



Gruppentreffen:
jeden ersten Donnerstag im Monat
16:00-18:00 Uhr
Wiener Straße 1/9
2320 Schwechat

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos und ersetzt keine Behandlung durch ein*e Ärzt*in oder Therapeut*in.
Die Selbsthilfegruppe untersteht dem Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen

<https://www.selbsthilfenoe.at>



HILFE ZUR SELBSTHILFE

für Menschen mit
Angststörungen,
Panikattacken und
Depressionen



MARINA JANY

Dipl. Coach

marina.jany01@gmail.com

+436607776688

Was erwartet dich?

Meine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit anonym und in gemütlicher Atmosphäre mit Gleichgesinnten und Betroffenen über Probleme, Fortschritte und Erfolge zu sprechen. Es beruhigt häufig auch schon zu erfahren, dass man mit seinem Problem nicht alleine ist. Erfahrungsaustausch ist deshalb ein wichtiger Punkt in der Gruppe, genauso wie die Anleitung zur Selbsthilfe.

Ziel ist es den Betroffenen in der Gemeinschaft ein Stück des Weges zu begleiten, zu motivieren und zu stärken, sodass ein Weg ins "normale" Leben mit vereinten Kräften (Ärzt*innen, Therapeut*innen, Selbsthilfegruppe,...) wieder möglich wird.

*"Es gibt nichts- gar nichts-,
was du nicht schaffen
könntest."*

Laura Malina Seiler

**Interesse an einem kostenlosen Vortrag
über Angststörungen und
Panikattacken?**

Für die Bezirke Baden, Bruck/Leitha, Gänserndorf, Hollabrunn, Korneuburg, Mistelbach, Mödling, Neunkirchen, Tulln und Wr. Neustadt bietet die PSZ gGmbH kostenlose Vorträge im Rahmen des NÖ Bündnis gegen Depression an.

Information und Anmeldung:

Núria Neubauer-Lipp, BA

02266/661 85-48

n.neubauer@psz.co.at

<https://www.psz.co.at/buendnis-gegen-depression/>

