

Wann und Wo?

Zielgruppe:

- Erwachsene ab 40 Jahren – unabhängig von Geschlecht oder Herkunft

Treffen:

- Einmal monatlich mittwochs, 17:00 - 19:00 Uhr

Ort:

- Dortmund Brackel

Interesse?

Anfragen für die 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



Unterstützt durch:



Selbsthilfegruppe im Aufbau



Angststörung und Panik

für Menschen ab
40 Jahren

Hinweis:

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

Neue Gruppe in Gründung

Angststörungen und Panik können sich sehr isolierend anfühlen.

Hier hast du die Möglichkeit, dich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Wir sprechen darüber, was helfen kann.

- Erfahrungen teilen und Verständnis finden
- Mögliche Bewältigungsstrategien kennenlernen
- Umgang mit der „Angst vor der Angst“
- Hoffnung entwickeln: Schritt für Schritt Wege finden, mit der Angst zu leben und den Alltag zu bewältigen

Austausch & kleine Übungen

In unserer Gruppe triffst du Menschen, die Ähnliches erleben.

Neben Gesprächen möchten wir auch gemeinsam Dinge ausprobieren:

- Einfache Übungen für den Alltag (z. B. Atemtechniken)
- Hilfsmittel kennenlernen oder selbst gestalten (z. B. Stressbälle, Klangschalen)
- Kreative Ideen entwickeln, die im Alltag unterstützen können

Alles kann – nichts muss.

Die Gruppe lebt von Offenheit, Eigenverantwortung und gegenseitigem Austausch.

Das macht Selbsthilfegruppen aus...

Eine Selbsthilfegruppe ist ein Ort für Austausch unter Betroffenen. Es gibt keine professionelle Anleitung.

Das bedeutet:

- Die Gruppe lebt vom Engagement aller Teilnehmenden
- Jede:r bringt sich so ein, wie es möglich ist
- Zuhören, sich einfühlen und eigene Erfahrungen teilen

Frag dich gern:

- Bin ich bereit, mich einzubringen?
- Kann ich mir eine regelmäßige Teilnahme vorstellen?

Geben und Nehmen stehen im Mittelpunkt. Gemeinsam kann etwas entstehen – wenn jede*r einen Teil dazu beiträgt.