



Offene Tür Zürich
Jupiterstrasse 42
8032 Zürich
www.offenetuer-zh.ch

Wir wünschen uns neue Mitglieder

Selbsthilfegruppe **Angst- Panik** in Regensdorf



Kennst du solche Situationen?

Angst überfällt dich ohne ersichtlichen Grund

Du hast **Angst**, einen Herzinfarkt zu bekommen

Angst, die verhindert, dass du deine Fähigkeiten nutzen und du an dich glauben kannst

Angst, die dich jeden Morgen beim Erwachen überfällt und die du kaum überwinden kannst

Angst, die Aussenstehende nicht verstehen

Angst, die dich einsam macht

Es kann jeden treffen!

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Leiden. In der Schweiz leiden 710 000 Frauen und Männer an einer Angsterkrankung.

Kannst du dir vorstellen, in einer Selbsthilfegruppe Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen? In der Selbsthilfegruppe einen Ort zu haben, wo wir über unsere Ängste und Gefühle frei und ungezwungen sprechen können?

Fühlst du dich angesprochen? Dann suchen wir dich.

Melde dich beim:



Selbsthilfezentrum
Telefon: 043 288 88 88
Mail: selbsthilfe@offenetuer-zh.ch