

Medienmitteilung

Thun, 20. Januar 2025

Neue Selbsthilfegruppe für Frauen mit postpartaler Depression in Meiringen

Nach der Geburt eines Kindes stellt sich bei manchen Frauen statt Freude eine tiefe Traurigkeit, Angst oder Antriebslosigkeit ein. Etwa 15 % der Frauen sind von einer postpartalen Depression (Wochenbettdepression) betroffen. Hormonelle Veränderungen, schwierige Geburtserfahrungen, Probleme beim Stillen, Schlafstörungen und fehlende Unterstützung können mögliche Ursachen sein.

In Meiringen entsteht eine neue Selbsthilfegruppe, die betroffenen Frauen einen geschützten Raum bieten soll, um Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Ziel ist es, neue Perspektiven zu eröffnen und den Alltag mit mehr Stärke zu meistern.

Der Austausch in der Selbsthilfegruppe kann Themen umfassen wie den Umgang mit Müdigkeit, Erschöpfung, Ängsten, Trauer und Schuldgefühlen, Wege zu Entspannung und innerem Gleichgewicht oder auch die Gestaltung von Partnerschaft und Familienleben.

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:

[Online-Datenbank für Selbsthilfegruppen im Kanton Bern – Gruppen finden](#)

2'787 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für weitere Informationen:

Regula Maag | Beraterin

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun

Marktgasse 17 | 3600 Thun

033 221 75 76, r.maag@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

www.selbsthilfe-be.ch

[Bilder zum Download](#)