



SOZIALE ÄNGSTE

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR FRAUEN

Du bist schüchtern?

Du hast Probleme, auf andere Menschen zuzugehen?

Du weißt nicht, was Du sagen sollst?

Du fühlst Dich in mitmenschlichen Situationen oft überfordert?

Du leidest an Deiner Unsicherheit?

Du bist dadurch einsam?

Du vermeidest aus Angst viele Situationen?

Du hast hierdurch Probleme bei der Arbeit, im Studium, in der Schule?

Du bist nicht alleine!

Gemeinsam wollen wir aus der Einsamkeit finden.

Wir sprechen über unsere Schwierigkeiten. Wir tauschen uns aus. Wir unterstützen uns gegenseitig. Wir üben schwierige Situationen. Und vieles mehr ...



**Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum
im Kreis Heinsberg**

**Die Treffen finden
statt:**

**Jeden Donnerstag
um 17.00 Uhr
im SFZ**

**Weitere Infos
erhalten Sie im
Selbsthilfe- u.
Freiwilligen-
Zentrum**

**SELBSTHILFE- U.
FREIWILLIGEN-ZENTRUM
IM KREIS HEINSBERG**

**Hochstr. 24
52525 Heinsberg
02452 - 156790
02452 – 15679 22**

**selbsthilfe@sfz-
heinsberg.de
freiwilligenzentrum@sfz-
heinsberg.de**

www.sfz-heinsberg.de