

Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Angst und Panik

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Leiden Sie an einer Angststörung – mit oder ohne Panikattacken – und möchten sich mit anderen Betroffenen austauschen? Das Leben mit Ängsten ist nicht immer einfach. Manchmal fühlt man sich von seinen Mitmenschen nicht richtig verstanden und hat das Gefühl, allein zu sein. Zu seinen Ängsten zu stehen und mit ihnen richtig umzugehen kann einen grosse Herausforderung sein.

Interessiert?

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

In der Selbsthilfegruppe können Sie:

- einander zuhören und Verständnis erfahren,
- Erfahrungen austauschen und neue Perspektiven gewinnen,
- Strategien für schwierige Situation finden und
- sich gegenseitig unterstützen, um die Komfortzone zu verlassen.



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

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne