



## **Selbsthilfegruppe «Soziale Ängste»**

### **Hast du soziale Ängste?**

Du empfindest in Begegnungen und Gesprächen mit Menschen Unwohlsein, weil du dich beobachtet und bewertet fühlst. Du bist innerlich verkrampft, gelähmt und blockiert. Du kannst dich nicht frei äussern; dadurch gerätst du in die Rolle der ZuhörerIn oder des Zuhörers. Danach bist du erschöpft, traurig und voller Selbstzweifel. Du möchtest nur noch allein sein und hast die tiefe Sehnsucht, dich wohlfühlen unter Menschen, dazuzugehören und einen lebendigen Austausch mit ihnen zu haben.

In dieser Gruppe darfst du so sein, wie du bist und dich fühlst. In einer Atmosphäre des Angenommenseins, der Toleranz und des Verständnisses versuchen wir gemeinsam, einander zu ermutigen, kleine Schritte zu wagen, uns zu öffnen und Strategien zur Bewältigung unserer Kontakthemmung zu finden.

Hast Du Interesse? Wir freuen uns auf Dich.

### **Zentrum Selbsthilfe Basel**

Feldbergstrasse 55, 4057 Basel

061 689 90 90

mail@zentrumselbsthilfe.ch

www.zentrumselbsthilfe.ch