

Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Depression im berufstätigen Alter

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Fühlen Sie sich erschöpft, freudlos, mit Ihren Aufgaben oder Ihrem Umfeld überfordert oder sind Sie von Schlafproblemen geplagt? Sie sind nicht allein – Depressionen sieht man nicht, sie können aber jede und jeden treffen.

In einer neuen Selbsthilfegruppe in Bern können Sie Menschen treffen, denen es ähnlich geht. Gemeinsam unterstützen, ermutigen und voneinander lernen - das kann helfen, die Isolation zu durchbrechen und neue Perspektiven zu gewinnen. Fragen wie diese können im Austausch besprochen werden:

- Wie stärke ich meine Selbstakzeptanz?
- Wie bleibe ich für mein Umfeld auch in Krisenzeiten erreichbar?
- Wie gehe ich mit Herausforderungen im Beruf um?
- Welche Erfahrungen gibt es mit Therapien?

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Bern	Betroffene	0848 33 99 00



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

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne