

## Medienmitteilung

Bern, 15. Januar 2025

### **Posttraumatische Belastungsstörung – Erstes Treffen einer neuen Selbsthilfegruppe am 23. Januar 2025 in Bern**

Traumatische Erlebnisse können tiefe Spuren hinterlassen. Während manche Folgen mit der Zeit abklingen, bleiben andere länger bestehen. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann dabei unterstützen, eigene Stärken und Ressourcen zu aktivieren.

In Bern entsteht eine neue Selbsthilfegruppe, um PTBS-Betroffenen Unterstützung zu bieten. Die neu entstehende Selbsthilfegruppe soll einen geschützten Rahmen bieten, um voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen. Auch mögliche Strategien und Erfahrungen im Umgang mit Triggern und Angstzuständen sowie mögliche Anlaufstellen können in der Gruppe besprochen werden.

Das erste Treffen findet am 23. Januar 2025 statt. Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und findet in einem vertraulichen Rahmen statt. Eine erfahrene Beraterin von Selbsthilfe BE begleitet die ersten drei Treffen und berät die Teilnehmenden zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Für mehr Informationen und zur Anmeldung für das erste Treffen wenden Sie sich unverbindlich an Selbsthilfe BE.

Mehr Informationen zur Initiative der Selbsthilfegruppe:

[Gründungstreffen PTBS | Selbsthilfe BE](#)

2'568 Zeichen inkl. Leerzeichen

#### **Kontakt für weitere Informationen:**

Gabriela Kühni | Beraterin  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun  
Marktgasse 17 | 3600 Thun  
033 221 75 76, [g.kuehni@selbsthilfe-be.ch](mailto:g.kuehni@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](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

[www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

[Bilder zum Download](#)