



## Posttraumatische Belastungsstörung PTBS

### Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige und Nahestehende



©KHBlack-AdobeStock

Wer in einer engen Beziehung lebt mit einer Person, die Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung zeigt, kennt das: Das Zusammenleben ist bisweilen wie ein «Minenfeld». Geprägt von unerwarteten Wutausbrüchen, Angst, starkem Kontrollbedürfnis oder Misstrauen.

Möchten Sie sich mit Gleichbetroffenen regelmässig im vertraulichen Rahmen treffen und unvoreingenommen austauschen? Themen können sein:

- Wie behalte ich in dem emotionalen Auf und Ab den Boden unter den Füessen und trage mir Sorge?
- Wie verhindere ich, Schwieriges in der Partnerschaft passiv auszuhalten oder gar zu vermeiden?
- Welche Strategie kann in welcher Situation hilfreich sein?
- Wie begegne ich möglichem Unverständnis aus meinem Umfeld?

Melden Sie sich bei uns und erfahren Sie, was die Mitwirkung in einer Selbsthilfegruppe bedeutet und wie eine Gruppengründung zustande kommt. Das Angebot ist kostenlos. Der Verein 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](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)