



SELBSTHILFEAARGAU

Gründung der Selbsthilfegruppe

Ängste / Panikattacken

Leidest Du unter Angststörungen und/oder Panikattacken?

Machst Du eine schwierige Lebensphase durch?

Du bist nicht alleine.

Wir suchen interessierte Personen für die Gründung einer Gesprächsgruppe in Aarau.

Mögliche Inhalte und Ziele der Gruppe:

- Nicht mehr alleine sein mit den Problemen
- Austausch über psychosomatische Beschwerden
- Hilfreiche Strategien kennenlernen, um mit der Angst umzugehen
- Neue Kontakte für konstruktiven Austausch knüpfen

Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung der Selbsthilfe Aargau.

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20 oder per E-Mail info@selbsthilfe-ag.ch