



Gemeinsam soziale Ängste bewältigen

Gründung einer Selbsthilfegruppe in Langenthal



Fühlen Sie sich in Gruppen unwohl? Haben Sie bereits vor einem Treffen mit Freunden und Verwandten Angst und ein ungutes Gefühl? Bereitet Ihnen eine bevorstehende Rede schlaflose Nächte? Möchten Sie sich am liebsten in ein Schneckenhaus zurückziehen, weil Sie sich durch selbstsichere Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz noch unsicherer fühlen?

Wollen Sie mit weiteren betroffenen Männern und Frauen Ihre Erfahrungen austauschen und sich so gegenseitig stärken und unterstützen?

- Wie gehen andere mit ihren Ängsten um, was hilft, sie zu überwinden?
- Welche Strategien helfen in schwierigen Situationen?

Fühlen Sie sich angesprochen? Rufen Sie uns an und wir geben Ihnen unverbindlich weitere Informationen zum kostenlosen Angebot von Selbsthilfe BE. Das erste Gründungstreffen findet **am Dienstag, 15. November 2022** statt. Ort und Zeit erfahren Sie nach der Anmeldung.

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

Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Burgdorf, Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf
0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch