



SELBSTHILFEZÜRICH

VERLUSTANGST

Kennst du diese nagende Angst, deine engsten Freunde und Bekannten, ja gar deinen Partner/deine Partnerin zu verlieren und alleine dazustehen? Unternimmst du aus dieser Angst heraus alles Mögliche, um sie an dich zu binden und tust dabei auch Dinge, welche dir nicht guttun und dich von dir selber entfernen? Kehrt dann regelmässig eine Leere und Unruhe ein und die Angst zurück? Fühlst du dich noch einsamer und trauriger und erkennst, dass dein Verhalten kein Ausweg ist?

Hast du dann den Wunsch, diesen Kreislauf zu durchbrechen, dich der Angst und Leere zu stellen und dich mit dem Gefühl der Einsamkeit auseinander zu setzen? In dieser Selbsthilfegruppe kannst du deine Erfahrungen mit Menschen teilen, die in einer ähnlichen Situation sind. Wir geben uns Kraft und lernen voneinander. Gemeinsam machen wir uns auf, neue Wege zu gehen.

Fühlst du dich angesprochen und möchtest mehr über die Gruppe erfahren? Dann wende dich für weitere Informationen an: