



Selbsthilfegruppe «Angst und Depressionen»

Gemeinsam gegen Angst und Depressionen

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die wissen, was es bedeutet mit Angst und Depressionen zu leben. Wir fühlen uns in unserer Lebensqualität eingeschränkt und glauben aber, dass der Austausch unter Gleichgesinnten hilft. Darum suchen wir Dich zur Ergänzung unserer Selbsthilfegruppe.

Du kennst vielleicht

- die Angst, den Erwartungen anderer Menschen nicht gerecht zu werden?
- das Gefühl, nicht gut genug zu sein?
- das Gefühl, kaum noch Einfluss auf deine Lebensgestaltung zu haben
- das Gefühl, deine Wünsche nicht mehr anzugehen?
- die Mühe, Antrieb zu entwickeln und Entscheidungen zu fällen?
- Schwierigkeiten, den Herausforderungen des Alltags gerecht zu werden?

Wir wollen uns in der Selbsthilfegruppe in einer vertrauensvollen Atmosphäre austauschen und uns gegenseitig stärken, um mit unserer Angst leben und umgehen zu können.

Hast Du Interesse? Wir freuen uns auf Dich.

Zentrum Selbsthilfe Basel

Feldbergstrasse 55, 4057 Basel

061 689 90 90

mail@zentrumselbsthilfe.ch

www.zentrumselbsthilfe.ch