



**Gemeinsam den Ausweg finden:
Gründung einer Online-Gesprächsrunde/
Selbsthilfegruppe für Menschen mit
Angst und Panikattacken**

- ⇒ **Erfahrungen austauschen**
- ⇒ **Zuhören**
- ⇒ **Aufmuntern**
- ⇒ **Verstanden werden**
- ⇒ **Reden**

**Bei Interesse vertrauliche Info:
BRK Selbsthilfebüro MSP * Tel: 09351 5081270**

✉ selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

Bayerisches Rotes Kreuz 

 **Selbsthilfebüro**
Main-Spessart