



Selbsthilfegruppe „Angststörungen“

In Heinsberg gründet sich eine Selbsthilfegruppe für Betroffene von Ängsten und Panikattacken. Die Gruppe kann eine professionelle Psychotherapie nicht ersetzen, aber sie will helfen, den Weg zurück in ein selbst bestimmtes Leben zu finden.

Im kleinen Kreis kann jeder Teilnehmer mit Verständnis für die eigene Situation rechnen und ohne Scham von sich berichten. In der Gruppe sollen Erfahrungen ausgetauscht werden z.B. über Hilfsmöglichkeiten, Skills, Bewältigungsstrategien, aber auch der Spaß am Leben durch gemeinsame Abende mit Gleichgesinnten wiederentdeckt werden.

Melden Sie sich gerne bei uns im SFZ zu den kostenfreien und vertraulichen Treffen an.



Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum im Kreis Heinsberg
Hochstraße 24 | 52525 Heinsberg | Telefon 0 24 52 - 156 790
selbsthilfe@sfz-heinsberg.de | freiwilligenzentrum@sfz-heinsberg.de
www.sfz-heinsberg.de

WANN:

Jeden 1. und 3.
Donnerstag
eines Monats
18:00-19:30 Uhr

WO:

Hochstraße 24
52525 Heinsberg