



## Gesprächs-Treff Inkontinenz für Frauen

Gründung einer Selbsthilfegruppe in Biel



**Getrauen Sie sich fast nicht mehr aus dem Haus?**

**Schämen Sie sich an Treffen mit Freunden oder der Familie zu gehen?**

Inkontinenz bedeutet den unkontrollierten Abgang von Urin, Stuhl oder Wind und kann verschiedene Ursachen haben. Inkontinenz kann die Lebensqualität massiv einschränken. Umso wichtiger ist der Austausch mit anderen Betroffenen. In der Selbsthilfegruppe können Sie

- sich über Ihre Unsicherheiten, Ängste und Bedürfnisse austauschen,
- Ihre Erfahrungen teilen und Strategien entwickeln im Umgang mit der Inkontinenz,
- sich gegenseitig ermutigen und unterstützen.

**Sind Sie interessiert?**

Das erste Gründungstreffen der Selbsthilfegruppe für Frauen findet am **Donnerstagnachmittag, 31. August 2023**, statt. Melden Sie sich bei uns und wir geben Ihnen unverbindlich weitere Informationen zum Ort und zur Zeit des Treffens sowie zum kostenlosen Angebot von Selbsthilfe BE.

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

### Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Biel, Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel/Bienne  
0848 33 99 00, [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)