

Medienmitteilung

Bern, 11.05.2021

Wenn Ängste das Leben bestimmen

In der Stadt Bern entstehen drei neue Selbsthilfegruppen für Betroffene mit verschiedenen Angststörungen.

Das Gefühl der Angst kennt wohl jeder Mensch. Wenn aber die Angst überhandnimmt und das eigene Leben dadurch bestimmt und eingeschränkt wird, kann aus dem Gefühl eine psychische Störung werden. Der Leidensdruck der Betroffenen ist hoch.

Zu den Angststörungen gehören verschiedene Krankheitsbilder: Panikstörungen, Zwangsstörungen und Posttraumatische Belastungsstörung und weitere Phobien. Angststörungen gehören zu den am häufigsten verbreiteten psychischen Erkrankungen.

In Bern entstehen gleich drei neue Selbsthilfegruppe für Betroffene mit verschiedenen Angststörungen. Im Erfahrungsaustausch finden die Teilnehmenden Verständnis und Unterstützung. Durch die Gespräche öffnen sich neue Perspektiven. An folgenden Daten finden Infoabende für Betroffene statt:

2. Juni 2021: Angst und Panik U35 (virtuell)

10. Juni 2021: Zwänge

Nach Absprache: Posttraumatische Belastungsstörung PTBS

Die Gruppe **«Angst und Panik U35»** richtet sich an junge Betroffene bis zirka 35 Jahre, die sich schon länger mit ihren Ängsten auseinandersetzen. In der Gruppe wollen sich die Betroffenen den Herausforderungen stellen: Sie wollen zu ihren Ängsten und dem Einfluss, den diese auf ihren Alltag haben, stehen lernen und nach und nach im Austausch mit den anderen Mitgliedern einen angemessenen Umgang damit finden.

In der Gruppe **«Zwänge»** werden sich Frauen und Männer treffen, die in ihrem Alltag unter Zwangshandlungen oder an Zwangsgedanken leiden. Das kann beispielsweise der Handlungszwang sein, immer wieder prüfen zu müssen, ob der Kühlschrank geschlossen ist. Die Mitglieder dieser Gruppe wollen mit den andern einen neuen Umgang mit ihren Zwängen besprechen und nach Lösungen suchen.

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe **«Posttraumatische Belastungsstörung»** streben an, miteinander eigene individuelle Stärken wiederzuentdecken. Sie alle sind im Laufe ihres Lebens in eine traumatische Situation geraten. An deren Folgen - psychische und körperliche Beschwerden – leiden sie noch immer.

Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos.

Anzahl Zeichen: 2209

Selbsthilfe BE

- informiert und berät rund um Selbsthilfe
- vermittelt Kontakte zu Selbsthilfegruppen
- unterstützt und begleitet den Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen

0848 33 99 00

www.selbsthilfe-be.ch

Für Rückfragen zur Medienmitteilung:
Katrín Scheidegger, Co-Fachleiterin
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
031 311 43 86, k.scheidegger@selbsthilfe-be.ch