

## Medienmitteilung

Bern, 22. April 2024

### **Selbstkatheterismus, PCOS und erektile Dysfunktion: Drei neue Selbsthilfegruppen in Bern bieten Betroffenen Unterstützung**

**In Bern begleitet Selbsthilfe BE den Aufbau von drei Selbsthilfegruppen für Betroffene von polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS), Selbstkatheterismus und erektiler Dysfunktion. Das kostenlose Angebot soll den Betroffenen einen regelmässigen Austausch und eine Unterstützung bieten.**

Die erste Gruppe richtet sich speziell an Frauen mit Polyzystischem Ovarialsyndrom (POCS), einer hormonellen Störung, die zu verschiedenen Gesundheitsproblemen wie zum Beispiel Zyklusstörungen, Übergewicht, Hautproblemen und unerfülltem Kinderwunsch führen kann. Die Selbsthilfegruppe bietet den Teilnehmerinnen einen geschützten Raum, um über ihre Erfahrungen mit PCOS zu sprechen, Informationen auszutauschen und sich gegenseitig zu ermutigen.

Eine weitere neue Selbsthilfegruppe entsteht zum Thema Selbstkatheterismus. Menschen, die aufgrund verschiedener Ursachen auf intermittierenden Selbstkatheterismus angewiesen sind, finden hier Unterstützung, Ratschläge und die Möglichkeit, ihre Herausforderungen zu besprechen.

Die dritte Gruppe richtet sich an Männer, die von erektiler Dysfunktion betroffen sind. In dieser Selbsthilfegruppe können sie ihre Gefühle, Ängste und Erfahrungen im Zusammenhang mit diesem Thema teilen, von anderen lernen und gemeinsam Wege finden, um mit den damit verbundenen Herausforderungen umzugehen.

Selbsthilfe BE begleitet die ersten Gründungstreffen, um den Teilnehmenden bei der Etablierung der Gruppen 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 über die Selbsthilfe: [www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

3'227 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung

Elisabeth Adlberger, Beratung  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
031 311 43 85, [e.adlberger@selbsthilfe-be.ch](mailto: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](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

[www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

[Bilder zum Download](#)