

# Depersonalisation und Derealisation

## Neue Selbsthilfegruppe in Biel

Gemeinsam  
stärker  
Selbsthilfe  
verbindet

Depersonalisierung und Derealisation sind Zustände der Selbstentfremdung und der Wahrnehmungsentfremdung der Umwelt. Man fühlt sich im eigenen Körper fremd oder die Realität erscheint einem irgendwie absurd und «irreal». Ebenso geben Depersonalisations- und Derealisationserleben ein Gefühl von innerer Leere und Inhaltslosigkeit, die eigene Wahrnehmung wirkt nicht vertrauenswürdig und die Grenze von innen und aussen fühlt sich «zerfranst» an. Oft treten Spannungszustände, Verwirrung und Ohnmacht auf.

In der Selbsthilfegruppe können z. B. folgende Fragen und Themen diskutiert werden:

- Umgang mit diesen Zuständen: was hilft dagegen und was verschlimmert sie?
- Suche nach Sinn/Inhalt/Substanz
- Ursachen, Forschungsstand
- Entstigmatisierung und Akzeptanz

### 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
Biel	Betroffene	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE  
Beratungszentrum Biel  
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel  
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern  
Canton de Berne