



Skinpicking & Trichotillomanie

Neue Selbsthilfegruppe in Thun

Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Skinpicking und Trichotillomanie zählen zu den Impulskontrollstörungen und bezeichnen das zwanghafte wiederholte Kratzen oder Zupfen der eigenen Haut oder wiederholtes Haare-Ausreissen. Das Bearbeiten der Haut oder der Haare erfolgt so häufig und intensiv, dass Verletzungen entstehen und die Betroffenen unter dem Verhalten leiden, was zu Schuldgefühlen, Scham und/oder wachsender Isolation führen kann.

In der neuen der Selbsthilfegruppe können Betroffene:

- Einen offenen Austausch über die Erkrankung und ihre Begleiterscheinungen in einem geschützten Rahmen pflegen,
- Herausfinden, wie andere Betroffene damit leben und umgehen,
- Diskutieren, welche Strategien im Alltag hilfreich sind.

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Thun	Betroffene	0848 33 99 00

