



Selbsthilfegruppe

Panikstörung mit Agoraphobie und/oder generalisierter Angststörung

Du weisst, was es bedeutet, unerwartet eine Panikattacke zu durchleben? Du bist gelähmt durch Angstzustände, die dich hindern, den Alltag gelassen zu meistern? Beides blockiert dich und deine Lebensfreude leidet darunter? Du bist/warst deshalb bereits in psychotherapeutischer Behandlung?

Du kennst vielleicht die Angst

- vor stark bevölkerten Plätzen?
- vor einem Aufenthalt in Menschenmengen (z.B. im Kino, bei einem Konzert) oder vor dem Schlagenstehen an der Kasse?
- davor, ein öffentliches Verkehrsmittel oder Auto zu benutzen?
- davor, ausserhalb der vertrauten Umgebung zu sein (z.B. bei Reisen)?
- davor, die Kontrolle über deinen Körper zu verlieren (z.B. über Darm/Blase, bei einer Ohnmacht)?
- vor vielen weiteren unbestimmten Situationen, wobei die Ängste unrealistisch und übertrieben sind?

Dann bist du hier am richtigen Ort! Wir wollen uns in der Selbsthilfegruppe in einer vertrauensvollen Atmosphäre austauschen und uns gegenseitig stärken, um mit unserer Panik und unserer Angst leben und umgehen zu können. Die Gruppe ist kostenlos und wird im Aufbau vom Zentrum Selbsthilfe Basel begleitet.

Möchtest du dich aktiv in die Gruppe einbringen oder hast du Fragen? Dann nimm Kontakt auf unter:

Zentrum Selbsthilfe Basel
Tel. 061 689 90 90
mail@zentrumselbsthilfe.ch
www.zentrumselbsthilfe.ch