

Neue Selbsthilfegruppe:

Angst, lass nach...

Wir suchen Wege aus den Einschränkungen und Zwängen,
die unsere Angst uns auferlegt

Darum geht es:

Wenn Ängste Dich einschränken, Dir Lebensqualität, Energie und Lebensfreude rauben... Wenn Du Situationen nur noch eingeschränkt oder gar nicht bewältigt bekommst... Wenn Du in der Angstspirale gefangen bist... Und wenn Du Wege finden möchtest, wie Du diesen Zustand verändern kannst...

Dann bist Du in unserer Gruppe genau richtig. Wir alle wünschen uns wieder mehr Lebensqualität und wollen uns dabei gegenseitig unterstützen, uns Mut machen, uns zuhören und Wissen austauschen. Wir suchen gemeinsam Wege aus der Angstspirale, den Zwängen, der Traurigkeit, den Einschränkungen und der Isolation.

Das ist wichtig:

Alle Arten von Angst sind willkommen | Möglichst regelmäßige Teilnahme |
Bereitschaft, sich mit der Bewältigung der Angst auseinanderzusetzen

Rahmen:

Von Betroffenen für Betroffene | Treffen jeden zweiten Montag | 16:30 - 18:00 Uhr |
Bonn Kessenich

Bei Interesse melde dich bei der:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

0228 94 93 33 17

selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bonn.de