



Januar  
2025

# Posttraumatische Belastungsstörung

## Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Traumatische Erlebnisse können tiefe Spuren hinterlassen. Während manche Folgen mit der Zeit abklingen, bleiben andere länger bestehen. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann dabei unterstützen, eigene Stärken und Ressourcen zu aktivieren.

Die neu entstehende Selbsthilfegruppe soll einen geschützten Rahmen bieten, um voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen. Mögliche Themen sind u.a.:

- Umgang mit Triggern
- Strategien gegen Angstzustände
- Anlaufstellen für Hilfe

### Interessiert?

Das erste Treffen findet im Januar 2025 statt. 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.

<b>Wann</b>	<b>Wo</b>	<b>Für wen</b>	<b>Kontakt</b>
Januar 2025	Bern	Betroffene	0848 33 99 00

