



## Borderline

### Gründung einer Selbsthilfegruppe für Betroffene Region Thun / Berner Oberland



Sich in Gegenwart anderer alleine fühlen und Gefühle der inneren Zerrissenheit und Leere sind Ihnen bekannt. Schwierige Familienstrukturen, die belastend sind, prägen häufig den Alltag. Haben Sie auch immer wieder Angst, verlassen zu werden? Erleben Sie Stimmungsschwankungen wie bei einer Achterbahnfahrt? Auch das Denken in Schwarz-Weiss-Kategorien ist Ihr ständiger Begleiter im Alltag. Entweder ist alles «gut» oder alles ist «schlecht, ein Dazwischen gibt es nicht.

#### **Sie sind nicht alleine – eine Selbsthilfegruppe hilft:**

- sich mit anderen Betroffenen auf Augenhöhe austauschen
- mehr von den Alltagsproblemen im Umgang mit der Erkrankung und deren Bewältigungsstrategien erfahren
- Unterstützung geben und erhalten
- Verständnis erfahren und sich getragen fühlen

**Sind Sie betroffen und interessiert?** Dann melden Sie sich bei Selbsthilfe BE. Wir geben Ihnen unverbindlich Informationen zum kostenlosen Angebot.

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

---

#### **Informationen**

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Thun, Marktgasse 17, 3600 Thun  
0848 33 99 00, [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)