

Medienmitteilung

Bern, 6. Dezember 2023

Angst und Depression – zwei neue Selbsthilfegruppen in Bern

In Bern findet am 17. Januar 2024 das erste Treffen zur Gründung der Selbsthilfegruppe für Betroffene einer Angststörung statt. Eine weitere Gruppe für von Depressionen betroffene Personen ist aktuell im Aufbau.

In Bern werden zwei neue Selbsthilfe-Angebote für Personen, die unter Depressionen oder einer Angststörung (mit oder ohne Panikattacken) leiden, aufgebaut. Selbsthilfe BE, die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im Kanton Bern, unterstützt den Aufbau der beiden neuen Selbsthilfegruppen und begleitet die ersten Gründungstreffen.

Das erste Gründungstreffen findet für die Selbsthilfegruppe Angst und Panik bereits am 17. Januar 2024 statt. Weitere interessierte Betroffene können sich bei Selbsthilfe BE melden, um an der Gruppe teilzunehmen.

Die Selbsthilfegruppe zum Thema Depression startet, sobald genügend Anmeldungen eingegangen sind.

Für mehr Informationen zu den beiden Selbsthilfegruppen und zur Teilnahme können sich Interessierte unter 0848 33 99 00 (0.8 Rp. / Min.) melden.

Weitere Informationen zur Selbsthilfe und Selbsthilfe BE finden Sie unter www.selbsthilfe-be.ch

2'533 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung: Daniela Baumgartner, Beratung
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
031 311 43 86, d.baumgartner@selbsthilfe-be.ch



Selbsthilfe BE

Selbsthilfe BE ist Anlaufstelle und Drehscheibe für die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Kanton Bern und fördert Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereiches. Ziel von Selbsthilfe BE ist es, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zusammenzuführen, um ihnen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr Lebensqualität zu ermöglichen, sowie die Öffentlichkeit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren und zu informieren. Selbsthilfe BE bietet in seinen vier Beratungszentren in Bern, Thun, Biel und Burgdorf folgende kostenlose Dienstleistungen an:

- Information und Beratung rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Vermittlung und Vernetzung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Begleitung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Beratung der Selbsthilfegruppen bei Fragen und Herausforderungen

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

Telefonische Beratung:

Mo-Do | 09.00-12.30 und 14.00-16.30 Uhr

0848 33 99 00

info@selbsthilfe-be.ch

www.selbsthilfe-be.ch

[Bilder zum Download](#)