

Video Selbsthilfegruppe

für Menschen mit

Angst / sozialen Phobien

Ob Soziale Phobie oder generalisierte Angststörung, Ängste können uns manchmal sehr in unserem Alltag beeinträchtigen.

- Leidest du unter sozialen Phobien oder Panikattacken?
- Blockiert dich die Angst in deinem sozialen und beruflichen Weiterkommen?
- Vermeidest du Telefongespräche und Arzttermine, weil du Angst hast dich dabei zu blamieren?
- Sind Herausforderungen wie ein Umzug oder Stellenwechsel für dich vor allem mit negativen Gefühlen verbunden, weil du dabei nur an die Stolpersteine denkst?

Ich bin in dieser Situation – und ich möchte mit anderen zusammenkommen, denen es ebenso geht. In einer Gruppe können wir einander Mut machen, Dinge positiv und gestärkt anzugehen.

Du bist herzlich willkommen, auch wenn dich noch andere Themen beschäftigen. Wir unterstützen uns gegenseitig und holen uns bei Bedarf auch Tipps von Fachstellen.

Zeitpunkt und Häufigkeit der Treffen richten sich nach den Wünschen der Interessierten. Die Gruppe wird in der Anfangsphase durch das SelbsthilfeZentrum unterstützt.

Weitere Informationen und Anmeldung:

SelbsthilfeZentrum Region Winterthur

info@selbsthilfe-winterthur.ch | Telefon 052 213 80 60

WIE
FÜHLE
ICH
MICH
SELBST?