

Selbsthilfegruppe Angst- Panik



Kennst du solche Situationen?

Angst überfällt dich ohne ersichtlichen Grund

Du hast **Angst**, einen Herzinfarkt zu bekommen.

Angst, die verhindert, dass du deine Fähigkeiten nutzen und du an dich glauben kannst.

Angst, die dich jeden Morgen beim Erwachen überfällt und die du kaum überwinden kannst.

Angst, die Aussenstehende nicht verstehen

Angst, die dich einsam macht.

Es kann jeden treffen!

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Leiden. In der Schweiz leiden 710000 Frauen und Männer an einer Angsterkrankung.

Kannst du dir vorstellen, in einer Selbsthilfegruppe Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen? In der

Selbsthilfegruppe einen Ort zu haben, wo wir über unsere Ängste und Gefühle frei und ungezwungen sprechen können?

Die Gruppe trifft sich monatlich, am ersten Mittwoch um 19 Uhr in Amriswil.

Fühlst du dich angesprochen?

Dann melde dich beim



team selbsthilfe thurgau

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Freiestrasse 4, 8570 Weinfelden

☎ 071 620 10 00; Di und Mi 14.00 -17.00, Do 09.30 – 12.30 Uhr