



*Kontaktstelle
Selbsthilfe
Kanton Solothurn*

Selbsthilfegruppe Angst und Panik Region Solothurn



Angst kann Schmerzen machen, Angst kann lähmen und Angst macht vor allem einsam.

Ein Frau möchte gemeinsam mit anderen lernen über Ängste, Gefühle wie Hilflosigkeit und Scham zu reden.

Es soll eine sichere Gruppe geschaffen werden, wo die TeilnehmerInnen sich gegenseitig unterstützen und so Erleichterung und mehr Lebensfreude erfahren können.

Haben Sie auch **den Wunsch**, dass **Ihr Alltag** trotz Ängsten etwas **leichter werden könnte**? Dann sind Sie herzlich willkommen, sich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe für weitere Informationen zu melden.

Diese Gruppengründung wird von der Kontaktstelle begleitet.

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn, Poststrasse 2, 4500 Solothurn,
062 296 93 91 oder info@selbsthilfesolothurn.ch www.selbsthilfesolothurn.ch