

Medienmitteilung

Thun, 22. April 2024

Posttraumatische Belastungsstörung – Neue Selbsthilfegruppe für Angehörige

In Thun begleitet Selbsthilfe BE den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Betroffenen einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Das kostenlose Angebot soll den Angehörigen einen regelmässigen Austausch und eine Unterstützung bieten.

Wer in einer engen Beziehung mit einer Person lebt, die unter einer posttraumatischen Belastungsstörung leidet, empfindet das Zusammenleben bisweilen wie ein «Minenfeld». Die Beziehung ist geprägt von Angst, unerwarteten Wutausbrüchen, starkem Kontrollbedürfnis oder Misstrauen. Um Angehörigen eine Plattform für den Austausch von Erfahrungen und Unterstützung zu bieten, soll in Thun eine neue Selbsthilfegruppe gegründet werden. Das Teilen von persönlichen Erfahrungen kann nicht nur aufklären, sondern auch ermutigen und den Umgang mit dieser Erkrankung erleichtern.

Die Selbsthilfegruppe soll Gelegenheit bieten, sich mit anderen Angehörigen in einem vertrauten Rahmen auszutauschen, zum Beispiel zu folgenden Fragen:

- Wie behalte ich in dem emotionalen Auf und Ab den Boden unter den Füessen und trage mir Sorge?
- Wie gehe ich mit Konflikten in der Partnerschaft um?
- Welche Strategie kann in welcher Situation hilfreich sein?

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos. Interessierte sind herzlich eingeladen sich bei Selbsthilfe BE unter 0848 33 99 00 zu melden.

Weitere Informationen zur Selbsthilfe unter www.selbsthilfe-be.ch

2'816 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung: Gabriela Kühni, Beraterin
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun
Marktgasse 17 | 3600 Thun
033 221 75 76, g.kuehni@selbsthilfe-be.ch



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](#)