

## Gemeinsam die Komfortzone verlassen

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikstörungen Burgdorf



©Christophstoeckl-AdobeStock

Mehr als jeder 10. Mensch in der Schweiz erkrankt einmal im Leben an einer Angststörung. Aussenstehende sehen nicht, wenn ein Mensch von tiefen Ängsten geplagt und dadurch im Leben eingeschränkt ist. Es braucht Mut, sich seinen Ängsten zu stellen und darüber zu reden. Menschen, die ähnliches erleben, können sich gegenseitig durch den Austausch von Erfahrungen unterstützen und stärken.

- Sind sie von Angst- und Panikstörungen betroffen?
- Fühlen Sie sich in dieser Situation allein?
- Wollen Sie ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen teilen?

Für die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für Männer und Frauen mit Angst- und Panikstörungen suchen wir weitere Betroffene. Melden Sie sich für weitere Informationen bei Selbsthilfe BE. Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen.

### Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Burgdorf  
Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

## Gemeinsam die Komfortzone verlassen

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikstörungen Burgdorf



©Christophstoeckl-AdobeStock

Mehr als jeder 10. Mensch in der Schweiz erkrankt einmal im Leben an einer Angststörung. Aussenstehende sehen nicht, wenn ein Mensch von tiefen Ängsten geplagt und dadurch im Leben eingeschränkt ist. Es braucht Mut, sich seinen Ängsten zu stellen und darüber zu reden. Menschen, die ähnliches erleben, können sich gegenseitig durch den Austausch von Erfahrungen unterstützen und stärken.

- Sind sie von Angst- und Panikstörungen betroffen?
- Fühlen Sie sich in dieser Situation allein?
- Wollen Sie ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen teilen?

Für die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für Männer und Frauen mit Angst- und Panikstörungen suchen wir weitere Betroffene. Melden Sie sich für weitere Informationen bei Selbsthilfe BE. Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen.

### Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Burgdorf  
Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)