

## Medienmitteilung

Biel, 28. August 2023

### **Die Bieler Selbsthilfegruppe für Menschen mit Tremor lädt neue Mitglieder herzlich ein**

**Der Umgang mit essentiellm Tremor kann eine herausfordernde und isolierende Erfahrung sein. Aus diesem Grund gibt es in Biel eine Selbsthilfegruppe zur Unterstützung von Betroffenen. Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an Betroffene aus der Region Biel – Seeland. Interessierte sind herzlich dazu eingeladen, sich der Selbsthilfegruppe anzuschliessen.**

Essentieller Tremor äussert sich durch unwillkürliches Zittern, das verschiedene Teile des Körpers betreffen und die Lebensqualität eines Menschen erheblich beeinträchtigen kann. Der Essentielle Tremor unterscheidet sich klar von der Parkinson-Krankheit: Er taucht im Zusammenhang mit alltäglichen Bewegungen auf, während bei Morbus Parkinson das Zittern im Ruhezustand, z. B. wenn die Beine völlig entspannt sind, am stärksten ausgeprägt ist. Essentieller Tremor kann zu Herausforderungen bei alltäglichen Aktivitäten, sozialen Interaktionen und beim emotionalem Wohlbefinden führen. Für viele Betroffene ist es ganz besonders belastend, da das Zittern in der Öffentlichkeit auch sozial stigmatisierend sein kann.

Die Selbsthilfegruppe in Biel soll Unterstützung und Stärkung für Menschen mit Tremor bieten. Ziel der Gruppe ist es, einen Raum zu bieten, in dem Menschen mit Tremor ihre Erfahrungen teilen, wertvolle Erkenntnisse austauschen und emotionale Unterstützung finden können. Die Selbsthilfegruppe besteht seit 2022 und freut sich über neue Mitglieder. Die Treffen finden einmal im Monat statt.

Interessierte Betroffene aus der Region Biel – Seeland können sich bei Selbsthilfe BE unter 0848 33 99 00 melden. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos.

Weitere Informationen zur Selbsthilfe finden Sie auf der [Webseite](#) oder an [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch).

3'202 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung  
und für Interviews mit Betroffenen:

Pia Wegmüller, Beraterin  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel  
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel  
032 323 05 55, [p.wegmueller@selbsthilfe-be.ch](mailto:p.wegmueller@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](#)