

Kennst du das auch?



Wie diese junge Frau - zurückhaltend, fügsam und in sich gekehrt? In ihrem Beruf hätte sie weit kommen können. Trotzdem musste sie den Job aufgeben, denn die Ängste waren groß. Angst vor den Kollegen, dem Chef und den Kunden. Angst zu versagen oder sich zu blamieren. Es war ein täglicher Kampf und verbrauchte alle Energie.

Betroffene fallen in ihrem Umfeld kaum auf. Sie sind freundlich und hilfsbereit. Oftmals ziehen sie sich zurück, versuchen angstbesetzte Situationen zu vermeiden und wirken dadurch unnahbar. Sind sie schlimmer betroffen, gesellen sich Symptome wie Herzrasen, Schwitzen und Zittern dazu. Jeglicher Kontakt zu Anderen wird vermieden, mitunter die Wohnung nicht mehr verlassen. Doch das muss nicht so bleiben.

Heute geht es ihr gut. Was ist passiert? In einer Selbsthilfegruppe erhielt sie die nötige Rückenstärkung und hat sich erstmals verstanden gefühlt. Sie hat die Kraft gefunden, sich neuen Herausforderungen zu stellen und ist mit jedem kleinen Erfolg ein Stück gewachsen. Inzwischen ermutigt sie sogar Andere, sich mit den sozialen Ängsten auseinander zu setzen.

Wage auch du den ersten Schritt und komm in unsere Gruppe. Hier triffst du auf Gleichgesinnte, erhältst Tipps und profitierst von der Stärke der Gemeinschaft. Wir gehen nach dem Motto: Alles kann, nichts muss. Zusammen erarbeiten wir Strategien, motivieren uns gegenseitig, beschreiten gemeinsam neue Wege oder haben einfach nur Spaß zusammen. Niemand wird alleine gelassen. Jeder hat die Möglichkeit, sich zugehörig zu fühlen.

Bei Interesse melde dich doch ganz unverbindlich bzw. lass jemanden Kontakt zu uns aufnehmen. Wir werden versuchen, dir den ersten Schritt so leicht wie möglich zu machen.

Wann und Wo?

Jeden 1. Dienstag im Monat von 17:30 bis 19:30 Uhr, in der Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle Halle-Saalekreis

Kontakt

Adresse: Merseburger Str. 246, 06130 Halle (Saale)

Telefon: 0345 / 5204111

Telefax: 0345 / 5204112

E-Mail: kontaktstelle-shg@web.de

Webseite: www.kontaktstelle-shg.de

