

Medienmitteilung

Burgdorf, 20.10.2021

Wie geht's Dir?

Unter diesem Motto finden vom 10.10.2021 bis am 17.11.2021 die Berner Aktionstage psychische Gesundheit statt. Auch die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe kann für Betroffene oder Angehörige zur psychischen Gesundheit beitragen.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die von besonderen Herausforderungen betroffen sind oder deren Angehörige. Erfahrungen auszutauschen und zu erfahren, dass es anderen ähnlich geht gibt Kraft und hilft, neue Wege zu finden. Im Raum Burgdorf-Emmental-Oberaargau gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen zu Themen der psychischen Gesundheit, die am Entstehen sind oder offen sind für weitere Teilnehmende.

- **Angst und Panikstörungen:** Jeder 10. Mensch erkrankt einmal im Leben an einer Angststörung. Es braucht Mut, die Komfortzone zu verlassen, aber es lohnt sich.
- **Herausforderung Pubertät:** Wenn Jugendliche eine herausfordernde Pubertät erleben, ist die ganze Familie betroffen. Eltern tauschen ihre Erfahrungen aus und finden neue Perspektiven.
- **Kontaktabbruch:** Unterschiedliche Gründe können zu einem Kontaktabbruch zu einem oder mehreren Mitgliedern der Familie oder der Verwandtschaft führen. Wie gehen andere damit um?
- **Psychose und Schizophrenie:** Mögliche Themen für Betroffene sind zum Beispiel Strategien zur Bewältigung des Alltags, Entstigmatisierung, Lebensqualität trotz fortbestehender Symptome.
- **Angehörige von Menschen mit Narzissmus:** In einem vertrauensvollen Rahmen werden schwierige, aber auch hilfreiche Erfahrungen ausgetauscht. Die Gruppen sind auch offen für Männer, die als Angehörige von Narzissmus betroffen sind.
- **Sex- und Pornosucht:** Durch offene Gespräche unterstützen sich die Teilnehmenden darin, die Kontrolle wieder zurückzugewinnen. Der unkontrollierte Genuss von Pornografie soll nicht länger bestehende Beziehungen gefährden.

Interessierte dürfen sich gerne für weitere Informationen bei Selbsthilfe BE melden. Die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos.

Selbsthilfe BE

- informiert und berät rund um Selbsthilfe
- vermittelt Kontakte zu Selbsthilfegruppen
- unterstützt und begleitet den Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen

0848 33 99 00

www.selbsthilfe-be.ch

2228 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung: Silvia Kiener, Fachleiterin
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Burgdorf
Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf
034 422 67 05, s.kiener@selbsthilfe-be.ch