

Medienmitteilung

Bern, 16. September 2024

Erstes Gründungstreffen der Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Paruresis am 31. Oktober 2024 in Bern

In Bern wird eine Selbsthilfegruppe für Paruresis-Betroffene initiiert. Das kostenlose Angebot soll einen regelmässigen Austausch und eine Unterstützung im Umgang mit dieser psychischen Blockade bieten. Das erste Gründungstreffen findet in Bern am 31. Oktober 2024 statt.

In Bern wird eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Paruresis ins Leben gerufen. Paruresis ist eine psychische Blockade, die das Urinieren auf öffentlichen Toiletten oder ausserhalb des privaten Umfelds erschwert. Diese Problematik kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein und führt oft zu Stress, eingeschränkter Mobilität und einer deutlichen Reduzierung der Lebensqualität.

Die neue Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich in einem vertraulichen Rahmen über ihre Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Zu den Gesprächsthemen gehören unter anderem der Austausch über störende Faktoren und hilfreiche Bedingungen beim Wasserlassen ausserhalb der eigenen vier Wände und das Erlernen von Techniken zur Überwindung von Vermeidungsverhalten.

Das erste Treffen findet am 31. Oktober 2024 in Bern statt. Interessierte können sich unverbindlich an Selbsthilfe BE wenden, die Beratung, Gruppenzusammenführung sowie die Koordination und Begleitung der ersten Treffen übernimmt. Die Teilnahme ist kostenlos und wird vertraulich behandelt.

Interessierte sind herzlich eingeladen, sich bei Selbsthilfe BE unter 0848 33 99 00 zu melden.

Weitere Informationen zur Initiative der Selbsthilfegruppe:
[Gründungstreffen Paruresis | Selbsthilfe BE \(selbsthilfe-be.ch\)](https://selbsthilfe-be.ch).

3'034 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für weitere Informationen:

Elisabeth Adlberger, Beraterin
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
031 311 43 86, e.adlberger@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](#)