



Gemeinsam soziale Ängste bewältigen

Gründung einer Selbsthilfegruppe in Langenthal



©pathdoc-AdobeStock

Fühlen Sie sich in Gruppen unwohl? Haben Sie bereits vor einem Treffen mit Freunden und Verwandten Angst und ein ungutes Gefühl? Bereitet Ihnen eine bevorstehende Rede schlaflose Nächte? Möchten Sie sich am liebsten in ein Schneckenhaus zurückziehen, weil Sie sich durch selbstsichere Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz noch unsicherer fühlen?

Wollen Sie mit weiteren betroffenen Männern und Frauen Ihre Erfahrungen austauschen und sich so gegenseitig stärken und unterstützen?

- Wie gehen andere mit ihren Ängsten um, was hilft, sie zu überwinden?
- Welche Strategien helfen in schwierigen Situationen?

Zur Gründung der neuen Selbsthilfegruppe suchen wir weitere Frauen und Männer. Interessiert? Fassen Sie Mut und melden Sie sich bei Selbsthilfe BE. Sobald sich genügend Interessierte gemeldet haben, führen wir ein erstes Treffen durch. Dort erfahren Sie, wie die Gründung der Selbsthilfegruppe abläuft und lernen die anderen Betroffenen kennen. Die Gruppengründung wird von einer Fachperson von Selbsthilfe BE begleitet. Die Teilnahme ist kostenlos.

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

Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Burgdorf, Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf
0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch