

Selbsthilfegruppe zum Thema Ängste in Gründung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Schaumburg lädt Interessierte aller Altersstufen ein, sich einmal monatlich im Rahmen einer Selbsthilfegruppe in Bückeberg zu treffen, um sich gegenseitig bei der Bewältigung ihrer Ängste zu unterstützen.

Die Gruppengründerin, die schon seit langem mit dem Thema konfrontiert ist, wünscht sich regen Austausch mit anderen Betroffenen. Sie hofft, über ihre Erfahrungen sprechen zu können und zu einem besseren Umgang mit sich zu finden. So berichtet sie von Panikattacken, die vor allem morgens und abends kommen. Bei einem Klinikaufenthalt habe sie schon nützliche Ideen zur Bewältigung ihrer Ängste erhalten: Hilfreich sei die Arbeit im Haushalt, das Treffen von Bekannten, Gespräche. Am Nachmittag ließen die Beschwerden meist nach.

Ihre Ängste beeinflussen auch ihr soziales Umfeld. So beschreibt sie ihre Angst vor dem Verlassen des Hauses, „aber mein Verstand sagt mir, dass gerade diese Überwindung richtig ist und gegen die Angst hilft. Verstecken bringt ja nichts.“

Die Initiatorin würde sich freuen, weitere vom Thema Angst Betroffene im geschützten Rahmen einer Selbsthilfegruppe zu treffen, um gemeinsam Auswege aus der Angst zu entwickeln.

Für weitere Informationen und ggf. Anmeldung wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Schaumburg, Telefon: 05722 9522-20 (Mi 14–17, Do 11-15, Fr 9-13 Uhr) oder an E-Mail: selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de