

Selbsthilfegruppe Soziale Angst sucht Interessierte

Zwischen 2 und 8 % der Bevölkerung leiden unter sozialer Angst. Die Betroffenen vermeiden den Kontakt mit anderen Menschen, um nicht in ängstigende Situationen zu geraten. Es fällt ihnen schwer, unverkrampft auf andere Menschen zuzugehen.

Sie empfinden sich selbst als minderwertig und interpretieren häufig auch die Reaktionen der Menschen um sie herum in dieser Weise. Im Beruf wird der Kontakt und die Zusammenarbeit mit Kollegen und Vorgesetzten zumeist als problematisch erlebt, Menschen mit sozialer Angst können das aber in der Regel gar nicht oder nur unzureichend ansprechen. In der Folge ziehen sie sich zurück und sind oft einsam.

Neben psychotherapeutischer Behandlung kann auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hilfreich für Menschen mit sozialer Angst sein. Dass alle Teilnehmer das gleiche Problem haben, macht es oft ein klein wenig leichter, in einer solchen Selbsthilfegruppe mitzumachen. Wir treffen uns regelmäßig, sprechen über unsere Erfahrungen und unterstützen uns gegenseitig.

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, die Krefelder Selbsthilfegruppe Soziale Angst auszuprobieren. Wir treffen uns vierzehntäglich am Montagabend von 20.00 bis 21.30 Uhr im Begegnungszentrum Wiedenhof, Mühlenstr. 42, Ecke Dreikönigenstraße in Krefeld.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die
Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld.

Tel.: 02151 961 90 25,

E-Mail: selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org