



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Emetophobie

Selbsthilfegruppe für Betroffene & Angehörige

Die Angst vor Übelkeit oder Erbrechen kann den Alltag stark beeinflussen – beim Essen, unterwegs, in sozialen Situationen oder in Beziehungen. Viele Betroffene fühlen sich mit ihren Ängsten allein oder unverstanden.

Möchtest du dich längerfristig mit Menschen austauschen, die ähnliche Erfahrungen machen? Über Herausforderungen sprechen, aber auch Erfolgserlebnisse teilen? Gemeinsam Wege finden im Umgang mit Angst, Vermeidungsverhalten und belastenden Alltagssituationen?

Dann könnte diese Selbsthilfegruppe das Richtige für dich sein. Gemeinsam möchten wir uns gegenseitig unterstützen und neue Wege zu mehr Sicherheit und Lebensqualität finden.

**Ich will keine Panikattacken mehr!
Zusammen in der Gruppe sind wir stärker
und können die Angst überwinden.**

Zeitpunkt der Treffen richten sich nach den Wünschen der Interessierten. Die Gruppe kann online oder vor Ort stattfinden und wird in der Anfangsphase durch eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums begleitet. Anmeldung und weitere Informationen: