



START
8. Oktober
2026

Leben mit Schwindel

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Leiden Sie unter Schwindel – mit oder ohne klare Diagnose? Fühlen Sie sich im Alltag verunsichert, eingeschränkt oder mit Ihren Beschwerden allein gelassen? Schwindel kann Ängste auslösen, zu Vermeidungsverhalten führen und das Gefühl geben, von anderen nicht richtig verstanden zu werden.

In der neuen Selbsthilfegruppe treffen Sie Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen wie Sie, und haben die Möglichkeit:

- sich auszutauschen und Verständnis zu erfahren
- Ihre Erfahrungen zu teilen
- neue Perspektiven zu gewinnen
- hilfreiche Strategien für schwierige Situationen zu entdecken
- gegenseitige Unterstützung zu erleben
- gemeinsam Schritte aus der Komfortzone zu wagen

Interessiert?

Das erste Treffen findet am 8. Oktober 2026 statt. 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.

Wann	Wo	Für wen	Kontakt
08.10.26	Bern	Betroffene	0848 33 99 00

