



Kontaktstelle
Selbsthilfe
Kanton Solothurn

Selbsthilfegruppe Angst und Panik Region Solothurn



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

Haben Sie auch **den Wunsch**, dass **Ihr Alltag** trotz Ängsten etwas **leichter werden kann**? Dann könnte die Selbsthilfegruppe ein hilfreicher Ort für Sie sein.

Menschen die Erfahrungen mit Angst und Panik haben, treffen sich regelmässig um sich auszutauschen. Sie lernen über Ängste und Gefühle wie Hilflosigkeit und Scham zu reden.

Die Gruppe ist ein sicherer Ort, wo Erleichterung und mehr Lebensfreude erfahren werden kann.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn unter 062 296 93 91 oder info@selbsthilfesolothurn.ch.