

# Anxiety – Ängste und Verunsicherungen

## Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Gemeinsam  
stärker  
Selbsthilfe  
verbindet

Leiden Sie unter Ängsten und Verunsicherungen, die Sie in Ihrem Alltag einschränken? Sind Sie schnell gestresst und fühlen sich bei Belastung manchmal überfordert? Löst dies bei Ihnen vielleicht auch körperliche Symptome aus?

Der englische Begriff *Anxiety* bezeichnet den ängstlichen und nervösen Zustand als Reaktion auf verschiedene Stressfaktoren. Er ist weitaus umfassender und weniger negativ besetzt als im Deutschen.

In Bern entsteht die neue Selbsthilfegruppe *Anxiety* für Menschen unter 40 Jahren, die mit Ängsten und Verunsicherungen zurechtkommen müssen und sich gerne mit Gleichbetroffenen austauschen möchten.

### 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 unter 40 Jahren	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE  
Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

Im Auftrag von



Kanton Bern  
Canton de Berne