



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Wege aus dem Gefühlschaos

Selbsthilfegruppe in Biel

Gibt es Momente, in denen Sie kaum etwas fühlen oder von Ihren Gefühlen überrollt werden? Sind Sie schnell «auf 180» und geraten dadurch in schwierige Situationen? Beeinflussen starke Emotionen Ihre Beziehungen negativ? Solche Erfahrungen treten häufig im Zusammenhang mit einer Borderline-Thematik, AD(H)S oder einer Suchterkrankung auf.

In der Selbsthilfegruppe können Sie Menschen treffen, die ähnliche Herausforderungen erleben. Sie können:

- Verständnis erfahren und sich gegenseitig stärken
- Erfahrungen im Umgang mit emotionalen Herausforderungen austauschen
- erfolgreiche Strategien und Skills kennenlernen und sie ausprobieren
- Elemente aus dem DBT-Skillstraining nutzen

Interessiert?

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

Treffen	Wo	Für wen	Kontakt
1x/Monat	Biel	Betroffene	0848 33 99 00

