



Borderline

Gründung einer Selbsthilfegruppe in Biel



©quickshooting-AdobeStock

Fühlen Sie sich auch in Gegenwart anderer alleine? Leiden Sie unter Gefühlen der inneren Zerrissenheit und Leere? Erleben Sie Stimmungsschwankungen wie bei einer Achterbahnfahrt? Haben Sie immer wieder Angst verlassen zu werden?

Sie sind nicht alleine! In einer Selbsthilfegruppe können Sie

- sich mit anderen Betroffenen auf Augenhöhe austauschen und erfahren, wie die anderen mit der Situation umgehen und welche Strategien für sie hilfreich sind,
- Unterstützung geben und erhalten,
- Verständnis erfahren und sich getragen fühlen.

Interessiert? Wagen Sie einen ersten Schritt, rufen Sie uns an und wir geben Ihnen unverbindlich weitere Informationen zum kostenlosen Angebot von Selbsthilfe BE.

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

Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Biel, Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel/Bienne
0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch