwer!

Déi eng Leit hun Angscht, eng Phobie viru Spannen, Schlaangen oder enger Maus, fir mech, e ganz léiwte Déierchen. Dat eenzécht Gediesch, wat ech nët kann ausstoen, sin d'Harespelen, an dobai, komech, kënnt all Joer ëm Ouschteren esou e Monster bei méch a wëll e Nascht bauen. Schons zweemol hun ech däre Kinniginnen eng gekillt. Mee och dest Joer huet erëm eng et probéiert. Ech haassen déi pickech Flatterdenger an ech ermuerden déi normalerwéis eet sie mëch attackéieren. Mee Spaass op der Sait, déi meeschten Angscht hun ech viru mir selwer, virum Liewen, vierun dem, op dat ech nët gefaasst sin, virun der Zukunft a munchmol fieru méng beschte Frënn.

Moies, wan ech wakrech gin, sin ech héiersdo verschweest, well ech Drem haat, déi mir komplett realistesch vierkom sin, vun Zäiten, déi schon 20 Joer oder méi zeréck leien, wou ech z.B. d'Schold vun engem vun méng fréieren Patroen kréien, op engem Chantier Mëscht gebaut ze hun, woufier ech nët konnt an dann endlos gin, direkt, obwuel ech joerelaang ganz gudd a souguer e frëndschaftléich Aarbéchtsverhältnes hat. Oder ech hun nes en Auto baigedréint, oder soss iergendwéi Dommheeten gemaach ouni dat gewollt ze hun. Ech waachen héiersdo am Dram op, a si bei mir dohem, me meng Wunnecht gesäit ganz anescht aus, alles duercherneen, komplette Chaos, ech klammen aus méngem Bett eraus, siche verzweifelt mech erëm ze fannen, souguer d'Entréedier, oder besser gesoot, d'Sortiedier fannen ech nët. An all dese Situatioune sin ech komplett machtlos a ka mëch nët wieren. Et dauert meeschtens 5 bis 10 Minutte, bis dass ech komplett wakerëch sin, a soe mir einfach, ouf, ech sin nes do wou ech geschter war,

an hu jhust gedreemt. Gottseidank kann ech mech meeschtens weider nët méi un des Horror-Dreem erënnere. Mee, trotzdem brauch ech moies ëmmer ca. 1 bis 2 Stonne fir zou mer ze kommen, e staarke Kaffi oder e gudden Théi mat enger Mëtsch, oder sou eppes hëlleft da meeschtens. Schlëmmstefalls eng Berouegungspëll oder/an e Pättche Wäin, den nach vum Owesiessen iwwrech bliwwen as gëtt mer dann de Courage fir eraus ze goen. Ech huele meng Zeitung aus der Bréifkëscht, liesen déi gemittléch an engem Bistro a maachen zum Schluss, als Dessert wéi ech ëmmer soen, mai Sudoku, an da fillen ech mech esou lues fit fir den Dag, an der Hoffnung, datt naischt Schlëmmes geschitt.

Normalerweis meeschteren ech main Dag, mee ech hun nët all Dag de Courage fir eng wichteg Initiativ ze huelen, a sierf et nëmme en Telefonsgespréich fier z.B. e Kollég unzeruffen: «Winnie gess der mir dann endlech mäi Geld zereck, daats du mir nach schëllch bass», oder bei e Ministère oder d'Police ze goen, nëmme fir ze froen: «Wéi steet et dann elo mat menger Affair?». Dir frot ierch villaicht, firwat ech d'Police ernimmt hun: Ganz einfach, ech si wéinst menger Gutthet dohem beklaut an zerschloe gin. Ech hun e jonken «Donkelbloen» opgeholl, fier dass en nët op der Strooss soll leien. Hien ass aus senger Wunnéng eraus geflunn, awer d'Chefin vun senger Arbecht huet mir gesot, hien wär an der Reih. Dat war hien och, ausser datt hien ëmmer groussen Honger an Duuscht hat, natierlech op meng Käschten, an ëmmer Geld vu mir gefrot huet, eng etlech Somme, wouvun ëch bis elo nach nie e Frang zréckgesin hun. Enges Owends huet hien an engem besoffenen Zoustand 3 senger Kolle-



ge matbruecht. Ech wollt déi nët era loossen, mee sie ware schons hannert menger Dier. OK, dann drenke mer gemittlech e Pättchen zesummen an da gitt dier. Et huet nes geschellt, e Moment war ech frou doriwwer, well et war mai Kolleg, den Ali, en Araber den ech scho laang kennen (mee de mier och nach etlech Geld schëllech as). Dunn as et lass gaang, nodem ech gemierkt hun datt mir eppes gestuel gin as, hun ech gesot, da gitt mer dat zeréck, ech hat geduecht, et wär e Witz, de se wollte mat mer maachen, awer dunn as d'Klapperei lass gaang. Déi 3 Kollégen (nët den, den ech bei mëch opgeholl hat, den huet geschlof a krut näischt matt), hun den Ali kräftech, a mech maner kräftech zerschlo, a si geflücht. Ech konnt d'Police nët uruffen, well main Handy war och fort, dat huet en Noper gemaach, me ze spéit. Ech hun zwar eng Plainte gemaach, mee bis elo ouni Resultat. Obwuel ech selwer etlech Beiträg gemaach hun fier d'Nimm vun denen 3 erauszefannen an och gesot hun, wou sie sëch normalerweis ophalen, as naischt geschitt. Soll ech mëch da selwer eleng an d'Gefor brengen, Noforschungen ze maachen, an eleng a Bistroe goen, wou ech riskéieren nach eng Kéier, a méi kräfteg zerschloen ze gin? Wat stet do dohanner? As et eng Jugendgang oder eng Drogemafia? Ausserdem as mir dat verbueden, nom Gesetz. Dat as och richtig esou, me wann d'Police näischt mëcht?

Ech si ke Rassist an ech gin et och nie, awer ech fänken un, Angscht ze kréien.

