

Angstbewältigungsgruppe



In unserem Gruppenangebot zur Angstbewältigung geht es zum einen um die Vermittlung von theoretischen Informationen zur Entstehung von Angsterkrankungen sowie deren Behandlungsmöglichkeiten.

Zum anderen ist die Verbesserung der Selbsthilfe im Umgang mit der Angsterkrankung ein wichtiges Ziel. Dies erfolgt durch die Vermittlung von Selbsthilfe-Strategien zur Angstreduktion und deren Umsetzung in den angstbesetzten Situationen, abgestuft nach Schwierigkeitsgrad.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

Wann?	Start Mittwoch, 22. April 2020 16.30 – 18.30 Uhr
Wie oft?	4 Termine im wöchentlichen Turnus
Wo?	Sozialpsychiatrischer Dienst Außenstelle Uffenheim Bahnhofstr. 19 97215 Uffenheim Gruppenraum I. Stock
Anmeldung:	Persönlich bei den BeraterInnen oder telefonisch unter 09161/873571
Leitung:	Anita Scherbaum Dipl. Sozialpädagogin (FH)