

Selbsthilfegruppe Angst und Depression



Angst...

... den Herausforderungen im Arbeitsalltag nicht gerecht zu werden?

... die Erwartungen anderer Menschen nicht zu erfüllen und sie zu enttäuschen?

... sich selbst nicht zu genügen?

Wir wollen uns gegenseitig unterstützen, Verständnis erfahren und Vertrauen schöpfen. Daher gründen wir eine neue Selbsthilfegruppe für Basel und Region. Es soll eine Gesprächsgruppe entstehen, die sich regelmässig abends trifft, damit auch Berufstätige teilnehmen können.

Die Gruppe wird in der Anfangsphase vom Zentrum Selbsthilfe unterstützt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Hast du Interesse, an der Gruppe teilzunehmen? Mehr Informationen bei:

Zentrum Selbsthilfe
Feldbergstrasse 55
4057 Basel

061 689 90 90
mail@zentrumselbsthilfe.ch

www.zentrumselbsthilfe.ch