Ech hat bis elo nie Angscht vieru Jugendlechen, egal welcher Hautfaarw oder och Lëtzeburger, oder och Junkien, déi meescht si fein a frëndlech, sie froen emol héiersdo no enger Zi-

garett oder 1 Euro. Fierwat och net? Ech kennen hiere Misère. Sie kenne mech och, sie wëssen, ech hun net vill Geld, mee héiersdo kann ech awer hëlleften, zevill oft vill ze vill. Mee hoffen nach ëmmer drop mai Geld oder e Merci zeréck ze kréien. Zënter där uewen erzielter Geschicht, hun ech eng gewësse Phobie.

Ech hun Angscht vieru mir selwer, wéinst menger Guddhärzegket, an duerfier fillen ech mech net méi emmer secher, wann ech nuets hem gin.

PaulL.



# Dass der Blitz dich nicht treffe!

Die Angst, das ist doch so ein krampfhaftes Stechen in der Magengegend, wenn man als Kind etwas angestellt hatte und befürchtete erwischt und bestraft zu werden. Nun, da wo ich groß wurde, benutzten die Nonnen die Angst sehr oft als Erziehungsmaßnahme und Druckmittel, damit wir gehorchten. Sie drohten mit dem Sennenmann aus dem Keller der uns holen würde, wenn wir nicht gehorchen würden. Und dann, wenn schlechtes Wetter war, und es blitzte und donnerte, gab uns die Nonne zu verstehen, dass der liebe Gott sich ärgere, sowie die Engelein die backten, wenn der Himmel rosa schimmerte.

Als Kind glaubte man ja so manches. Damals waren das die großen Ängste. Leidergottes erlebte ich im Jugendalter mehr Blitz und Donner als mir lieb war und ich fürchtete mich als Kind schon davor. Nicht umsonst, wie sich herausstellen sollte.

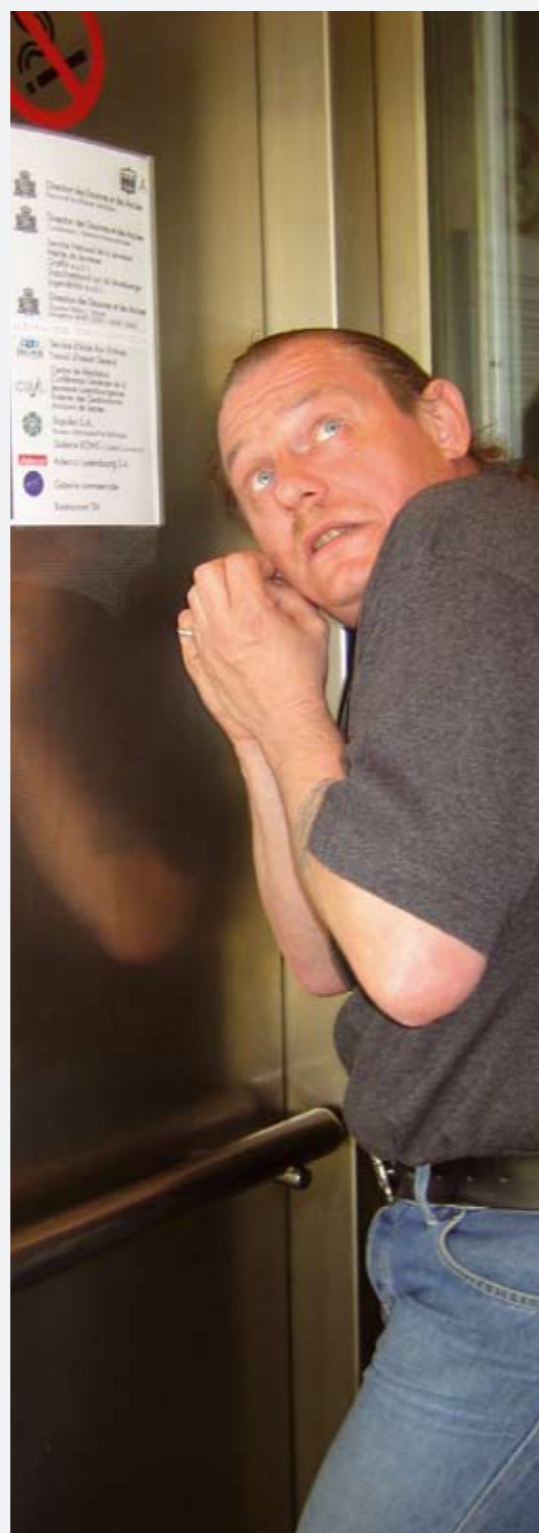
Es war das Ende eines schönen sonnigen Tages, als es abends anfang zu regnen. Es donnerte so laut, dass ich jedesmal zusammenzuckte. Der Blitz erleuchtete den ganzen Himmel in der leichten Dämmerung des Abends. Plötzlich erleuchtete der Blitz nicht mehr den Himmel, sondern schlug ein großes Loch in das Dach unseres Foyers und da der ganze Speicher aus Holz bestand, fing dieser natürlich Feuer. Es krachte und knackte und das Feuer fraß sich durch den Dachboden. Ich hatte mehr Angst als Vaterlandsliebe. Einer der Verantwortlichen rief die Feuerwehr und wir mussten alle das Haus verlassen. Das Resultat des Blitzes war ein großes Loch in unserem Dach und es standen wochenlange Reparaturarbeiten an.

Diese Angst vor Blitzen steckt mir heute noch in den Knochen. Ich befürchtete also jedesmal, dass der Blitz in ein Dach, einen Baum, in eine Antenne oder in eine Telefonleitung einschlug.

Meine Bestätigung bekam ich durch eine Anstellung bei der Post, wo ich dann ab und zu Telefonleitungen zu reparieren bekam, die sich vom Mast bis in gewisse Häuser hinein durchgebrannt hatten, durch einen Blitz, der in die Leitung eingeschlagen hatte. Später verlegten wir sogar durch das ganze Land die Telefonleitungen in den Boden um eben Blitzeinschläge dieser Art zu vermeiden. Meine Mitarbeiter bestätigten mir, dass dies auch bei Fernsehantennen durchaus geschehen könnte. Meine Angst war also nicht unberechtigt und durch meine damalige Arbeit erhärtete sich meine Angst.

