

Angststörungen und Panikattacken

Irgendwas tut weh, irgendwo drückt es.

"Was passiert mit meinem Körper? Bin ich krank?"

Manchmal kann man den Gedanken abschütteln. Manchmal nicht.

Dann kommt die Panik. "Was ist, wenn ich gleich sterbe?"



Bild Fotolia

**Zur Gründung einer Selbsthilfegruppe
im Oberaargau suchen wir Betroffene.**

Unsere Ziele sind:

- Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffener auf ihrem "Weg heraus"
- Praktische Tipps im Umgang mit der Krankheit
- Zuspruch, wenn man ihn braucht
- Symptome und wie man damit umgehen kann
- Ängste überwinden / Werkzeuge

..und vor allem: Dass man nicht alleine mit seiner Krankheit hilflos auf weiter Flur steht!

**Am 25. April 2019 findet in Langenthal ein
Informationsabend für interessierte Betroffene statt.**

Hab den Mut und melde Dich

Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Burgdorf

Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf

0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Angststörungen und Panikattacken

Irgendwas tut weh, irgendwo drückt es.

"Was passiert mit meinem Körper? Bin ich krank?"

Manchmal kann man den Gedanken abschütteln. Manchmal nicht.

Dann kommt die Panik. "Was ist, wenn ich gleich sterbe?"



**Zur Gründung einer Selbsthilfegruppe
im Oberaargau suchen wir Betroffene.**

Unsere Ziele sind:

- Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffener auf ihrem "Weg heraus"
- Praktische Tipps im Umgang mit der Krankheit
- Zuspruch, wenn man ihn braucht
- Symptome und wie man damit umgehen kann
- Ängste überwinden / Werkzeuge

..und vor allem: Dass man nicht alleine mit seiner Krankheit hilflos auf weiter Flur steht!

**Am 25. April 2019 findet in Langenthal ein
Informationsabend für interessierte Betroffene statt.**

Hab den Mut und melde Dich.

Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Burgdorf

Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf

0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch