

Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Paruresis

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Betroffene einer Paruresis haben Schwierigkeiten, auf öffentlichen Toiletten oder ausserhalb des privaten Wohnbereichs Urin zu lassen. Diese psychische Blockade kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Sie kann zu Stress, eingeschränkter Mobilität und insgesamt einer starken Reduzierung von Lebensqualität führen.

In der neuen Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen zum Austausch über ihre Situation. Mögliche Themen können sein:

- Thematisierung des eigenen Erlebens durch Paruresis
- Austausch zu Störfaktoren und hilfreichen Bedingungen zum Wasserlassen auf öffentlichen Toiletten
- Austausch und Übung von Strategien zur Überwindung von Vermeidungsverhalten

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten, 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