



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Maladaptives Tagträumen

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Maladaptives Tagträumen (*maladaptive daydreaming*) bezeichnet exzessives Tagträumen, das den Alltag erheblich beeinträchtigt. Betroffene ziehen sich innerlich zurück und verlieren oft täglich mehrere Stunden in intensiven Tagträumen, was die Bewältigung von Ausbildung, Beruf und Sozialleben erschwert. Für Aussenstehende ist dies oft schwer nachvollziehbar.

In Bern entsteht eine Selbsthilfegruppe, die Betroffenen durch Gruppengespräche neue Impulse für den Umgang mit maladaptivem Tagträumen geben soll. Mögliche Themen für den Austausch können sein:

- Ursachen und Auswirkungen von *maladaptive daydreaming*
- Hilfreiche Strategien zur Bewältigung
- Erfahrungen mit Medikamenten
- Kommunikation mit dem Umfeld

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

