



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Interstitielle Zystitis (IC)

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Interstitielle Zystitis (IC) belastet Ihren Alltag? Ständiger Harndrang, Druckgefühl und chronische Schmerzen im Unterleib können Schlaf, Sport, Reisen und Sozialleben stark einschränken. Auch die Freizeit muss gut geplant sein.

In der neuen Selbsthilfegruppe können sich Betroffene in einem geschützten Raum über ihre Erfahrungen austauschen, Verständnis finden und sich gegenseitig unterstützen.

Folgende Themen können in der Gruppe besprochen werden:

- Triggerfaktoren wie Ernährung und Trinkverhalten, Stress und langes Sitzen
- Psychische Verarbeitung der Situation
- Erfahrungen, Behandlung und Strategien zum Umgang mit der Krankheit

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
Bern	Betroffene	0848 33 99 00



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

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne