



Trichotillomanie – Haarausreissen

Gründung einer Selbsthilfegruppe in Bern



©troyanphoto-AdobeStock

Zwanghaftes Haare-Ausreissen kann der Stressbewältigung dienen. Es kann ein «Ventil» sein, wenn traumatische Erlebnisse aufsteigen. Und es kann mit starken Gefühlen verbunden sein: Zum Beispiel Nervosität, aber auch Vorfreude. Das Internet hat den Austausch zu «Trichotillomanie» gefördert. Gehören Sie zu den betroffenen Männern und Frauen, die sich einen realen Austausch in einer Selbsthilfegruppe wünschen? Fragen können sein:

- Wie ergeht es anderen mit ihrem Zwang und wie gehen sie damit um?
- Welche (alternativ)medizinischen und therapeutischen Ansätze gibt es?
- Wie kann ich zu einem positiven Umgang mit meinem Haar finden?

Wenn Sie sich für die regelmässigen und vertraulichen Treffen mit anderen Betroffenen interessieren, dann melden Sie sich bei Selbsthilfe BE.

Unser Angebot ist kostenlos. Selbsthilfe BE arbeitet im Auftrag des Kantons Bern.

Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Bern, Bollwerk 41, 3011 Bern
0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch