



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 Ihre Erfahrungen austauschen und sich so gegenseitig stärken und unterstützen? In der Selbsthilfegruppe können beispielsweise folgende Fragestellungen besprochen werden:

- 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. Erste Treffen zur Gruppengründung finden **am 20. Juni 2023** und **18. Juli 2023** 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