

**NEUSTART
AM 21.09.2018**

**in den Räumen der
KISS Saarbrücken**

**mit
Dipl.-Psych.
Martina Heinze
als Referentin**

**zum Thema
Ängste - wie sie
entstehen und wie man
sie behandelt**

**Alle Interessierten sind
herzlich Willkommen.**

**SELBSTHILFEGRUPPE
ANGST & PANIK**

Wann?

**Jeden 2. Freitag
Um 18 Uhr**

Wo?

**KISS Kontakt- und
Informationsstelle für
Selbsthilfe im Saarland
Futterstr. 27
66111 Saarbrücken**

Kontakt:

**Nina
Tel: 06806 93 14 725
Mail: AngstPanikSbr@web.de**

**NEUSTART AM
21.09.2018**



SELBSTHILFEGRUPPE ANGST & PANIK

**Sie leiden unter
Ängsten und
Panikattacken?**

**Sie suchen den
Austausch mit
anderen
Betroffenen?**

**Dann sind Sie bei
uns genau
richtig!**



Wir bieten:

- regelmäßige Treffen alle 2 Wochen
- Austausch über Probleme und Erfahrungen im Alltag und in besonderen Situationen, Therapiemöglichkeiten und medikamentöse Unterstützung
- Regelmäßige Vorträge von Referenten
- Anleitung zu kurzen Achtsamkeitsübungen
- Ausleihen von Fachliteratur
- Austausch auch zwischen den Terminen in einer WhatsApp-Gruppe und auf Facebook
- Beratung von Angehörigen