

ANGST und PANIKATTACKEN

Junge Menschen für eine neue Selbsthilfegruppe gesucht

Angst vor dem Zug und Bahnfahren, Angst vor Übergriffen, Angst vor neuen Situation und dann kommt irgendwann die Angst vor der Angst. Ängste und Panikattacken können sehr vielfältig sein und schränken das Leben enorm ein. Häufig bleiben die Betroffenen isoliert und einsam. Ein junger Mann möchte das nicht länger hinnehmen und neben seiner Therapie eine Selbsthilfegruppe gründen. Er sucht junge Menschen von 18 – 35 zum Erfahrungsaustausch und für gemeinsame Aktivitäten. Menschen die die gleiche Sprache sprechen, die sofort verstehen und nachfühlen können, wie er sich fühlt.

Der erste Schritt in eine Selbsthilfegruppe ist gerade für Menschen mit Ängsten und Panikattacken nicht leicht. Aber ist er erst einmal getan, merken sie schnell, dass sie mit Ihren Ängsten nicht alleine sind. Das entlastet, stärkt und tut gut.

Mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg, findet ein erstes Gruppentreffen am 29. August statt. Interessenten melden sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen unter Tel.: 0203 – 60 99 041 oder per E-Mail unter selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org.

