



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Angehörige von Menschen mit Borderline

Neue Selbsthilfegruppe in Thun

Ein nahestehender Mensch lebt mit einer Borderline-Erkrankung? Intensive Gefühle, Konflikte, Rückzug, Wutausbrüche oder selbstverletzendes Verhalten können auch für Angehörige belastend sein – auch wenn aktuell kein Kontakt besteht.

In der neuen Selbsthilfegruppe in Thun können sich Angehörige zum Austausch auf Augenhöhe treffen, um Erfahrungen zu teilen, Fragen zu besprechen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Mögliche Themen:

- Umgang mit starken Emotionen und Konflikten
- Abgrenzung und persönliche Grenzen
- Loslassen und Vertrauen
- Selbstfürsorge und eigene Bedürfnisse
- Schuldgefühle, Scham und Hilflosigkeit
- Rückzug und Kontaktabbrüche
- Selbstverletzendes Verhalten

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
Thun	Angehörige – auch ohne aktuellen Kontakt	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Thun
Marktgasse 17 | 3600 Thun
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne