

*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.*

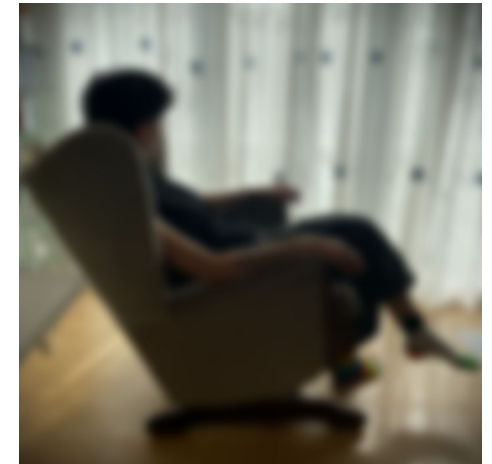
Ziele

- 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
Telefon 071 620 10 00
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*