

## Selbsthilfegruppe im Aufbau

# Verlustangst

Du hast einige Freunde und bist vielleicht in einer Beziehung. Trotzdem überfällt dich immer wieder eine grosse Angst: Du fürchtest dich davor, deine liebsten Menschen zu verlieren und schlussendlich ganz alleine dazustehen.

- Deutest du kleinste Veränderungen im Verhalten deines Partners/deiner Partnerin oder deiner Freunde als schlechtes Zeichen?
- Reagierst du mit Klammern, extremer Anpasstheit oder leidest du still vor dich hin?
- Suchst du nach Verständnis und möchtest dich mit Personen austauschen, denen es ähnlich geht?



Dann bist du bei uns richtig. In unserer Gesprächsgruppe steht der Austausch im Mittelpunkt. Wir teilen unsere Erfahrungen an regelmässigen Gruppentreffen und entwickeln Strategien, um besser mit unserer Verlustangst klarzukommen. Unsere Gruppe steht allen Altersgruppen offen.

Weitere Auskünfte und Anmeldung:

**Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden**  
**041 210 34 44**  
**mail@selbsthilfeluzern.ch**  
**www.selbsthilfeluzern.ch**

 **Selbsthilfe**  
Luzern Obwalden Nidwalden