



Freizeitgruppe

für junge Erwachsene (ca. 22-35 Jahre)

Durch meine psychische Erkrankung (Angststörung) fällt es mir nicht leicht, auf andere Personen zuzugehen und in ein Gespräch zu kommen. Ich mache mir zu viele Gedanken, was andere über mich denken könnten und ich fühle mich dann sehr unwohl in der Situation.

Kennst du das auch? Fühlst du dich manchmal auch allein und wünschst dir mehr soziale Kontakte?

Wir treffen uns alle 14 Tage. Beim ersten Treffen werden im Gruppenraum Ideen und Vorschläge gesammelt und darüber diskutiert. Danach wird gemeinsam entschieden, was für eine Freizeitaktivität in 14 Tagen umgesetzt wird.

Eine Aktivität könnte zum Beispiel Minigolf spielen sein und danach das Treffen mit einem Getränk ausklingen lassen.

Wer sich für die Gruppe interessiert und weitere Informationen wünscht, kann sich sehr gerne ans Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel wenden.

Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

Tel. 044 941 71 00

info@selbsthilfzentrum-zo.ch

www.selbsthilfzentrum-zo.ch