



SELBSTHILFEZÜRICH

VERLUSTANGST

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE

Verlustangst zeigt sich in der übermässigen Sorge, Personen aus dem nahen Umfeld zu verlieren oder von ihnen verlassen zu werden. Die Angst kann auch ohne erkennbare Ursache vorhanden sein und durch vermeintlich harmlose Ereignisse ausgelöst werden. Betroffene unternehmen oftmals unterschiedliche Anstrengungen, um Menschen an sich zu binden. So gehen sie zum Beispiel häufig Kompromisse ein und zeigen weitere Verhaltensweisen, welche ihrem eigenen Wohl entgegenwirken. Daher kann sich trotz aller Bemühungen immer wieder eine innere Leere und Unruhe ausbreiten und die Verlustangst kehrt zurück.

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Personen, die sich durch den Austausch mit Gleichbetroffenen der Verlustangst stellen und ihre Verhaltensmuster durchbrechen wollen. Gegenseitig unterstützen sie sich, Strategien für einen Umgang mit der Verlustangst zu finden und sich selbst Sorge zu tragen.

Fühlen Sie sich angesprochen und möchten mehr über die Gruppe erfahren? Dann nehmen Sie mit Selbsthilfe Zürich Kontakt auf.