

Wir treffen uns  
**vierzehntäglich montagabends**  
**von 19:30 bis 21:00 Uhr**  
**Begegnungszentrum Wiedenhof**  
**Mühlenstraße 42**  
**47798 Krefeld**

## **Selbsthilfegruppe** **Soziale Phobie**

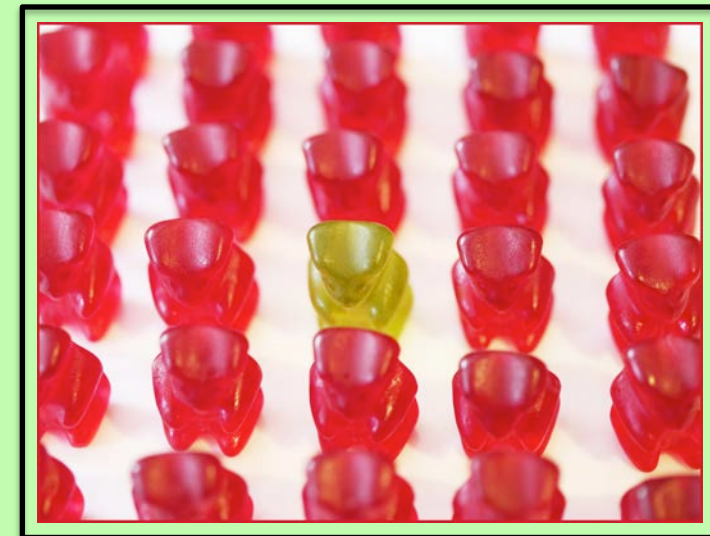
So findet Ihr uns:



Kontakt zur Gruppe kann über die  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld  
hergestellt werden.

Telefon:  
0 21 51 / 9 61 90 25

E-Mail:  
[selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org)



## Soziale Phobie Soziale Angst

Typische Symptome der Sozialen Phobie sind:

- Anspannung
- Kontaktangst
- Antriebslosigkeit
- Angst vor Bewertung
- Depressive Stimmung
- Vermeidungsverhalten
- Angst vor Öffentlichkeit
- Rückzug in die Einsamkeit
- Angst vor Aufmerksamkeit

## Die Gruppe

Unsere Selbsthilfegruppe führt Menschen zusammen, die ihre aktuelle Lebenssituation verbessern wollen.

Durch Anerkennung und Akzeptanz in der Gruppe stärken wir gegenseitig das Selbstwertgefühl.

Aktuell umfasst unsere kleine Gruppe Betroffene jeden Alters und Geschlechts.

## Die Treffen

Die Treffen bieten im geschützten Rahmen die Möglichkeit, sich über das eigene Erleben und Themen, die uns beschäftigen, auszutauschen.

Gegenseitiges Verständnis gibt uns das Gefühl, mit dem Problem nicht allein zu sein und motiviert, daran zu arbeiten.

Um aus alten Verhaltensmustern auszubrechen, stärken wir durch gemeinsame Übungen kontinuierlich unsere Selbstsicherheit.

