



In dieser Ausgabe

Informationsabend
Selbsthilfegruppe
Depressionen

Informationsabend
Selbsthilfegruppe
Gut qualifiziert und stellenlos

Treffpunkt Selbsthilfe
Beratungszentrum Biel

Workshop
Neue Gruppenmitglieder aufnehmen

Vernissage
Beratungszentrum Biel

Informationsabend

Depressionen: Neue Selbsthilfegruppe für Betroffene

Wenn ein Übermass an negativen Ereignissen zu negativen Gedanken führt, stürzen depressive Menschen ins Bodenlose und verlieren den Halt unter den Füssen. Freude, Kraft und Energie fehlen und alles erscheint aussichtslos.

In Biel entsteht eine neue Gruppe für Betroffene, die sich Kraft und Hoffnung geben möchten. Erfahrungen auszutauschen, miteinander zu fühlen und mit Achtsamkeit daran zu arbeiten, das eigene Selbstwertgefühl zu verbessern sind Wünsche und Ziele dieser Gruppe.

Was: **Informationsabend für Menschen die unter Depressionen leiden**
Wann: Freitag, 23. Juni 2017 | 19.00 – 20.30 Uhr
Wo: Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel | Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel
Anmeldung: 0848 33 99 00 oder info@selbsthilfe-be.ch



[Flyer](#)

Informationsabend

Gut qualifiziert und stellenlos

Die Anzahl Stellensuchender im Alter von 45 Jahren und darüber ist in den letzten Jahren stetig angestiegen. Besonders gut und sehr gut Qualifizierten aus dieser Altersgruppe fällt es nach einem Stellenverlust schwer, wieder eine Anstellung zu finden.

Betroffene wollen neue Wege gehen und gründen eine Selbsthilfegruppe um sich gegenseitig kreativ bei der Rückkehr ins Erwerbsleben zu unterstützen. Sie wollen sich gegenseitig Mut machen, Perspektiven aufzeigen und Brücken bauen, zwischen Stellenlosen, Behörde und Wirtschaft und Vorurteile abbauen.

Was: **Informationsabend für gut qualifizierte, stellenlose Menschen**
Wann: Montag, 19. Juni 2017 | 19.00 – 20.30 Uhr
Wo: Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel | Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel
Anmeldung: 0848 33 99 00 oder info@selbsthilfe-be.ch



[Flyer](#)

Unsere Beratungszentren

Information und Beratung

0848 33 99 00

info@selbsthilfe-be.ch

Selbsthilfe BE Beratungszentrum Thun

Marktgasse 17
3600 Thun
033 221 75 76

Selbsthilfe BE Beratungszentrum Bern

Bollwerk 41
3011 Bern
031 311 43 86

Selbsthilfe BE Beratungszentrum Burgdorf

Lyssachstrasse 91
3400 Burgdorf
034 422 67 05

Selbsthilfe BE Beratungszentrum Biel

Bahnhofstrasse 30
2502 Biel-Bienne
032 323 05 55

Spendenkonto:

PC 60-626148-2

[Newsletter abbestellen](#)

Treffpunkt Selbsthilfe Biel

Sind Sie an Selbsthilfe interessiert. Wollen Sie die Methode der Selbsthilfe kennen lernen? Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe? Oder möchten Sie über Ihre eigenen Erfahrungen aus der Selbsthilfegruppe berichten? Wir laden Sie ein zum Austausch.

In ungezwungener Atmosphäre bietet der Treffpunkt Selbsthilfe Raum für Begegnungen, Gespräche und Informationen rund um die Selbsthilfe. Die Fachleitenden der Selbsthilfe BE stehen für Auskünfte zum Selbsthilfeangebot und zu Selbsthilfegruppen in Ihrer Region zur Verfügung. Das Angebot ist kostenlos und unverbindlich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Haben wir Sie neugierig gemacht? Wir freuen uns auf Sie!

Was: **Treffpunkt Selbsthilfe für alle Interessierten Personen**
Wann: Mittwoch, 28. Juni 2017 | 16.00 – 18.00 Uhr
Wo: Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel | Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel
Information: 032 323 05 55 oder g.imhof@selbsthilfe-be.ch
[Flyer](#)

*selbst Hilfe
finden...*

Workshop - Neue Gruppenmitglieder aufnehmen

Zwei Fachleiterinnen der Selbsthilfe BE führen durch diesen Workshop für Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

Inhalt des Workshops

Eine Gruppe ist etwas sehr Dynamisches. Sie wird von den einzelnen Mitgliedern immer wieder aufs Neue beeinflusst. Kommt ein neues Mitglied hinzu, kann dies beim Einzelnen ganz unterschiedliche Reaktionen auslösen. Was unterstützt die Bereitschaft zur Aufnahme von neuen Gruppenmitgliedern?

Wie kann man sich als Gruppe darauf vorbereiten? Welche Vorgehensweisen erleichtern gegenseitig den Einstieg in die Gruppe? Diesen und anderen Fragen gehen wir nach und setzen uns aktiv damit auseinander. Dabei bauen wir auf Ihre Erfahrungen.

Was: **Workshop – Neue Gruppenmitglieder aufnehmen**
Wann: Mittwoch, 14. Juni 2017 | 16.00 – 19.00 Uhr
Wo: Le Cap | evang.-ref. Gesamtkirchgemeinde | Predigerstrasse 3 | 3011 Bern
Anmeldung: bis 5. Juni 032 323 05 55 oder g.imhof@selbsthilfe-be.ch
Kosten: Fr. 20.00 Barzahlung
[Flyer](#)

Vernissage - Ausstellung mit Bildern von Sylvia Rüfli



Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Biel lädt herzlich ein zur Vernissage der Ausstellung

Ein ganzes Universum voller Emotionen

Die Bilder der Malerin Sylvia Rüfli sind intensiv und doch sensibel. Sie verführen zur Entdeckung eines Universums voller Emotionen. Sylvia Rüfli hat einen eigenen Pinselstrich. In ihrer Maltechnik nutzt sie Acrylfarben, Sand, Papier, Worte und vieles mehr.

Die Bieler Künstlerin ist an der Vernissage anwesend und erläutert einige ihrer Bildkompositionen. Tauchen Sie ein in ein Universum voller Emotionen. Lassen Sie sich überraschen und geben Sie Ihren eigenen Emotionen Raum. Seien Sie an der Vernissage mit dabei!

Was: **Vernissage Bildausstellung im Beratungszentrum Biel**
Wann: Donnerstag, 15. Juni 2017 | 18.00 – 21.00 Uhr
Wo: Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel | Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel
Anmeldung: Erwünscht 032 323 05 55 oder g.imhof@selbsthilfe-be.ch