



# Tremor – Zitterpartie für Körper und Seele

## Gründung einer Selbsthilfegruppe in Biel/Bienne



© Guntar Feldmann-AdobeStock

Tremor, oder umgangssprachlich Zittern, kann verschiedene Ursachen haben. Wenn die Hand so zittert, dass man den Knopf der Bluse nicht schliessen oder ein Glas nicht mehr ruhig halten kann, verunsichert dies oft sehr.

In einer Selbsthilfegruppe

- treffen Sie sich mit Menschen, die dasselbe erleben, um darüber zu reden und Ihre Erfahrungen auszutauschen.
- können Sie Ideen erhalten, um dem Leben mit dem Tremor ohne Angst und mit neuem Mut zu begegnen. Die Gemeinsamkeit kann Sie stärken.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich für einen ersten Kontakt unverbindlich bei Selbsthilfe BE.

### **Gründungstreffen am Montag, 17. Januar 2022, in Biel**

Am unverbindlichen und kostenlosen Gründungstreffen erfahren Sie, was die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bedeutet und lernen die anderen Interessierten und deren Erwartungen kennen. Die Zeit und der Ort werden nach der Anmeldung bekanntgegeben.

---

#### **Informationen**

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Biel, Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel/Bienne  
0848 33 99 00, [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)