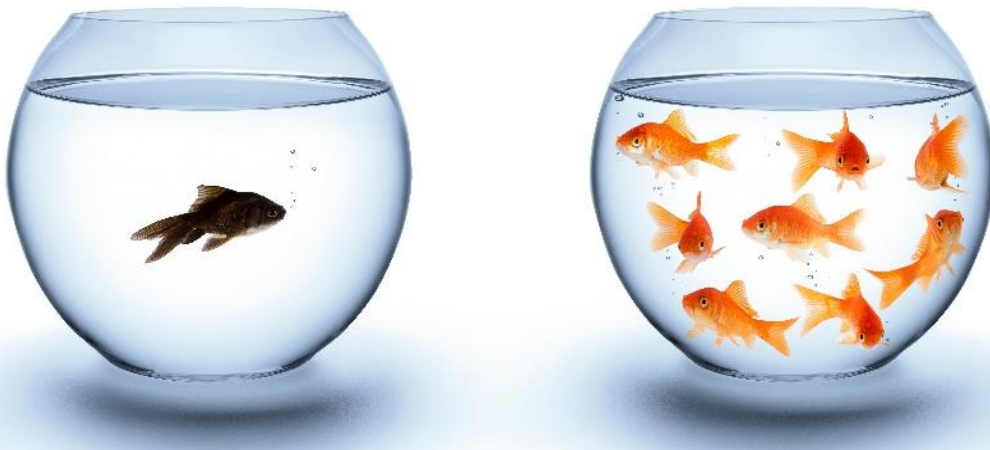




## Einsamkeit - 40 Plus

### Gründung einer Selbsthilfegruppe in Biel



© Adobe Stock: Romolo Tavani

Es gibt vielfältige Gründe, warum Menschen sich einsam fühlen: die Trennung vom Lebenspartner, das Fehlen eines familiären Umfeldes, eine längere Phase der Krankheit und Isolation, eine scheue, zurückhaltende Persönlichkeit. Was auch immer die Gründe sind – Einsamkeit fühlt sich nicht gut an. Sie kann Ängste auslösen, depressiv machen, zu Selbstzweifeln führen.

#### **Wollen Sie**

- sich mit Menschen austauschen, die ebenfalls unter dem Gefühl der Einsamkeit leiden?
- mit anderen zusammen einen Kaffee trinken, über Gott und die Welt diskutieren oder kulturelle Veranstaltungen besuchen und Spaziergänge machen?
- erfahren, wie andere mit der Einsamkeit umgehen und welche Strategien sie bereits ausprobiert haben, um einen Weg aus der Einsamkeit zu finden?

Wenn Sie am Austausch in einer Selbsthilfegruppe interessiert sind, dann melden Sie sich bei Selbsthilfe BE.

---

#### **Informationen**

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