



Angst und Panik

Selbsthilfegruppe für Betroffene

«Ich werde plötzlich von Herzklopfen, Schweissausbrüchen und einem Gefühl von Ohnmacht überfallen. Panische Angst überkommt mich, und ich möchte auf dem schnellsten Weg nach Hause. Kennst du das auch? Verrückt zu werden vor Angst?»

Wegen meiner Erkrankung fällt es mir schwer Alltägliches zu erledigen, was meinen Lebensbereich einschränkt und auch meine Familie leidet mit.

Betroffene, die im Rahmen einer Selbsthilfegruppe ihre Erfahrungen austauschen, ihr Selbstwertgefühl aufbauen und gemeinsam mit anderen nach Lösungen zur Bewältigung ihrer Ängste suchen wollen, sind in dieser Runde herzlich willkommen.

Interessierte erhalten Informationen beim:

Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

Telefon 044 941 71 00

info@selbsthilfzentrum-zo.ch

www.selbsthilfzentrum-zo.ch