



# Angst & Depression

Gründung einer Selbsthilfegruppe in Biel

für junge Menschen bis 35jährig



© Photocreo Bednarek-AdobeStock

Das Leben mit Angst und Depression ist nicht immer einfach. Angst machen können Situationen, Orte, Räume, oder auch andere Menschen. Oft ist Angst mit einer Depression verbunden, die den Alltag erschwert und einen herunterziehen kann. Betroffene fühlen sich oft nicht richtig verstanden und haben das Gefühl, alleine zu sein.

In einer Selbsthilfegruppe können Sie

- Menschen treffen, die dieses Gefühl kennen und Sie verstehen.
- Ihre Erfahrungen mit Menschen in derselben Situation austauschen, neue Ideen erhalten und neuen Mut fassen, um den Alltag zu bewältigen.

Sind Sie interessiert? Dann trauen Sie sich und melden sich für einen ersten Kontakt unverbindlich bei Selbsthilfe BE.

## Gründungstreffen am 2. Februar 2022, in Biel

Am unverbindlichen und kostenlosen Gründungstreffen erfahren Sie, was das Mitwirken in einer Selbsthilfegruppe bedeutet und Sie lernen die anderen Interessierten und deren Erwartungen kennen. Die Zeit und der Ort werden nach der Anmeldung bekanntgegeben.

---

### Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Biel, Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel/Bienne  
0848 33 99 00, [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)