Jedesmal also, wenn so gemein schlechtes, geräuschvolles, leuchtendes Unwetter herrscht, schalte ich den Fernseher aus und ziehe am liebsten noch jeden Stromstecker mit heraus, aus Angst, der Blitz könnte bis zu mir in die Wohnung vordringen. Früher zog ich den Telefonstecker auch noch heraus, aber zum Glück gibt es ja heute Handys. Blitze werden auch durch Durchzug im Haus angezogen, so dass ich also ganz hysterisch durch's ganze Haus laufe um mich zu vergewissern, dass auch jedes Fenster geschlossen ist. Meiner Freundin gehe ich damit gewaltig auf den Wecker, aber ich kann nun mal nicht anders. Deshalb habe ich aber überhaupt keine Angst vor anderen Sachen, wie Spinnen oder Flügen oder ähnlichem.

Raphaelf



# Leide ich an einer Angststörung?

**Der folgende Test ersetzt keine Arzt diagnose! Er dient lediglich zur Orientierung und kann Ihnen die Entscheidung erleichtern, sich in fachliche Betreuung zu begeben. Nehmen Sie zu allen Fragen Stellung, notieren Sie die angekreuzte Zahl und rechnen Sie am Schluss alle Zahlen zusammen. Kreuzen Sie bei folgenden Aussagen immer die Antwort an, die Ihrem Befinden während der letzten Wochen am besten entspricht oder entsprochen hat.**

Fragebogen zur Feststellung einer Angststörung	Nie / selten	manchmal	oft	meistens
1 Ich fühle mich nervöser und ängstlicher als sonst	1	2	3	4
2 Ich fürchte mich ohne jeden Grund	1	2	3	4
3 Ich rege mich leicht auf und bekomme das Gefühl, in Panik zu geraten	1	2	3	4
4 Ich habe das Gefühl zusammenzubrechen oder ohnmächtig zu werden	1	2	3	4
5 Ich glaube, daß etwas schlimmes geschehen wird	1	2	3	4
6 Meine Arme und Beine schlottern und zittern	1	2	3	4
7 Ich leide an Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen	1	2	3	4
8 Ich fühle mich schwach und werde schnell müde	1	2	3	4
9 Ich fühle mich unruhig, innerlich erregt oder angespannt	1	2	3	4
10 Ich habe Herzrasen, unregelmäßiger oder beschleunigter Puls	1	2	3	4
11 Ich leide unter Schwindelanfällen	1	2	3	4
12 Ich unternehme nur ungern etwas allein ohne Begleitung	1	2	3	4
13 Ich habe Erstickungs-, Würgegefühle	1	2	3	4
14 Ich bekomme so ein Gefühl von Taubheit und kribbeln in den Fingern	1	2	3	4
15 Ich leide unter Magenschmerzen, Übelkeit, Brechreiz oder Durchfall	1	2	3	4
16 Ich muß häufiger als sonst Wasser lassen	1	2	3	4
17 Meine Hände sind kalt und feucht und ich habe Schweißausbrüche	1	2	3	4
18 Ich fühle wie mein Gesicht heiß wird und erröte	1	2	3	4
19 Ich kann nicht gut einschlafen und finde keinen erholsamen Schlaf	1	2	3	4
20 Ich nehme Medikamente/Alkohol um arbeiten oder schlafen zu können	1	2	3	4
Summe				

Haben Sie mehr als 36 Punkte sollten Sie an die Möglichkeit einer Angststörung denken und sich an einen Psychologen / Psychiater oder an die LASH a.s.b.l. wenden.

Es gibt Hilfe!



# Classification et traitements de phobies

N'étant pas un scientifique et ne faisant pas partie de quelque groupe médical que ce soit, je vais essayer tout simplement, d'un point de vue humain, d'élucider la peur et les phobies.

Je répète, une approche toute simple, car p.ex. en ce qui concerne les phobies, il y a trop d'écoles de pensées pour pouvoir en parler en ces quelques lignes.

Tandis que la peur est une réaction innée et normale que chaque être humain développe selon un certain nombre de critères rationnels (tels que le travail, le lieu, etc...), donc une forme de protection qui bien souvent nous permet de sauver notre vie ou au moins de limiter les dégâts, la phobie (du grec "phobos" signifiant un ensemble de troubles psychologiques qui suscitent une peur irrationnelle, réf. Petit Robert) est irrationnelle et infondée. Infondée, non parce que la personne n'en souffre pas, mais parce que le danger est irréel ou inexistant, agrandi ou insurmontable sans fondement.

Les phobies ou "troubles anxieux" touchent, on estime, de 5% à 25% de la population mondiale. Elles représentent même la pathologie la plus répandue chez les femmes et la deuxième en psychiatrie chez les hommes.

Les psychiatres font aussi une différence entre les phobies dites «spécifiques» (p. ex. phobies animales) et les phobies «sociales» (p. ex. claustrophobie).

La caractéristique majeure des phobies est donc la peur irrationnelle, qui, si elle est stimulée, évolue vers une attaque de panique.

La phobie ne devient pathologique que lorsqu'elle entraîne une souffrance importante qui détériore la qualité de vie du patient. Bien souvent, l'entourage ne se rend pas compte ou minimise le

fait pour diverses raisons. Sans parler des institutions spécialisées quasi inexistantes ou peu sérieuses qui le font également. Je tiens aussi à ajouter que certaines phobies n'ont aucune composante psychologique, mais sont des réactions à des stimuli physiques insupportables. Mais ce ne sont pas celles qui nous intéressent ici.

Les phobies sont classifiées en trois grandes catégories:

- les phobies spécifiques ou «simples» dont les symptômes sont déclenchés par un objet externe: souris, sang, araignées, etc. Elles peuvent être source de détresse psychologique majeure et avoir un impact sérieux sur la qualité de vie.

