

Wann und Wo?

Geplant sind Treffen
14-tägig werktags
am frühen Abend

Ort austehend

Die Gruppe richtet sich an
Menschen unter 40 Jahren.

Interesse?

Anfragen für unsere Gruppe nimmt die
Selbsthilfe-Kontaktstelle entgegen:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
Ostenhellweg 42-48
44135 Dortmund

Telefon: 0231 52 90 97

Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-dortmund.de



Hinweis:

Dieser Flyer ist eine Darstellung der Selbsthilfegruppe.
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist für den Inhalt nicht
verantwortlich.



Selbsthilfegruppe



Angststörung und Panik

für Menschen unter
40 Jahren

Neue Gruppe in Gründung

Die neue Selbsthilfegruppe stellt sich vor:

- Du leidest unter starker Angst und Panik?
- Du kannst deinen Alltag (Arbeit, Einkaufen, etc.) durch deine Angst schwer bis gar nicht bewältigen?
- Deine Angst nimmt dir Lebensqualität?

Darum geht es...

Angst und Panik können den Alltag stark beeinflussen – doch niemand muss damit allein bleiben.

In unserer Selbsthilfegruppe möchten wir einen geschützten Raum schaffen, in dem Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen.

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit Angststörungen, Panikattacken oder ähnlichen Belastungen. Gemeinsam sprechen wir über Erfahrungen, Strategien im Umgang mit Angst und das, was im Alltag hilft oder herausfordert. Dabei geht es um Begegnung auf Augenhöhe, Offenheit und gegenseitige Stärkung.

Das macht Selbsthilfegruppen aus...

- Eine Selbsthilfegruppe bedeutet Austausch unter Betroffenen. Es ist keine professionelle Fachkraft dauerhaft dabei.
- Eine Selbsthilfegruppe lebt vom Engagement aller Teilnehmenden. Bin ich bereit, mich aktiv einzubringen?
- Kann ich mir eine längerfristige und regelmäßige Mitarbeit vorstellen?
- Bin ich bereit, mich auch in andere Menschen einzufühlen und ihnen Raum zur Darstellung ihrer Lebenslagen zu geben?