



Soziale Phobie

Gründung einer Selbsthilfegruppe in Biel



©Daniel Coulmann-AdobeStock

Verursachen soziale Kontakte bei Ihnen grossen Stress und sogar körperliche Symptome? Fühlen Sie sich in Gruppen unwohl und würden am liebsten die Flucht ergreifen und sich in ein Schneckenhaus zurückziehen? Haben Sie grosse Selbstzweifel und fragen Sie sich dauernd, was die anderen über Sie denken?

In einer Selbsthilfegruppe können Sie

- mit anderen Betroffenen Ihre Erfahrungen austauschen und so Verständnis und Zugehörigkeit erleben.
- erfahren, wie andere mit ihren Ängsten umgehen und was ihnen hilft, sie zu überwinden.
- sich gegenseitig ermutigen und Ihre Selbstsicherheit stärken.
- gemeinsam etwas unternehmen.

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