- les phobies sociales, à savoir la peur d'interagir avec les autres, de réaliser certaines actions comme p. ex. la «blemmophobie» ou peur du regard des autres. Ces phobies sont souvent sous-évaluées, mais sont une vraie plaie pour le patient.

- l'agoraphobie constitue le troisième groupe: peur de quitter son environnement proche et de se retrouver dans un endroit dont il serait difficile ou gênant de s'extraire.

Il existe aussi d'autres formes de phobies vis-à-vis des maladies, mais qui sont en principe considérées comme des formes d'hypocondrie (état d'anxiété habituelle et excessive à propos de sa santé, réf. Petit Robert). En ce qui concerne les symptômes ressentis lors de la situation phobogène, ils varient fortement d'un sujet à l'autre, constituant dans les cas extrêmes une attaque de panique avec malaise général, sensation de mort imminente, tachycardie, etc. La plupart des sujets souffrant de phobies tendent à fuir l'objet phobogène ou encore à se renfermer sur eux-même en faisant semblant que cet objet n'existe pas.

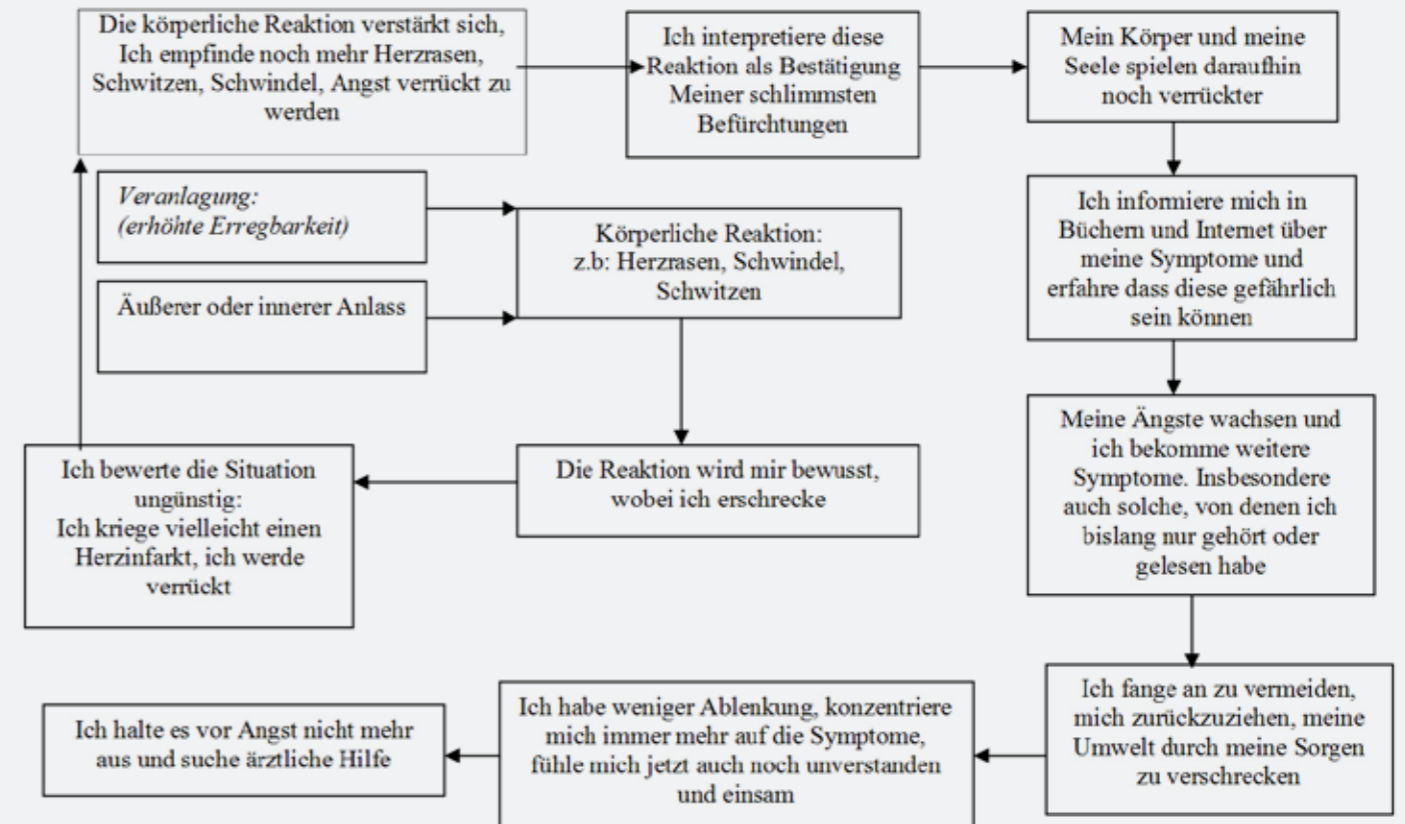
Les diagnostics sont faits sur des bases qui diffèrent beaucoup selon

la phobie, l'âge, la santé mentale, la durée. Des hypothèses étiologiques (études des causes des maladies) ont été émises. Certaines vont chercher les causes dans la génétique, d'autres dans la psychanalyse et dans ce que les psychiatres appellent couramment le «surmoi» ou la partie du cerveau qui gère notre sens de la culpabilité, d'autres encore dans le cognitivo-comportemental ou le processus par lequel un organisme acquiert la conscience des événements et des objets de son environnement.

Pour soigner ces phobies, les psychiatres proposent deux solutions selon le patient: soit une psychothérapie cognitivo-comportementale, soit une psychanalyse qui dure beaucoup plus longtemps. Certaines phobies sont traitées par voie médicamenteuse (benzodiazépines, antidépresseurs), mais la médecine moderne tend toujours plus à s'orienter vers des solutions où l'on ne recourt pas à la chimie.

Walter

# Teufelsspirale der Angst





# So klein und doch so wirkungsvoll



Seitdem ich von unserem Interview weiss, daß Phobien vererblich sein können, glaube ich, habe ich meine Spinnenphobie von meiner Mutter geerbt, denn ich erinnere mich an so manche Vorfälle mit Spinnen in meiner Kindheit, wo ich damals Tränen in den Augen hatte vom Lachen und meine Mutter Tränen in den Augen hatte vom Weinen.

Ich war im Alter von ungefähr 9 Jahren, als ich und meine Zwillingsschwester von der Schule nach Hause kam, und ich meine Mutter in unserem Hauseingang antraf, tränenüberströmt weinend, mit einem Reisestock in den Händen versuchend eine Spinne von ihr weg die Treppe hinunter zu stoßen. Je schneller sie sie von sich wegstieß, desto schneller kam diese Riesenspinne wieder auf sie zugerannt. Meine Mutter wurde ganz hysterisch und vor lauter Tränen, sah sie die Spin-

ne nicht mehr so richtig und ich konnte nicht mehr vor lachen. Ich fragte sie, wie-so sie nicht einfach drauftrete und fertig. Da erklärte sie mir, daß sie das einmal als Schülerin auf einer Bushaltestelle tat, und da kamen lauter kleine Spinnchen rausgelaufen und sie rannte vor lauter Panik fast unter den Bus. Ich erlöste meine Mutter von ihrer Schreckenssituation und trat die Spinne tot. Meine Mutter war so erleichtert und konnte sich nur schwer wieder beruhigen.

Am Nachmittag, als sie sich von ihrer Aufregung erholt hatte, sagte sie mir, daß sie einfach panische Angst hat vor Spinnen und sie erzählte mir eine Geschichte, die sie mit uns beiden Schwestern erlebt hatte, da waren wir beide erst 4 Jahre alt. Meine Mom entdeckte eine ecklige Spinne bei uns im Flur im Treppenhaus. Sie saß ganz ruhig in ihrer Ecke, und um dem Problem aus dem Weg zu gehen, wieder einen Überlebenskampf mit einer ihr gegenüber winzigen Spinnchen zu haben, sagte sie zu einem von uns beiden, es solle doch dieses schwarze Ding da in der Ecke aufheben, die Hand zuhalten, und es raus in den Hof tragen und da wieder in den Garten setzen.

Es kam natürlich anders, schlimmer, als sie es je in ihren Alpträumen hätte träumen können. Meine Schwester hob die Spinne auf, schloss ihre Hand. Natürlich bewegte sich die Spinne in ihrer Hand und das kribbelte meine Schwester dermaßen, daß sie die Spinne meiner Mutter zuwarf und zwar mitten in den Ausschnitt ihres Rockes. Die Spinne rutschte natürlich in den Ausschnitt unter ihren Rock hinein. Meine Mutter, total ausser sich, schrie laut auf und riss sich den Rock von oben bis unten auf, warf den Rock weit von sich, lief hin und her und rüttelte sich und spürte überall Kribbeln, wo keins war, und lief davon um sicher zu gehen, dass die Spinne ihr nicht nachkommen könne. Ich kann mir vorstellen, dass meine Schwester und ich da standen und nur noch Bahnhof verstanden. "Aber das kitzelte" sagte meine

Schwester.

Mein Vater musste kommen, um dieses Ungeheuer zu entfernen, und suchte zuerst mal das ganze Haus ab, denn ohne die Gewissheit, dass die Spinne weg ist, hätte meine Mutter das Haus nicht mehr betreten.

Ein anderes Mal, Jahre nach dem Überlebenskampf im Hauseingang, es sollte ja nicht das letzte Mal sein, dass meine Mutter einer Spinne begegnete, zumal wir einen Bauernhof besaßen, und da Insekten und deren Krabbeltiere von allerlei Sorte nun mal nicht ausblieben, saß halt wieder eine Spinne im Flur ganz oben in einer Ecke, wahrscheinlich dabei Spinnweben zu ziehen und meine Mutter stieg eine Leiter hoch, um die Antiquitäten, d.h. alte Waffeleisen, verzierte Teller und so weiter, die an der Mauer hingen, abzustauben.

Als sie dann oben ankam, krabbelte die schwarze Spinne an der schönen weißen Wand natürlich ein paar Schritte zurück und dieses schwarze Etwas versetzte meiner Mutter wieder so einen Schrecken, dass sie das Gleichgewicht verlor, sich am Eisen an der Wand versuchte festzuhalten und dieses Eisen ihr voll auf den Kopf fiel und sie eine dicke Beule davontrug. Dabei hatte die Spinne bestimmt mehr Angst vor ihr als sie vor der Spinne, denn die Spinne zog sich ja nicht umsonst ganz langsam zurück.

Dies prägte meine Angst vor Spinnen für meine Leben. Wann mir das klar wurde? Nun, wir fuhren nach Spanien in die Ferien als ich 14 Jahre alt war und verbrachten dort einen Monat in einem prächtigen Bungalow. Meine Eltern hatten die Gewohnheit abends in die Disco zu gehen bis morgens früh. Meine Schwester und ich verbrachten die Abende also frei von Eltern und gingen oft auch erst gegen Mitternacht schlafen. Zum Glück! Denn sonst hätten wir ja diese riesige tarantelartige für uns Riesenspinne nicht in unserem Schlafzimmer entdeckt. Durch die Horrorerfahrungen meiner Mutter,

waren wir natürlich wie gelähmt und saßen auf unserem Bett, unsere Knie zusammgezogen, immer auf die Spinne starrend. Wir trauten uns nicht mal eine Bürste zu nehmen und sie raus zu kehren, da die Spinne schon bis zur Eingangstür unseres Zimmers gekrabbelt war und wir uns nicht mehr aus dem Zimmer trauten, geschweige denn sie rauszukehren, wenn wir uns denn rausgetraut hätten, denn sie hätte ja den Besen raufkrabbeln können. Also wie gesagt, unsere Nacht wurde sehr lange, denn wir trauten uns auch nicht zu schlafen, denn sie hätte ja das Bett raufkrabbeln können und uns fresen können oder in den Mund krabbeln können. Die Nacht schien uns unendlich. Gegen 7 Uhr morgens fuhren meine Eltern bei und wir fingen an mit schreien, Papa solle doch schnell kommen und uns retten. Wir waren so erleichtert und fielen ins Bett vor Müdigkeit und schliefen uns endlich aus. Mein Vater musste aber vorher noch Netze am Fenster befestigen, damit ja kein Krabbeltier mehr uns besuchen konnten.

Heute habe ich immer noch Angst vor Spinnen und ich erinnere mich, daß ich sogar fast einmal einen Autounfall baute, weil eine Spinne von meinem Rückspiegel runterhing und ich nur noch auf die Spinne starrte und so schnell wie möglich aus dem Wagen wollte.

Ich kann mir vorstellen, daß sogar eine Konfrontationsübung mit einer Spinne zu Mord und Totschlag führen würde, denn ich würde alles versuchen um wegzukommen. Wahrscheinlich bleibt diese Angst auch für immer und ich versuche auch immer diesen unangenehmen Tieren so oft wie möglich aus dem Weg zu gehen. Und wenn ich ihr nicht aus dem Weg gehen kann, dann muss das arme Tierchen wahrscheinlich sterben. Entweder die Spinne oder ich, aber beide in einem Raum, eher unwahrscheinlich!

SuzuP

# Mein komisches Leben

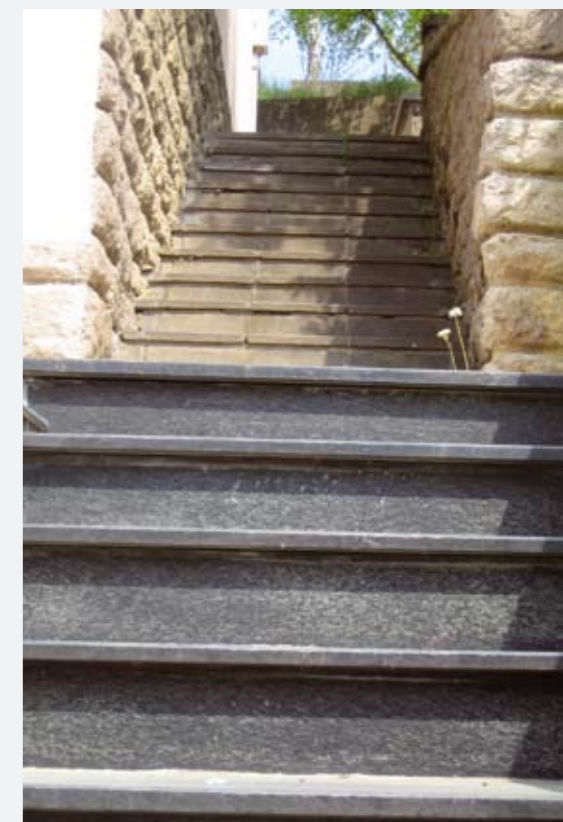
Ich habe ein Kind. Es ist 6 Jahre alt. Vor 2 Jahren musste ich es weggeben weil ich in einem Frauenhaus wohnte, und dort habe ich, obschon ich es nicht durfte, meinen Freund reingelassen. Jetzt ist sie in einer Pflegefamilie wo sie es gut hat, aber ich wünsche mir, sie könnte noch bei mir sein.

Angst ist ein sehr unbequemes Gefühl, welches ich versuche zu unterdrücken, soweit es geht. Die Angst spüre ich im Bauch, der sich zusammenzieht. Um meine Angst nicht zu zeigen, versuche ich an etwas anderes zu denken, und wenn das nicht geht, putze ich, oder ich räume auf, ich schaue fern oder ich rauche Joints. Dann fühle ich mich besser und muss nicht mehr an meine Angst denken.

Auch den Menschen aus meiner Umgebung, z.B. meinen Freunden, zeige ich meine Angst nicht. Sie brauchen es nicht zu wissen. Es geht sie nichts an was ich fühle. Ich glaube, es ist ihnen auch egal, wie ich mich fühle.

Trotzdem gab es in meinem Leben bereits viele Situationen, die mir Angst bereiteten. Vor allem, vor meinen vielen Operationen befürchtete ich nicht mehr wach zu werden. Die Angst vor dem Tod war enorm. Ich wurde vor einem Jahr drei mal hintereinander mit den Lungen operiert. Ich hatte einen Pulmotorax. Das tat weh beim Atmen, beim Husten, beim Rauchen und beim Laufen. Ich bekam immer schlecht Luft. Vor 2 Jahren wurde ich mit dem Nacken operiert. Bei einem Sturz habe ich mir einen Riss zugefügt. Jetzt ist meine Gesundheit besser, aber ich habe immer noch Angst wieder krank zu werden.

Meine größte Angst jedoch ist die, meine kleine Tochter nicht mehr zurück zu bekommen. Die Trauer ist groß, wenn ich daran denke, keine Möglichkeit mehr zu bekommen, sie in die Arme zu schließen. Abends im Bett denke ich oft an sie und kann dann nicht



mehr ruhig schlafen. Sie fehlt mir viel. Um sie zurück zu bekommen muss ich einer geregelten Arbeit nachgehen und ich muss meine eigene Wohnung haben. Aber mit den Mietpreisen ist es sehr schwierig, eine billige Wohnung zu finden. Was die Arbeit angeht, ist es auch schwierig eine zu finden, da ich keinen Abschluss habe.

SandraD.



