



Selbsthilfegruppe

Depression

Angst und Panik

Gruppe in Arbon



**Jeder Sonnenaufgang trägt
eine neue Chance in sich.**



Wir fühlen uns in unserer Lebensqualität eingeschränkt
und glauben fest daran, dass der Austausch unter
Gleichgesinnten hilft.

Leidest Du unter Depression und/oder Angststörungen?

Du bist nicht alleine....

- In dieser Gruppe verstehen alle wovon du sprichst.
- Wir wollen uns in der Selbsthilfegruppe in vertrauensvoller Atmosphäre austauschen und uns gegenseitig stärken.
- Gemeinsam suchen wir nach Lösungen wie wir mit unseren Problemen leben und umgehen können.



Wo, wann und wie oft treffen wir uns?

Die Gruppe trifft sich alle 2-3 Wochen in **Arbon**.

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 und mögliche Gruppenthemen:

- Wie reagiere ich, wenn ich in eine Panik-situation komme
- Hoffnungsloses „schwarz sehen“
- Wie gehe ich mit der Angst um
- Isolation
- Zwänge
- Auswirkungen auf das Sozialleben
- Blockaden
- Schlafstörungen
- Selbstvorwürfe
- Probleme im familiären Umfeld