



SELBSTHILFEZÜRICH

# ANGSTSTÖRUNG

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE

Eine Angststörung belastet nicht nur die Betroffenen, sondern fordert auch die Angehörigen stark und beeinflusst deren Alltag. Der Austausch mit Personen in einer ähnlichen Situation kann eine wichtige Stütze sein.

Diese Selbsthilfegruppe bietet Eltern, Partnerinnen und Partnern oder anderen nahestehenden Bezugspersonen die Möglichkeit, sich in einem vertraulichen Rahmen über ihre Erfahrungen und die damit verbundenen Emotionen auszutauschen. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, dass sich die Teilnehmenden gegenseitig unterstützen können, einen Umgang mit den Herausforderungen zu finden und gleichzeitig auf die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu achten. Die Erfahrung, mit der herausfordernden Situation nicht alleine zu sein, kann eine grosse Entlastung und Unterstützung sein.

Die ersten Treffen sind am **Montag, dem 27. Mai & dem 10. Juni 2024 von 18.00-20.00 Uhr** geplant. Eine Anmeldung ist erforderlich. Bei Interesse an einer Teilnahme, melden Sie sich bei Selbsthilfe Zürich.