

## Meer informatie of aanmelden?

### Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

E : [info@zelfhulpnetwerk.nl](mailto:info@zelfhulpnetwerk.nl)

### Stichting Zelfhulp Netwerk is werkzaam in onderstaande gemeenten:

Eindhoven

Veldhoven

Helmond

Laarbeek

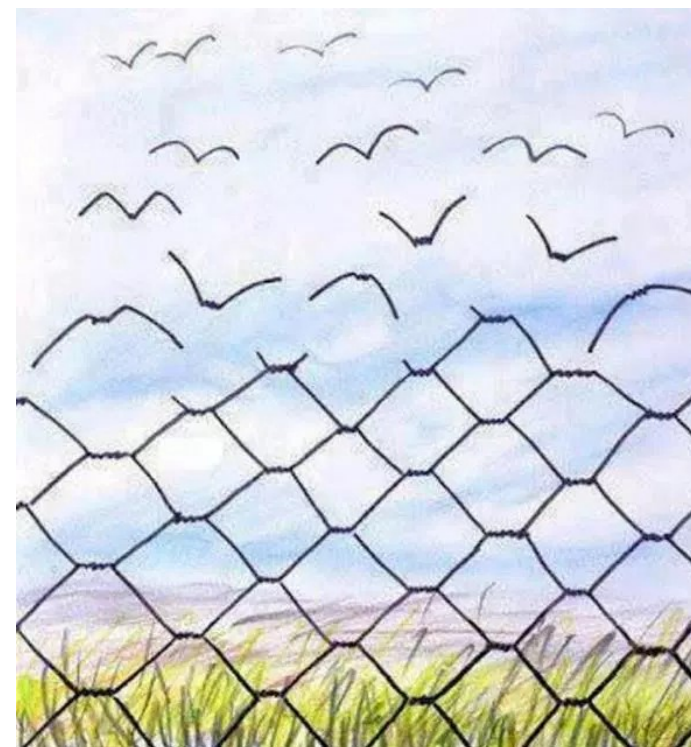
Geldrop-Mierlo

Asten

Best

Someren

Deurne



Deelname is gratis

Voor koffie en thee wordt een kleine vergoeding gevraagd.

In bovengenoemde gemeenten is een afspraak op locatie mogelijk.

*Acquisitie naar aanleiding van deze folder wordt niet op prijs gesteld.*

[www.zelfhulpnetwerk.nl](http://www.zelfhulpnetwerk.nl)

**Zelfhulpgroep**

**Angst**



## Voor wie de groep is

De zelfhulpgroep angst is voor mensen die last hebben van angst- of panieklachten.

Paniek aanvallen zijn een uiting van intense angst die meestal plotseling beginnen. Lichamelijke sensaties die daar vaak bij komen kijken zijn: trillen, zweten, pijn/druk op de borst, hartkloppingen en hyperventilatie. Bij een paniekaanval zijn mensen vaak bang om flauw te vallen of dood te gaan.

Heb jij last van angst en/of paniek?

Heb je behoefte aan een groep om hierover te praten, steun te ervaren van een groep mensen met vergelijkbare klachten en elkaar te helpen om hiermee om te gaan (d.m.v. tips en tricks of oefeningen)? Dan kun je vrijblijvend contact opnemen.

Zie achterzijde voor contact informatie.



## Wat we doen

Tijdens de bijeenkomsten praten we over onze ervaringen met de angst- en/of paniek. Door deze verhalen te delen ontstaat een gevoel van herkenning, waardoor je je gesteund voelt. Ook delen we tips en tricks, hoe om te gaan met de paniek en/of angst. We doen samen oefeningen die ons helpen beter om te leren gaan met onze klachten. Om zo een betere kwaliteit van leven te krijgen en lekkerder in je vel te zitten.



## Wat de afspraken zijn

- Deelname is mogelijk na aanmelding. Na aanmelding krijg je vooraf een gesprek met de contactpersoon van de groep (deze contactpersoon heeft dezelfde klachten als de deelnemers).
- Wat in de groep wordt verteld blijft in de groep.

## Bijeenkomsten

De groep komt 1 keer in de 2 weken samen in Eindhoven.

De omgeving is veilig en vertrouwd.

De groep is bedoeld voor mensen vanaf 18 jaar. Ben je iets jonger en wil je graag deelnemen, laat dit dan gerust even weten, dan kijken we samen of je binnen de groep past.