



# Inkontinenz bei Frauen

## Neue Gesprächsgruppe in Biel

Gemeinsam  
stärker  
Selbsthilfe  
verbindet

Trauen Sie sich kaum noch aus dem Haus? Schämen Sie sich, mit Freunden oder der Familie auszugehen? Inkontinenz bedeutet unkontrollierter Abgang von Harn, Stuhl oder Wind und kann verschiedene Ursachen haben. Inkontinenz kann die Lebensqualität stark einschränken. Umso wichtiger ist es, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

In der Selbsthilfegruppe können Sie:

- über Ihre Unsicherheiten, Ängste und Bedürfnisse sprechen,
- Erfahrungen teilen und Strategien im Umgang mit der Inkontinenz entwickeln,
- sich gegenseitig ermutigen und unterstützen.

### Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Biel	Betroffene Frauen	0848 33 99 00

