

Angst & Panik

Neue Selbsthilfegruppe für junge Menschen bis 35 Jahre in Bern



© Adobe Stock

Das Leben mit Ängsten ist nicht immer einfach. Manchmal fühlt man sich von seinen Mitmenschen nicht richtig verstanden. Man hat das Gefühl, allein zu sein. Es ist eine Herausforderung zu seinen Ängsten zu stehen und mit Ihnen richtig umzugehen.

- ❖ Bist du zwischen 18 und 35 Jahre alt?
- ❖ Setzt du dich schon länger mit deinen Ängsten auseinander?
- ❖ Fühlst du dich bereit mit anderen zu reden und zuzuhören?

Du kannst Menschen treffen, die das Gefühl kennen und dich verstehen. Wir werden in der Gruppe Tipps & Tricks austauschen, wie wir den Alltag besser bewältigen können.

Interessiert? Trau dich und melde dich bei Selbsthilfe BE. Ein Infoabend zur Gruppengründung findet im Frühling 2021 statt.

Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Angst & Panik

Neue Selbsthilfegruppe für junge Menschen bis 35 Jahre in Bern



© Adobe Stock

Das Leben mit Ängsten ist nicht immer einfach. Manchmal fühlt man sich von seinen Mitmenschen nicht richtig verstanden. Man hat das Gefühl, allein zu sein. Es ist eine Herausforderung zu seinen Ängsten zu stehen und mit Ihnen richtig umzugehen.

- ❖ Bist du zwischen 18 und 35 Jahre alt?
- ❖ Setzt du dich schon länger mit deinen Ängsten auseinander?
- ❖ Fühlst du dich bereit mit anderen zu reden und zuzuhören?

Du kannst Menschen treffen, die das Gefühl kennen und dich verstehen. Wir werden in der Gruppe Tipps & Tricks austauschen, wie wir den Alltag besser bewältigen können.

Interessiert? Trau dich und melde dich bei Selbsthilfe BE. Ein Infoabend zur Gruppengründung findet im Frühling 2021 statt.

Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch