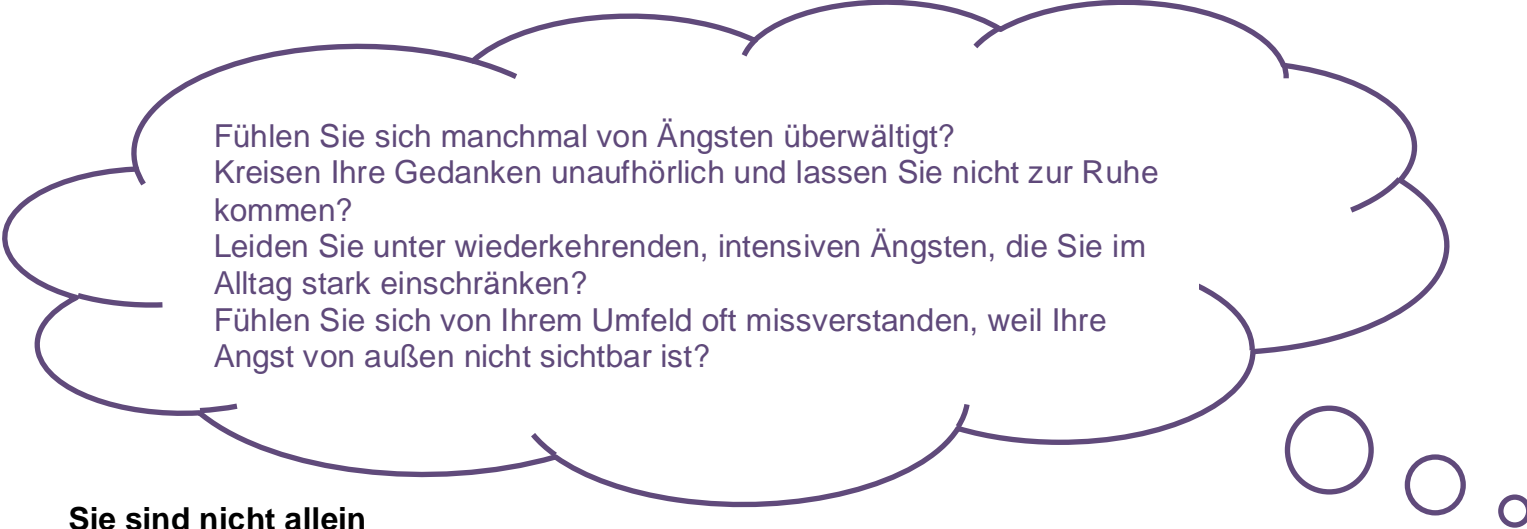


Selbsthilfegruppe Angststörungen – Nicht allein mit der Angst



Fühlen Sie sich manchmal von Ängsten überwältigt?
Kreisen Ihre Gedanken unaufhörlich und lassen Sie nicht zur Ruhe kommen?
Leiden Sie unter wiederkehrenden, intensiven Ängsten, die Sie im Alltag stark einschränken?
Fühlen Sie sich von Ihrem Umfeld oft missverstanden, weil Ihre Angst von außen nicht sichtbar ist?

Sie sind nicht allein

Wir gründen eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit diagnostizierten oder vermuteten Angststörungen. In einem geschützten, vertraulichen Rahmen können Sie sich austauschen, Verständnis erfahren und gemeinsam Strategien entwickeln, um mit den Herausforderungen im Alltag besser umzugehen.

Was Sie erwartet:

- Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen
- Verständnis ohne Bewertung oder Druck
- Raum für Ihre persönlichen Themen
- Impulse und gegenseitige Unterstützung im Umgang mit Angststörungen

Auftaktveranstaltung: 23.06 um 17:30 - 19:00 Uhr

Folgetermin: 02.07 um 17:30- 19:00 Uhr

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm
Bahnhofstraße 4
59065 Hamm

Anmeldung und Information

Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm

Aleeza Hämmisch

Tel. 02381 120 28 | selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org