

Medienmitteilung

Biel, 19. August 2024

Depersonalisation und Derealisation: Start einer neuen Selbsthilfegruppe in Biel

In Biel begleitet Selbsthilfe BE den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Depersonalisation/Derealisation betroffen sind. Das kostenlose Angebot soll den Betroffenen einen regelmässigen Austausch und eine Unterstützung bieten.

Depersonalisierung und Derealisation sind Zustände der Selbstentfremdung und der Wahrnehmungsentfremdung der Umwelt. Man fühlt sich im eigenen Körper fremd oder die Realität erscheint einem irgendwie absurd und «irreal». Ebenso tritt beim Depersonalisations- und Derealisationserleben ein Gefühl der inneren Leere und Inhaltslosigkeit auf, die eigene Wahrnehmung wirkt nicht vertrauenswürdig und die Grenze von innen und aussen fühlt sich «zerfranst» an. Oft treten Spannungszustände, Verwirrung und Ohnmacht auf.

In Biel soll eine neue Selbsthilfegruppe für Betroffene gegründet werden. Das kostenlose Angebot soll den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam einen besseren Umgang mit der Störung zu finden.

Selbsthilfe BE begleitet die ersten Gründungstreffen, um den Teilnehmenden beim Aufbau der Gruppe zu helfen und eine unterstützende Umgebung zu schaffen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos und offen für alle, die den Austausch mit Gleichbetroffenen suchen.

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

Weitere Informationen zur Selbsthilfe und den verschiedenen Selbsthilfegruppen sind auf der Website www.selbsthilfe-be.ch zu finden.

2'922 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung
und Vermittlung für ein Interview:

Pia Wegmüller, Beraterin
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel
032 323 05 55, p.wegmueller@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](#)