



## Gesprächs-Treff Inkontinenz

Selbsthilfe BE initiiert die Gründung einer Selbsthilfegruppe in Biel



© Евгений Фисенко Adobe-Stock

**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?**

Gerne geben wir Ihnen weitere Informationen. Und am unverbindlichen Gründungstreffen, welches in einem Nebengebäude des Spitalzentrums Biel stattfindet, erfahren Sie, wie eine Selbsthilfegruppe funktioniert und lernen die anderen Interessierten und deren Erwartungen kennen. Wir informieren Sie bei Ihrer Anmeldung über das Datum und die genaue Zeit des Gründungstreffens sowie über die zum gegebenen Zeitpunkt geltenden Corona-Schutzmassnahmen.

---

### Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Biel, Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel/Bienne  
032 323 05 55 oder 0848 33 99 00, [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)