

## Gründung der Selbsthilfegruppe **Ängste, Panikattacken**

Leidest Du unter  
Angststörungen und/oder  
Panikattacken?

Machst Du eine schwierige  
Lebensphase durch?

Du bist nicht alleine.



**Wir suchen interessierte Personen  
für die Gründung einer  
Gesprächsgruppe in Aarau.**

### **Mögliche Inhalte und Ziele der Gruppe:**

- Nicht mehr allein mit seinen Problemen sein
- Sich verstanden fühlen
- Austausch über psychosomatische Beschwerden
- Umgehensweisen mit den eigenen Problemen kennenlernen
- Neue Kontakte für konstruktiven Austausch knüpfen

### **Ablauf**

Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung des SelbsthilfeZentrums Aargau.

### **Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung**

SelbsthilfeZentrum Aargau

Tel. 056 203 00 20 oder per E-Mail [info@selbsthilfezentrum-ag.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-ag.ch)