

Medienmitteilung

Bern, 15.09.21

«Lärmempfindlich und müde – spazierend unterwegs», eine neue Selbsthilfegruppe im Aufbau

Geräusche, Farben, Lichter, Bewegungen, Gerüche – wir Menschen filtern und verarbeiten tagein, tagaus unzählige Signale und Sinneseindrücke. Diese enorme Flut an Reizen kann Gehirn und Sinne auch überfordern und den Menschen stark ermüden.

Die Selbsthilfegruppe «lärmempfindlich und müde» richtet sich an Menschen, die sehr sensibel auf Geräusche reagieren, darum öfter Pausen brauchen und ein hohes Ruhebedürfnis haben. Die Ursache für die Empfindlichkeit kann eine Erkrankung sein oder auch eine angeborene Sensibilität.

In der Spaziergruppe, die in Bern aufgebaut wird, können sich lärmempfindliche Menschen treffen, die im Gespräch mit andern einen angemessenen Umgang mit Lärm und Müdigkeit finden wollen. Die Selbsthilfegruppe wird nach der Gründung regelmässig spazierend unterwegs sein. Die Mitglieder möchten – gemeinsam in die gleiche Richtung gehend – nicht nur dem Umgang mit der Lärmempfindlichkeit und Müdigkeit Raum geben. Neben der körperlichen, soll auch die geistige Beweglichkeit ein Thema sein: Gespräche über das private, kulturelle und soziale Alltagsgeschehen dürfen ebenfalls in den Austausch einfließen.

Das erste Treffen zur Gruppengründung findet **am 18. Oktober 2021** in Bern statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Informationen erhalten Interessierte bei Selbsthilfe BE.

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

1'654 Zeichen inkl. Leerzeichen

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