

Medienmitteilung

Biel, 7. Februar 2022

Einsamkeit fühlt sich nicht gut an

Neue Selbsthilfegruppe in Biel für Menschen ab 40-jährig

Auf Initiative eines betroffenen Mannes aus Biel hat Selbsthilfe BE den Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe in Biel gestartet. Sie richtet sich an Menschen ab 40-jährig, die unter Einsamkeit leiden. Was auch immer die Gründe für die Einsamkeit sind – sie fühlt sich nicht gut an. Soziale Kontakte sind für das menschliche Wohlbefinden von zentraler Bedeutung. Einsamkeit kann auf die Länge Ängste oder Depressionen auslösen, zu Selbstzweifeln führen und krankmachen.

Es gibt vielfältige Gründe, warum Menschen sich einsam fühlen: die Trennung vom Lebenspartner, der Lebenspartnerin, das Fehlen eines familiären Umfeldes, eine längere Phase der Krankheit und Isolation, eine scheue, zurückhaltende Persönlichkeit. In der Selbsthilfegruppe können sich Menschen, die sich einsam fühlen mit anderen austauschen, die dasselbe erleben. Sie können zusammen einen Kaffee trinken, über Gott und die Welt diskutieren oder kulturelle Veranstaltungen besuchen und Spaziergänge machen. Die neue Selbsthilfegruppe bietet Raum, um mit anderen darüber zu diskutieren, wie sie mit der Einsamkeit umgehen und welche Strategien sie ausprobiert haben, um einen Weg aus der Einsamkeit zu finden

Sobald es genügend Anmeldungen für die neue Selbsthilfegruppe hat, findet ein unverbindliches und kostenloses Gründungstreffen statt. Die Interessierten erfahren, was es bedeutet, sich in einer Selbsthilfegruppe zu engagieren. Sie lernen die anderen Teilnehmenden und deren Erwartungen kennen und können danach entscheiden, ob sie in der Selbsthilfegruppe mitmachen wollen. Die genaue Zeit und der Ort werden nach der Anmeldung bekanntgegeben. Weitere Informationen erhalten Interessierte bei Selbsthilfe BE, über die Nummer 0848 33 99 00. Selbsthilfe BE arbeitet im Auftrag des Kantons Bern und die Angebote sind kostenlos.

2155 Zeichen inkl. Leerzeichen

Selbsthilfe BE

- informiert und berät rund um Selbsthilfe
- vermittelt Kontakte zu Selbsthilfegruppen
- unterstützt und begleitet den Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen

0848 33 99 00

www.selbsthilfe-be.ch

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung:

Hinweis: der Initiant der Selbsthilfegruppe ist grundsätzlich bereit für anonyme

Interviews

Pia Wegmüller, Co-Fachleiterin

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel/Bienne
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel

032 323 05 55, p.wegmueller@selbsthilfe-be.ch