**D'Schüler aus dem Atelier «Ferblanterie» hun den Dag no der Visite vun der «Stëmm vun der Strooss» hier Reaktiounen opgeschriwwen. Ech wollt iech déi mailen, well ech denken dass e Feedback ëmmer positiv as:**

“Die Organisation von der «Stëmm vun der Strooss» finde ich gut. Weil sie etwas für die Leute macht, die Alkohol- und Drogenprobleme haben. Und für die Arbeitslosen; «Stëmm vun der Strooss» versucht die Probleme dieser Leute zu beseitigen, damit sie wieder eine richtige Arbeit bekommen. Sie beschäftigen die Leute, indem sie ihnen eine Arbeit geben z.B. kochen oder Wäsche waschen. Sie organisieren auch Ausflüge mit den Kandidaten z.B. spazieren gehen, Schobermesse u.s.w. Verschiedene Leute respektieren das und machen mit. Verschiedene sind freiwillig dabei und andere nicht. Es ist auch eine gute Organisation, weil wir dadurch weniger Arbeitslose auf den Straßen haben.” (David)

“Bei den meisten, die so tief sinken ist es durch eigenes Verschulden. Da sie nicht arbeiten wollen und nur Party, Sex, Drogen und Alkohol im Kopf haben. Es gibt aber auch Leute, die wollen, aber nicht können oder dürfen, und die dem Leben auf der Straße verfallen sind. Die «Stëmm vun der Strooss» finde ich eine gute Sache, da die Leute auch nur Leute sind und einen Platz zum Schlafen und Essen brauchen. Sie sollten auch weniger Geld bekommen, da sie keine Kosten haben außer ihrem Alkohol, Zigaretten und Drogen. Vor Leuten, die aus diesem Kreis heraus kommen, habe ich großen Respekt.” (Frank)

“Der Besuch vom 28.2.07 der Gruppe die sich «Die Stimme von der Straße» nennt, hat mir sehr gut gefallen. Allein, von ganz früh an, die Leute bereits darauf aufmerksam zu machen, was durch den Konsum von BTM alles passieren kann. Noch ein Punkt, der mich positiv überrascht hat, war dass zwei Personen mit hierher kamen, die solch eine falsche Laufbahn mit durchmachen mussten. Die Stimme von der Straße hat mir gezeigt dass Konsum von BTM immer noch ein großes Diskussionsthema in Luxembourg ist. Ich finde solche Vereine sollten viel mehr vom Staat unterstützt werden. Sie sollten viel populärer werden.” (Saïed)

“Ich habe nicht gedacht dass so viele Leute hier im Land so viele Probleme haben. Die «Stëmm vun der Strooss» ist eine gute Hilfe, ist die Hilfe die sie brauchen um wieder auf die Beine zu kommen, um sie wieder in die «Zivilisation» zurück zu bringen.”

“Ich glaube dass die «Stëmm vun der Strooss» eine gute Sache ist. Es gibt viele Obdachlose hier im Land und viele Drogenprobleme, und so wird den Menschen geholfen da raus zu kommen.”

“Ech fannen «d'Stëmm vun der Strooss» gudd, well se do d'Leit ënnerhalen, dass se wéinstens net de ganzen Dag dobaussen op der Stross hänken. Do kënnen se wéinstens léieren!”

“On pense que l'association est une bonne aide pour les gens en difficulté. Je trouve qu'il faut éviter que les toxicomanes et les clochards (sans abris) traînent dans la rue car c'est là ou il y a le danger. Sans toit et sans produits stupéfiants, les gens ne s'en sortent pas. A mon avis, il faudrait leur trouver un travail au lieu d'une soupe chaude. Les initiatives de l'association sont bonnes pour occuper les gens. L'Etat devrait aussi faire quelque chose pour éviter les cas pareils. Ce ne sommes pas nous, les riverains, qui pouvons changer la situation. L'association a un but super. Je la trouve bien.”

“J'ai bien aimé ce qu'ils font pour ceux qui n'ont pas d'argent, de maison ni à boire ni à manger. Parce que c'est très facile de perdre un travail et après de rester dans la rue. Mme. Anne avait dit qu'un homme était rentré plus tôt à la maison et il a trouvé sa femme au lit avec son meilleur ami; à cause d'une merde comme ça il a tout perdu et il se retrouve dans la rue. Et aussi qu'ils aident ceux qui sont drogués et qui veulent sortir de la drogue. C'est bien aussi qu'ils leur donnent du travail comme de laver les vêtements de foot.” (Patrick)

“Ich finde es sehr schlimm dass immer mehr junge Menschen auf der Straße landen. Aber ich finde es auch sehr gut dass es noch Leute gibt die sich für solche Leute einsetzen und ihnen helfen. Etwas daraus lernen kann man auch!!! Keine Drogen!!!”

“Fannen «d'Stëmm vun der Strooss» eng ganz gudd Saach fir Leit déi ken Auswee mei hun an Hëllef brauchen! Déi Leit, déi sech hei bei eis präsentéiert hun, waren eng super Equipe! Courage a weider esou. Vill Leit kënnen ierch nach gebrauchen, och wann se et am Moment net zouginn! Et wes e nie wat muar as! All Respekt!!!” (Joe)

“J'ai trouvé bien ce que ceux de la Stëmm font. Les deux garçons qui étaient ici nous ont raconté leur vie. Ils ont dû souffrir beaucoup pour tomber dans leur « vie de drogues et de toxicomane ». Je trouve qu'ils doivent aller dans d'autres classes et écoles, pour que les jeunes sachent ce qui se passe dans nos rues.”

“Also ech hun är Visite bei eis immens interessant font. Ech sin erstaunt an iwerrascht zu wat e Mënsch fähig as. Mee ech wënsche jidderengem bonne chance an alles Guddes fir d'Zukunft. Ech hoffen dass et enges Dags keng sou schlëmm Saache méi gëtt.”

## Ech schaffe bei der Stëmm

Do kënn de ronderëm  
Vu Strooss zu Strooss  
Duerch d'ganzt Land  
Mat däer Band  
Kierf schlefen e ganzen Dag  
Do lais de owes flaach  
8 Stonnen d'Wäsch maachen  
Do kéints de dech och mol wech maachen  
Héiers de dann eng Stëmm  
Dei dir set komm rëm  
Da géff Gas  
An der “Grouss Gaass”  
DO as déi Stëmm vun der Strooss

## Ouschtere bei der Stëmm

Do fälls de ëm  
D'Eer si faarweg  
D'Uniformen och  
Ouschterhiesercher fir ze kucken  
Uniforme fir ze schrappen  
Hu mir da genascht  
All d'Eer aus Zocker  
Sin d'Uniforme propper  
Falen d'Equipe bal vum Hocker  
Jo Profi sidd dir am Fussball spillen  
Mir an de Flecke killen  
Mir sin déi Bescht  
An dat mat Recht

D'Hiesercher aus der Schweessdrëps.

## La Mort

Nous avons tous eu une période difficile à surmonter. Il y a toujours des hauts et des bas, plus que ce qui est inscrit tous les jours dans les horoscopes.

L'amour fait très mal, surtout quand nous perdons des personnes que nous connaissons bien, voir très bien. Lorsque nous perdons un membre de notre famille il nous manque. Son corps nous manque sur lequel on pouvait poser un grand instant sa lourde tête à cause d'un gros chagrin, se promenant en amoureux, bras dessus, bras dessous. Ces bras qui nous entouraient et qui nous serraient très fort en nous disant: je t'aime. Ces paroles et cette communication. Les endroits où nous étions ensemble sont aujourd'hui devenus des endroits pénibles, car ils nous rendent triste à en pleurer.

Mais tout le monde, un jour est confronté à la perte d'une personne aimée, adorée, estimée. Nos connaissances, notre famille, un fan, un idole, un artiste, un acteur, une actrice, un chanteur, une chanteuse, un membre de la famille royale, son ou ses enfant(s), un ami, une amie, un camarade, une personne droguée, tous ont déjà pleuré quelqu'un. La vie est une longue épreuve avant le jugement dernier qui l'a décidé ainsi. Mais seuls les corps meurent. Les âmes-esprits seront toujours là, comme des anges gardiens qui veillent sur nous ou qui sont là quand nous avons besoin d'eux ou quand on les appelle. C'est ça qui me rassure. Les personnes qui meurent de vieillesse et qui on travaillé toute leur vie pour laisser un bon héritage à leurs proches, méritent que leurs corps retrouvent la paix, le sommeil éternel.

Fabienne H.



# Klick

934 Euro, c'est le montant du don que l'Amicale de la Résidence du Parc Laval de Esch-sur-Alzette a fait au mois d'avril. Des tickets de bus, des sous-vêtements, des chaussettes, des t-shirts, des rasoirs, de la mousse à raser, des essuie-mains, des flacons de gel douche et de shampooing ont pu être achetés pour les 60 personnes qui, en moyenne, poussent chaque jour la porte de l'antenne de Esch-sur-Alzette.



## Dreigroschenoper, d' Stëmm am groussem Theater

Wuel kaum ee vun äis wär op d'Iddi komm, ouni Invitatioun vu der Uni Lëtzebuerg, dëst Theater-Stéck kucken ze goen. Net, wëll mir un der Kultur net interesséiert wieren, mee well d'Entrées-Präisser meeschtens ze héich sinn. Zweemool konnte mir dat Stéck bewonneren, kruten d'Grondidee vum Bert Brecht erkläert, d'Situatioun vun der deemoleger Zäit, a konnten och eisen Avis doriwer ofginn. Et war einfach groussartig! No där onvergiesslecher Opféierung vun 2,5 Stonne koum dunn nach eng Véierelstonn Applaus.







# Stëmm vun der Strooss

## ▶ Stëmm vun der Strooss asbl

105, rue du Cimetière  
L-1338 Luxembourg  
Tél. (00352) 49 02 60  
Fax (00352) 49 02 63  
stemm@stemmvunderstrooss.com  
www.stemmvunderstrooss.com

### Equipe rédactionnelle:

Alexandra Oxacelay, RenéeF, SuzyP, Phillippe, PaulL, Marcell, gen, Muckel, LilianaS, DanielF, DanielS, RaphaelF, RudiW, ChristianH, KarimN, Walter, SandraD, FabienneH, Hiesercher aus der Schweesdrëps

### Photos:

Stëmm vun der Strooss, SuzyP  
Spinne: hugoboss  
Gesicht Seite 2: Petra Pretorius  
beide www.Photocase.de

### Layout:

Stefan Thelen  
www.modelldesign-trier.de

### Korrektur:

Lëtzebuergesch Sprooch an Orthographie:  
Lex Roth

### Impression:

Polyprint, 44, rue du Canal,  
L-4050 Esch/Alzette

### Abonnement:

Vous pouvez soutenir nos actions en choisissant l'une de ces formules:

Abonnement journal + carte de membre: 20 €

Abonnement journal: 15 €

Carte de membre: 10 €

en versant la somme correspondante sur le compte LU63 0019 2100 0888 3000 auprès de la BCEE.

D'Stëmm vun der Strooss vient d'obtenir le statut d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 29 août 2003. Vous pourrez désormais déduire des impôts les dons que nous nous aurez faits.

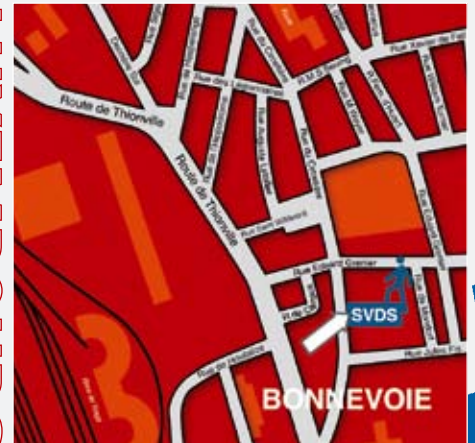
### Rédaction:

105, rue du cimetière  
L-1338 Luxembourg/ Bonnevoie  
Tél: 49 02 60 Fax: 49 02 63  
redaktion@stemmvunderstrooss.com  
www.stemmvunderstrooss.com

Stëmm vun der Strooss asbl est conventionnée avec le Ministère de la Santé et travaille en étroite collaboration avec la Croix Rouge luxembourgeoise.

Les articles signés ne reflètent pas nécessairement l'opinion de l'association.

LUXEMBOURG



ESCH SUR ALZETTE



32, Grand-Rue  
L-4132 Esch-sur-Alzette  
Tél. (00352) 26 54 22  
Fax (00352) 26 54 22 27  
esch@stemmvunderstrooss.com  
www.stemmvunderstrooss.com