



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Prämenstruelles Syndrom

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Leiden Sie in der zweiten Zyklushälfte unter Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Erschöpfung, Schlafproblemen, Migräne oder Brustspannen?

In der neuen Selbsthilfegruppe für PMS-Betroffene finden Sie einen geschützten Raum, um sich mit anderen Gleichbetroffenen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam Wege im Umgang mit PMS zu entwickeln.

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
Bern	Betroffene	0848 33 99 00

Mögliche Themen in der Gruppe:

- Verständnis für PMS und den eigenen Zyklus entwickeln
- Umgang mit körperlichen und emotionalen Symptomen
- Selbstfürsorge im Alltag und in belastenden Phasen
- Strategien zur Stabilisierung im Berufs- und Privatleben
- Umgang mit Partnerschaft, Familie und Umfeld



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne