

*Leidest du an einer Phobie, an  
Panikattacken oder an einer  
Zwangsstörung?*

*Hat Angst zu viel Platz in Deinem  
Leben?*

*„Angst + Panik“ möchte sich mit dieser  
Thematik auseinandersetzen.*

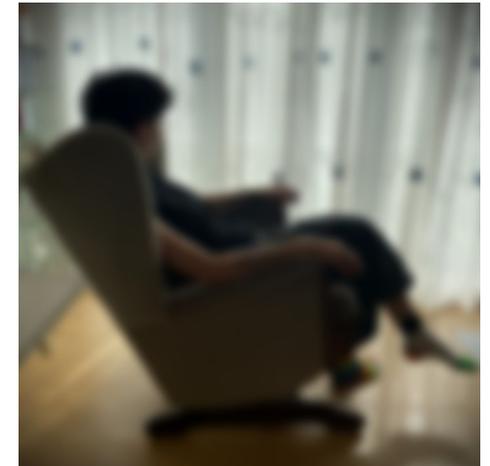
## **Ziele**

- Austausch mit lösungsorientiertem Vorgehen
- sich gegenseitig ermutigen
- Selbstvertrauen stärken
- Tabus brechen
- mit Ängsten umgehen lernen



## **Selbsthilfegruppe**

### **Angst; Panik & Zwänge**



*Angst ist wie ein Schaukelstuhl: man hat  
zwar etwas zu tun, aber weit kommt man nicht.  
- Jodi Picoult*

Im geschütztem Raum werden wir die Herausforderungen mit unseren Ängsten thematisieren. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen, um mit Zuversicht unseren Alltag zu meistern.

## Wo, wann und wie oft treffen wir uns?

Wir treffen uns einmal im Monat, jeweils donnerstags 20-21.30 Uhr in Neukirch-Egnach.

Bist du interessiert?  
Dann melde dich—wir freuen uns!



**SELBSTHILFETHURGAU**

### Selbsthilfezentrum Thurgau

Marktstrasse 26  
8570 Weinfelden  
E-Mail: [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)  
Telefon 071 620 10 00  
[www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)

## Herausforderungen, Fragen und mögliche Gruppenthemen:

- Panikattacken
- Phobien
- Zwänge
- Allgemeine Ängste
- Isolation
- Blockaden
- Wie helfe ich mir?
- Entspannungsübungen
- Positives Denken

*Das Gegenteil von Angst ist nicht die Ruhe, sondern Vertrauen.  
—M. Prizant*