



Selbsthilfegruppe «Angst und Panik»

Gemeinsam gegen Angst und Panik

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die wissen, was es bedeutet mit Angst und Panik zu leben. Wir fühlen uns in unserer Lebensqualität eingeschränkt und glauben aber, dass der Austausch unter Gleichgesinnten hilft. Darum suchen wir Dich zur Ergänzung unserer Selbsthilfegruppe.

Du kennst vielleicht die Angst

- vor stark bevölkerten Plätzen?
- ein öffentliches Verkehrsmittel oder Auto zu benutzen?
- die Kontrolle über deinen Körper zu verlieren?
- erneut eine Panikattacke zu durchleben?
- vor vielen weiteren unbestimmten Situationen...?

Wir wollen uns in der Selbsthilfegruppe in einer vertrauensvollen Atmosphäre austauschen und uns gegenseitig stärken, um mit unserer Panik und unserer Angst leben und umgehen zu können.

Hast Du Interesse? Wir freuen uns auf Dich.

Zentrum Selbsthilfe Basel

Feldbergstrasse 55, 4057 Basel

061 689 90 90

mail@zentrumselbsthilfe.ch

www.zentrumselbsthilfe.ch