



Selbsthilfe BE  
Info-Entraide BE

## Posttraumatische Belastungsstörung PTBS

Gründung einer Selbsthilfegruppe in der Region Thun/Berner Oberland



Unsere Selbsthilfegruppe soll uns einen stabilen und vertrauten Rahmen bieten, in dem wir voneinander lernen und uns unterstützen können. Es geht nicht darum, das Trauma zu therapieren, sondern u.a. folgende Punkte miteinander zu besprechen:

- Wie gehe ich mit Triggern um?
- Was kann ich gegen Angstzustände unternehmen?
- Wo kann ich Hilfe holen?

Voraussetzungen für die Gruppe: Sie haben die Diagnose PTBS und sind in psychologischer Behandlung.

**Betroffen und interessiert?** Dann melden Sie sich für weitere Auskünfte bei Selbsthilfe BE. Am unverbindlichen und kostenlosen Gründungstreffen erfahren Sie, was die Mitwirkung in einer Selbsthilfegruppe bedeutet und haben dabei die Gelegenheit, andere Interessierte kennen zu lernen. Zeit und der Ort werden nach der Anmeldung bekanntgegeben.

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

---

### Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Thun, Marktgasse 17, 3600 Thun  
0848 33 99 00, [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)