

Medienmitteilung

Bern, 3. August 2026

Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Selbsthilfe BE baut neue Selbsthilfegruppe für Frauen mit PMS in Bern auf

Selbsthilfe BE baut in Bern eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen mit prämenstruellem Syndrom (PMS) auf. Anlass ist die Anfrage einer betroffenen Person. Da es im Kanton Bern bislang kein entsprechendes Angebot gibt und auch schweizweit kaum vergleichbare Selbsthilfegruppen bekannt sind, soll ein geschützter Rahmen für den Austausch und die gegenseitige Unterstützung entstehen.

Viele Frauen erleben in den Tagen vor der Menstruation körperliche und psychische Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten, Brustspannen, Unterleibskrämpfe oder Kopfschmerzen. Diese Beschwerden klingen in der Regel mit Beginn der Menstruation wieder ab und werden als prämenstruelles Syndrom (PMS) bezeichnet. Die genauen Ursachen sind bislang nicht vollständig geklärt.

«Die Betroffenen wünschen sich den Austausch mit anderen Gleichbetroffenen, gegenseitiges Verständnis sowie das Teilen von Erfahrungen und Wissen, dies auch mit dem Ziel, besser mit dem Leidensdruck von PMS umgehen zu können», sagt Elisabeth Adlberger, Beraterin bei Selbsthilfe BE.

Bereits zwei Personen haben sich für eine Teilnahme angemeldet. Selbsthilfe BE begleitet den Aufbau der Gruppe. Das erste Treffen findet statt, sobald sich genügend Interessierte angemeldet haben.

Interessierte können sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE melden:

Kontakt

Telefon: 0848 33 99 00

E-Mail: info@selbsthilfe-be.ch

Mehr Infos: www.selbsthilfe-be.ch

3'137 Zeichen inkl. Leerzeichen

Hinweis an die Redaktion:

Die Initiant:in der Selbsthilfegruppe steht für ein anonymisiertes Interview zur Verfügung und gibt gerne Einblick in ihre Erfahrungen und Beweggründe zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. Für Interviewanfragen oder weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Elisabeth Adlberger | Beratung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern

Bollwerk 41 | 3011 Bern

T. 031 311 43 86, e.adlberger@selbsthilfe-be.ch



Selbsthilfe BE

Selbsthilfe BE ist Anlaufstelle und Drehscheibe für die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Kanton Bern und fördert Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereiches. Ziel von Selbsthilfe BE ist es, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zusammenzuführen, um ihnen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr Lebensqualität zu ermöglichen, sowie die Öffentlichkeit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren und zu informieren. Selbsthilfe BE bietet in seinen vier Beratungszentren in Bern, Thun, Biel und Burgdorf folgende kostenlose Dienstleistungen an:

- Information und Beratung rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Vermittlung und Vernetzung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Begleitung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Beratung der Selbsthilfegruppen bei Fragen und Herausforderungen

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

Telefonische Beratung:

Mo-Do | 09.00-12.30 und 14.00-16.30 Uhr

0848 33 99 00

info@selbsthilfe-be.ch

www.selbsthilfe-be.ch

[Bilder zum Download](#)