

## Medienmitteilung

Biel, 15. Juni 2026

### **Soziale Ängste im Alter 50+: Neue Selbsthilfegruppe für Betroffene Erstes Treffen am 1. Juli 2026 in Biel**

**Am 1. Juli 2026 startet in Biel/Bienne eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen ab 50 Jahren, die unter sozialen Ängsten, Selbstzweifeln oder Unsicherheiten im Kontakt mit anderen leiden.**

Menschen mit sozialen Ängsten kennen das Gefühl, sich in Gruppen unwohl zu fühlen, sich zurückzuhalten oder Angst vor negativer Bewertung zu haben. Die neue Gruppe soll einen geschützten Rahmen für Betroffene bieten, in dem Erfahrungen geteilt und gegenseitiges Verständnis aufgebaut werden kann. Ziel ist es, durch Austausch und Begegnung neue Perspektiven zu gewinnen, schrittweise Neues auszuprobieren und das Selbstwertgefühl zu stärken. Im Zentrum steht die Erfahrung, mit derselben Betroffenheit nicht allein zu sein.

Das Angebot richtet sich an Menschen im Lebensabschnitt 50+, die ihre sozialen Ängste besser verstehen und im Alltag sicherer werden möchten. In der Gruppe können Teilnehmende voneinander lernen, sich gegenseitig unterstützen und in einem vertraulichen Rahmen ermutigende Erfahrungen sammeln.

Die Gründung und die ersten Treffen der Gruppe werden von Selbsthilfe BE begleitet. Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich. Ein kleiner Unkostenbeitrag für die Raummiete kann erhoben werden. Interessierte können sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE telefonisch unter 0848 33 99 00 melden.

Weitere Informationen: [Soziale Ängste 50+ – Gründungstreffen Biel | Selbsthilfe BE](#)

2'891 Zeichen inkl. Leerzeichen

#### **Hinweis an die Redaktion:**

*Für weitere Informationen zur Medienmitteilung wenden Sie sich bitte an:*

Pia Wegmüller | Beratung  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel  
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel  
T. 032 323 05 55, [p.wegmueller@selbsthilfe-be.ch](mailto:p.wegmueller@selbsthilfe-be.ch)

## Selbsthilfe BE

Selbsthilfe BE ist Anlaufstelle und Drehscheibe für die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Kanton Bern und fördert Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereiches. Ziel von Selbsthilfe BE ist es, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zusammenzuführen, um ihnen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr Lebensqualität zu ermöglichen, sowie die Öffentlichkeit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren und zu informieren. Selbsthilfe BE bietet in seinen vier Beratungszentren in Bern, Thun, Biel und Burgdorf folgende kostenlose Dienstleistungen an:

- Information und Beratung rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Vermittlung und Vernetzung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Begleitung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Beratung der Selbsthilfegruppen bei Fragen und Herausforderungen

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

### Telefonische Beratung:

Mo-Do | 09.00-12.30 und 14.00-16.30 Uhr

0848 33 99 00

[info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

[www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

[Bilder zum Download](#)