



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Video Selbsthilfegruppe

Angst / soziale Phobien

Ob soziale Phobie oder generalisierte Angststörung, Ängste können uns manchmal sehr in unserem Alltag beeinträchtigen.

- Leidest du unter sozialen Phobien oder Panikattacken?
- Blockiert dich die Angst in deinem sozialen und beruflichen Weiterkommen?
- Vermeidest du Telefongespräche und Arzttermine, weil du Angst hast dich dabei zu blamieren?
- Sind Herausforderungen wie ein Umzug oder Stellenwechsel für dich vor allem mit negativen Gefühlen verbunden, weil du dabei nur an die Stolpersteine denkst?

Ich bin in dieser Situation – und ich möchte mit anderen zusammenkommen, denen es ebenso geht.

In einer Gruppe können wir einander Mut machen, Dinge positiv und gestärkt anzugehen.

Du bist herzlich willkommen, auch wenn dich noch andere Themen beschäftigen. Wir unterstützen uns gegenseitig und holen uns bei Bedarf auch Tipps von Fachstellen.

Die Gruppe trifft monatlich an einem Mittwochabend per Video (Zoom).
Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

Telefon 052 213 80 60 | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch