

Selbsthilfegruppe Angst

Ängste und Angststörungen sind ein weit verbreitetes Problem für Männer und Frauen aller Altersgruppen. Betroffene bleiben mit diesem Thema aber häufig für sich allein und leiden so noch mehr darunter, weil sie das Gefühl haben „nicht normal zu sein“.

Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe kann gerade in dieser Hinsicht sehr entlastend sein. In Gesprächen mit anderen Menschen, die ebenfalls unter Ängsten leiden, kann man die Erfahrung machen, nicht allein mit seinem Problem zu sein, bekommt Anregungen oder hat einfach die Gelegenheit, „der Seele Luft zu machen“ und Trost und Unterstützung zu finden. Alle Teilnehmer verpflichten sich dabei selbstverständlich, über das Besprochene Verschwiegenheit zu wahren.

In unserer Beratungsstelle trifft sich seit 2019 regelmäßig die Selbsthilfegruppe „Angst“. Die Gruppe ist offen für neue Teilnehmer, Interessierte sind herzlich eingeladen.

Wann: 14-tägig am Dienstagabend, 17.00 – 18.30 Uhr

Wo: Beratungsstelle für seelische Gesundheit, Gruppenraum

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos. Die konkreten Termine und weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 09 61/38 90 50.

**Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden – Neustadt/Waldnaab – Tirschenreuth
Bismarckstr. 21
92637 Weiden
09 61/38 90 50**

