

## Depressionen

### Selbsthilfegruppe für Betroffene



Bild: fotolia

Wenn zu viele negative Ereignisse zu negativen Gedanken führen, stürzen wir ins Bodenlose und verlieren den Halt unter den Füßen. Wenn die Freude, die Kraft und die Energie fehlt und alles aussichtslos erscheint...

**...WOLLEN WIR UNS KRAFT UND HOFFNUNG GEBEN,  
ERFAHRUNGEN AUSTAUSCHEN, MITEINANDER FÜHLEN.**

Wir wollen mit Achtsamkeit lernen, mit unserem Selbstwertgefühl besser umzugehen.

Wollen Sie das auch? Sie sind in unserer Selbsthilfegruppe willkommen!

#### Information und Vermittlung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel/Bienne  
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel/Bienne  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

## Depressionen

### Selbsthilfegruppe für Betroffene



Bild: fotolia

Wenn zu viele negative Ereignisse zu negativen Gedanken führen, stürzen wir ins Bodenlose und verlieren den Halt unter den Füßen. Wenn die Freude, die Kraft und die Energie fehlt und alles aussichtslos erscheint...

**...WOLLEN WIR UNS KRAFT UND HOFFNUNG GEBEN,  
ERFAHRUNGEN AUSTAUSCHEN, MITEINANDER FÜHLEN.**

Wir wollen mit Achtsamkeit lernen, mit unserem Selbstwertgefühl besser umzugehen.

Wollen Sie das auch? Sie sind in unserer Selbsthilfegruppe willkommen!

#### Information und Vermittlung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel/Bienne  
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel/Bienne  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)