

Medienmitteilung

Bern, 14.05.2018

21. Mai: Nationaler Tag der Selbsthilfe

Über 43'000 Menschen finden schweizweit in schwierigen Lebenssituationen Halt und Unterstützung in Selbsthilfegruppen. Bereits zum dritten Mal findet der nationale Tag der Selbsthilfe statt. Zu diesem Zeitpunkt startet auch das neue online Angebot Selbsthilfe-Chats.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe kann unterschiedliche Formen haben. Der Kern ist die klassische Selbsthilfegruppe, in der sich Menschen in ähnlichen Lebenssituationen gegenseitig unterstützen. Moderne Selbsthilfe bedeutet, dass Betroffene sowie Angehörige auch im Internet geschützte Räume finden, um sich auszutauschen.

Online Selbsthilfe

Neu gibt es mit selbsthilfe-chats.ch eine Plattform für virtuelle Selbsthilfegruppen. Hier können sich Menschen in moderierten Chats zu bestimmten Themen anonym austauschen. Zum Tag der Selbsthilfe stehen eine Anzahl Schnupper-Chats zur Verfügung, in denen Interessierte dieses neue Angebot entdecken können.

Treffpunkt Selbsthilfe

Der nationale Tag der Selbsthilfe wird vom 14. bis 24. Mai 2018 von regionalen Aktionen in der ganzen Schweiz umrahmt. Selbsthilfe BE lädt zum öffentlichen Treffpunkt Selbsthilfe ein und schafft damit einen Raum für Begegnung und Austausch. Interessierte können sich in ungezwungener Atmosphäre zum Selbsthilfeangebot und zu Selbsthilfegruppen informieren.

22. Mai 2018, 11.00 - 14.00 Uhr | Beratungszentrum Bern, Bollwerk 4 | Bern

22. Mai 2018, 16.00 - 19.00 Uhr | Beratungszentrum Thun, Marktgasse 17 | Thun

22. Mai 2018, 14.00 - 16.00 Uhr | Alterszentrum Haslibrunnen, Untersteckholstr. 1, Langenthal

23. Mai 2018, 16.00 - 18.30 Uhr | Beratungszentrum Biel, Bahnhofstrasse 30, Biel

Infos zum [Tag der Selbsthilfe](#)

Infos zu den [Selbsthilfe-Chats](#)

Infos zum [Treffpunkt Selbsthilfe](#)

1810 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt: Corinne Affolter Krebs | Geschäftsleiterin | Selbsthilfe BE
Bollwerk 41 | 3011 Bern
031 311 43 85 | c.affolter@selbsthilfe-be.ch
www.selbsthilfe-be.ch