

Selbsthilfegruppe Angst und Depression



Hast du ...

- ... Angst, den Erwartungen anderer Menschen nicht gerecht zu werden und sie zu enttäuschen?
- ... das Gefühl, kaum mehr Einfluss auf deine Lebensgestaltung zu haben und deine Wünsche nicht mehr anzugehen?
- ... Angst, dir selbst nicht zu genügen?
- ... Mühe, Antrieb zu entwickeln und Entscheidungen zu fällen?
- ... dich aufgrund deiner Ängste vom „normalen“ Leben zurückgezogen?
- ... Schwierigkeiten, den Herausforderungen des Alltags gerecht zu werden?

Falls du dich in einem dieser Punkte wiedererkennst, bist du herzlich willkommen, an unseren Treffen teilzunehmen. Wir tauschen uns vertraulich und zwanglos über Themen aus, welche uns beschäftigen. So erfahren wir Unterstützung sowie Verständnis und schöpfen neue Energie.

Wir treffen uns jeden 2. Dienstag, 18:30-20:30 Uhr in Basel.

Hast du Interesse, an der Gruppe teilzunehmen? Weitere, unverbindliche Informationen gibt es beim:

Zentrum Selbsthilfe
Feldbergstrasse 55
4057 Basel

061 689 90 90
mail@zentrumselbsthilfe.ch
www.zentrumselbsthilfe.ch