

## ONLINE Selbsthilfegruppe für Menschen mit Agoraphobie



Fühlst Du Dich oft antriebslos, leidest unter Panikattacken und Agoraphobie? Verlässt Du das Haus nur noch ungern oder gar nicht mehr? Dann geht es Dir genauso wie mir.

In der Online-Selbsthilfegruppe tauschen wir uns aus, teilen unsere Erfahrungen mit und bekommen neue Inspirationen, wie wir mit unserer eigenen Situation umgehen und diese vielleicht auch verbessern können.

Es geht beispielsweise um folgende Fragen: wie bewältige ich meinen Alltag? Gibt es hilfreiche Einrichtungen? Wie und wer erledigt Besorgungen für mich? Wie komme ich aus meiner Antriebslosigkeit heraus usw.

Neue Perspektiven zu entwickeln gehört zur Gruppenarbeit.

**Bei Interesse melden Sie sich in der:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Alsenstr. 19a | 44789 Bochum  
Tel. 0234 50 78 060  
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org  
www.selbsthilfe-bochum.de



SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE  
Bochum

## ONLINE Selbsthilfegruppe für Menschen mit Agoraphobie



Fühlst Du Dich oft antriebslos, leidest unter Panikattacken und Agoraphobie? Verlässt Du das Haus nur noch ungern oder gar nicht mehr? Dann geht es Dir genauso wie mir.

In der Online-Selbsthilfegruppe tauschen wir uns aus, teilen unsere Erfahrungen mit und bekommen neue Inspirationen, wie wir mit unserer eigenen Situation umgehen und diese vielleicht auch verbessern können.

Es geht beispielsweise um folgende Fragen: wie bewältige ich meinen Alltag? Gibt es hilfreiche Einrichtungen? Wie und wer erledigt Besorgungen für mich? Wie komme ich aus meiner Antriebslosigkeit heraus usw.

Neue Perspektiven zu entwickeln gehört zur Gruppenarbeit!!!

**Bei Interesse melden Sie sich in der:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Alsenstr. 19a | 44789 Bochum  
Tel. 0234 50 78 060  
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org  
www.selbsthilfe-bochum.de



SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE  
Bochum