



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

Ich wünsche mir eine

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Klaustrophobie/Platzangst

Haben Sie auch Probleme

- mit dem Fliegen?
- mit dem Bahn-, Bus-, Tram-, Lift- oder Seilbahnfahren usw.?
- in engen Räumen ohne Fluchtmöglichkeit?
- in modernen Glashäusern mit verschlossenen Fenstern?
- im Kino, Theater, Konzert mitten in der Sitzreihe?
- überall da, wo man nicht hinaus kann, wenn`s einem zu eng wird?

In einer Selbsthilfegruppe möchten wir gemeinsam unsere Probleme angehen und nach möglichen Verbesserungen suchen. Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig unterstützen und mit viel Verständnis Lösungen erarbeiten.

Alle Teilnehmer/-innen bringen Themen ein und sind gemeinsam für die Gruppe verantwortlich. In der Anfangsphase wird die Gruppe vom Team des Selbsthilfezentrums unterstützt.

Infos & Anmeldung unter:



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