

Gruppentreffen

Wir treffen uns regelmäßig
im geschützten Rahmen.

Infos & Termine auf Anfrage.

Volkshilfe Itzling,
Kirchenstraße 55a, 5020 Salzburg
(Ecke Pflanzmannstraße, Obus-Linie 3,
Haltestelle Zweigstraße)



gruppen.selbsthilfe-salzburg.at/afsa

Kontakt

Hans-Peter
0681 / 2022 9058
hps64@web.de

Manfred
0676 / 83 330 3000
afsa-salzburg@gmx.at

Wir sind auch über WhatsApp erreichbar!

Mitglied bei:



Salzburg: ☎ 05 0766 - 171800
Schwarzach: ☎ 06415 7101 - 2712

🗨️ DI-FR, 8-12 Uhr und n. V.

📄 office@selbsthilfe-salzburg.at
www.selbsthilfe-salzburg.at



Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Salzburg

Selbsthilfefreundliche
Rehabilitationsklinik

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Salzburg

Eine Initiative des Dachverbandes *Selbsthilfe Salzburg* in Kooperation mit den Salzburger Spitälern und Rehabilitationskliniken - auf dem Weg zu mehr Patientenorientierung!

Selbsthilfegruppe

„Angst frisst Seele auf“

(für Menschen mit Angst, Depression,
und/oder seelischer Überlastung)



Die Selbsthilfegruppe wurde im Jahr 2010 gegründet.

Der erste Schritt:

Wenn Sie diese Zeilen lesen, haben Sie bereits den ersten Schritt zu mehr Lebensqualität unternommen.

Wie so viele vor Ihnen sind Sie auf der Suche nach Hilfe.

„Doch an wen kann ich mich wenden?“, haben sich schon viele gefragt.

Vielleicht finden Sie hier die Antwort.

Du bist ein Mensch wie jeder andere auch:

Depression, Angst, Panik und/oder seelische Überlastung kann jeden Menschen treffen. Diese Krankheiten nehmen keine Rücksicht auf Rang und Namen. Du brauchst Dich nicht zu schämen.

Möglichkeiten der Gruppe sind:

Den Menschen zur Seite zu stehen, die sich als Betroffene austauschen möchten. Mit Hilfe Gleichbetroffener soll die Hemmschwelle der Isolation abgebaut werden.

Wir sprechen Menschen mit Angst, Depression, Panikattacken und/oder seelischer Überlastung an.

Reden hilft:

Beim 1. Treffen mit der Gruppe ist die Begleitung von Angehörigen oder Freunden möglich. Hier tauschen sich Menschen aus, die ähnliche oder gleiche Probleme wie Sie haben.