

Umgang mit Angst

Neue Selbsthilfegruppe in Bonn

Fühlst Du Dich durch Ängste eingeschränkt? Rauben sie Dir Deine Lebensfreude, Energie und Lebensqualität? Hast Du das Gefühl, Situationen kaum noch bewältigen zu können oder steckst Du vielleicht schon mitten in der Angstspirale fest?

Wenn Du Dir wünschst, etwas zu verändern und nach Wegen suchst, mit Deinen Ängsten besser umzugehen – dann bist Du in unserer Gruppe genau richtig. Wir sind Menschen mit ähnlichen Erfahrungen, die sich gegenseitig stärken und unterstützen möchten. In vertrauensvoller Atmosphäre machen wir uns Mut, hören einander zu und teilen unser Wissen. Gemeinsam suchen wir nach Auswegen aus der Angst, den Zwängen, der Traurigkeit und der Isolation.

Rahmenbedingungen:

Unser Ziel ist: mehr Lebensqualität und ein Alltag mit mehr Leichtigkeit.
Alle Arten von Ängsten sind willkommen!

Wir freuen uns über eine möglichst regelmäßige Teilnahme und die Bereitschaft, sich aktiv mit der eigenen Angst auseinanderzusetzen.

Die Gruppe wird neu gegründet. Aktuell suchen wir daher weitere Betroffene. Haben sich genügend Menschen gefunden, starten wir mit der Gruppe.

Kontakt und Information:

Sei dabei und melde Dich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn für die Gruppe an unter
selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org | 0228 94 93 33 17