

# Gründung Selbsthilfegruppe Angst

Wenn einem die Angst den Hals zuschnürt und wir das Gefühl haben, keine Luft mehr zu bekommen. Wenn einem die Angst das Zutrauen zu sich selbst nimmt. Wenn die Angst das Leben bestimmt und wir uns nicht mehr trauen unter Leute zu gehen. Wenn wir Angst haben im Aufzug, in Treppenhäusern, vor großen Plätzen, im Kaufhaus, vor Menschenmengen und vor anderen Menschen.

## **Dann wird das Leben schwer und Hilfe wird benötigt.**

Neben den fachlichen Angeboten ist der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe sehr entlastend, wohltuend und aufbauend. Es tut gut mit Menschen zu reden, die ähnliche Probleme haben und sich einfühlen können. Es herrscht ein großes gegenseitiges Verständnis füreinander und es gibt viel Zeit für den Austausch. Gemeinsam wird an einer Verbesserung für jeden einzelnen gearbeitet. Die Gemeinschaft hilft, Ziele zu erreichen und Dinge durchzuhalten.

## **Die Angst wird kleiner und der Mensch stärker.**

**Erste Treffen finden statt am 22.10., 29.10., 05.11. und 12.11.2024  
von 18.00 – 20.00 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle,  
Bahnhofstr. 4, 59065 Hamm, 1. Etage  
(Stadtmitte, Fußgängerzone, über der Kleist-Apotheke)**

**Haben Sie Interesse und sind betroffen?**

**Melden Sie sich bei Monika Dirks von der  
Selbsthilfe-Kontaktstelle unter Tel.: 02381 12028 oder  
selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org**