

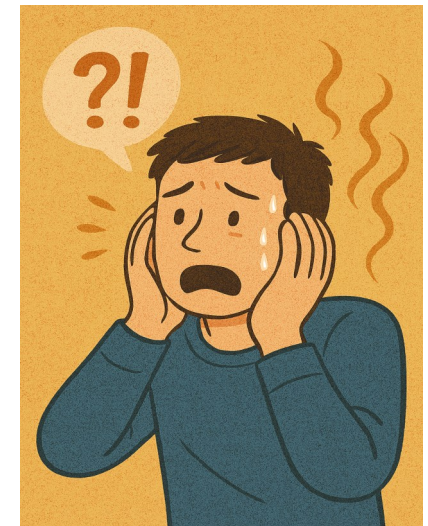


**Jeder Sonnenaufgang trägt
eine neue Chance in sich.**



Selbsthilfegruppe

Depression
Angst und Panik
Gruppe in Arbon



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?

Beim ersten Treffen werden wir gemeinsam bestimmen, wie oft (alle 2-3 Wochen) und wann wir uns treffen möchten.

Die Treffen werden in **Arbon** stattfinden.

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 Paniksituation komme
- Hoffnungsloses „schwarz sehen“
- Wie gehe ich mit der Angst um
- Isolation
- Zwänge
- Auswirkungen auf das Sozialleben
- Blockaden
- Schlafstörungen
- Selbstvorwürfe
- Probleme im familiären Umfeld