



Bild: © Genaro Leonardi / pixabay

*Einander umarmen. Ganz fest.
Damit der Kopf nicht so viel Raum für Zweifel hat.*

Ziele dieser Selbsthilfegruppe:

- Verhaltensänderung erzielen
- Selbstzweifel thematisieren
- Information über
Therapiemöglichkeiten
- Neue Selbstsicherheit entwickeln
- Aus der Isolation ausbrechen
- Eventuell neue soziale Netzwerke
aufbauen
- Eigene Ressourcen finden und das
Selbstvertrauen stärken
- Eventuell gemeinsame Aktivitäten
organisieren



Selbsthilfegruppe

Soziale Ängstlichkeit



Bild: © pezibear/pixabay

Ressourcen finden und
Selbstsicherheit stärken.

Themen, die Menschen mit einer sozialen Ängstlichkeit beschäftigen

- Was denken die Anderen von mir?
- Hemmungen in sozialen Kontakten
- Körperliche Anspannungen, die zu Beschwerden führen (z.B. Magen-Darm- oder Atembeschwerden, Schulter-/Nackenschmerzen)
- Nach kurzer Zeit unter Menschen ist man total erschöpft
- Das Gefühl, flüchten zu müssen
- Kontakt-Situationen vermeiden
- Bin ich liebenswert, so wie ich bin?
- Kann ich mich anderen Menschen zumuten, so wie ich bin?
- Es kostet viel Energie, etwas darzustellen, was nicht ist.

Motivation für eine Teilnahme

- Die Sehnsucht nach Zugehörigkeit und Akzeptanz
- Der Wunsch sich mit Gleichgesinnten auszutauschen
- Entscheidung einen neuen Weg einzuschlagen.
- Die Angst überwinden wollen.



***Den Mut finden,
offen darüber zu reden***

Wann treffen wir uns? Wie oft?

Wir treffen uns jeweils alle 2—4 Wochen, an einem Mittwochabend, in Weinfelden.

Bist du interessiert? Dann melde dich bei:



SELBSTHILFETHURGAU

Marktstrasse 26
Postfach 429
8570 Weinfelden
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch