



Soziale Ängste im Lebensabschnitt 50+

Neue Selbsthilfegruppe in Biel

Fühlen Sie sich in Gruppen von Menschen unwohl? Haben Sie grosse Selbstzweifel und oft das Gefühl, von anderen negativ wahrgenommen zu werden? Trauen Sie sich nicht, vor anderen zu sprechen?

Viele Menschen erleben ähnliche Ängste – auch im späteren Lebensabschnitt.

In der neuen Selbsthilfegruppe für Menschen ab 50 können Sie:

- Erfahrungen teilen und voneinander lernen.
- Neues ausprobieren, Erfolg erleben und Ihr Selbstwertgefühl stärken.
- Verständnis und gegenseitige Unterstützung erfahren.

Interessiert?

Das erste Treffen findet am 1. Juli 2026 statt. 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.

<u>Wann</u>	<u>Wo</u>	<u>Für wen</u>	<u>Kontakt</u>
01.07.26	Biel	Betroffene ab 50	0848 33 99 00



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

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne