

## Header

# Neu: Online-Angebote der Angst- und Panikhilfe Schweiz (aphs)

## Text

Aus Erfahrung wissen wir, dass viele Menschen allein sind mit ihren Ängsten und sich schwer tun darüber zu reden. Deshalb möchten wir neue Wege suchen und mit Ihnen in ein offenes Gespräch kommen. Der Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt leichter und ist zugleich ein wichtiger Schritt auf dem Genesungsweg.

Sich unterstützt und verstanden zu fühlen, ist wichtig und ermutigt uns dranzubleiben, so dass wir gestärkt aus unseren persönlichen Krisen hervorgehen.

So können wir auch unsere Vereinsmitglieder persönlich kennenlernen und ihre Bedürfnisse erfahren. Gerne stellen wir auf Wunsch den Verein und seine Angebote näher vor, beantworten Fragen und erläutern, wieso es uns persönlich am Herzen liegt, uns für Menschen mit Angst- und Panikstörungen einzusetzen.

Im Zentrum soll aber der persönliche Erfahrungsaustausch stehen.

Insgesamt an drei Abenden bis Ende 2024 tauschen wir uns aus, vermitteln Fach- und Erfahrungswissen über das Wesen der Angst und lernen wirkungsvolle Techniken für den Umgang mit der Angst im Alltag kennen.

### Die Daten:

**jeweils Montag, 02.09.2024 / 14.10.2024 / 11.11.2024, von 18:30 bis ca. 19:30 Uhr.**

**Den Link zu den Online-Meetings erhalten Sie per E-Mail-Anfrage an: [info@aphs.ch](mailto:info@aphs.ch)**

Im Anschluss bieten wir eine freiwillige Entspannungsübung von ca. 15 Minuten an.

Co-Moderation: Irmgard Kassens und Marlene Keller (EX-IN Peer-Fachpersonen und Vorstandsmitglieder aphas).

Die Online-Meetings sind für Vereinsmitglieder unentgeltlich. Am besten reservieren Sie sich alle Termine, damit sich ein grösserer Bogen spannen kann und die Integration in den Alltag leichter fällt. Selbstverständlich ist es aber auch möglich, nur ein- oder zweimal teilzunehmen.

Die drei Termine bis Ende 2024 sind für uns eine Pilotphase. Vorerst stehen die Online-Angebote nur Vereinsmitgliedern offen. Nach der Pilotphase werden wir Bilanz ziehen und dafür auch gerne Ihre Rückmeldungen einholen. Dann werden wir über die Weiterführung 2025 und über eine Öffnung für Nichtmitglieder der aphas entscheiden.

Wir freuen uns Sie kennenzulernen, sei es als Betroffene, Angehörige oder Fachpersonen!

**Möchten Sie teilnehmen, sind aber noch nicht Vereinsmitglied? Treten Sie jetzt der aphas bei und unterstützen Sie damit unsere Arbeit zum Wohl Betroffener und ihrer Angehörigen: [Werden Sie Mitglied der aphas - Angst- und Panikhilfe Schweiz.](#)**

Dieser QR-Code führt Sie direkt zum Anmeldeformular für Neumitglieder:



Wir freuen uns auf Sie!