



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Posttraumatische Belastungsstörung

Neue Selbsthilfegruppe in Thun für Angehörige

Wer in einer engen Beziehung mit einer Person lebt, die unter einer posttraumatischen Belastungsstörung leidet, empfindet das Zusammenleben bisweilen wie ein «Minenfeld». Die Beziehung ist geprägt von Angst, unerwarteten Wutausbrüchen, starkem Kontrollbedürfnis oder Misstrauen.

Die Selbsthilfegruppe soll Gelegenheit bieten, sich mit anderen Angehörigen in einem vertrauten Rahmen auszutauschen:

- Wie behalte ich in dem emotionalen Auf und Ab den Boden unter den Füßen und trage mir Sorge?
- Wie gehe ich mit Konflikten in der Partnerschaft um?
- Welche Strategie kann in welcher Situation hilfreich sein?

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 | Angehörige | 0848 33 99 00 |

