

## Medienmitteilung

Bern, 23.10.2018

### Treffpunkt Selbsthilfe

**« Reden hilft » Am Treffpunkt Selbsthilfe wird über die gemeinschaftliche Selbsthilfe informiert und individuell beraten**

Am **Mittwoch, 7. November 2018 von 16.30 – 18.30 Uhr**, lädt die Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Bern, zum offenen « Treffpunkt Selbsthilfe » ins **Freizeitzentrum metro der UPD Bern** ein.

Zu diesem Treffpunkt sind alle Interessierten willkommen, die sich über die Selbsthilfe und über geeignete Selbsthilfegruppen informieren wollen. Der Anlass ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist vielseitig und bietet ein breites Themenspektrum. Ob jemand unter Angstzuständen leidet, als Angehörige ein depressives Familienmitglied begleitet oder von Hashimoto betroffen ist – reden hilft! Vor allem reden mit Menschen, die ein ähnliches Schicksal haben. In einer Selbsthilfegruppe finden Betroffene und Angehörige Gehör.

Im Kanton Bern sind rund 220 Selbsthilfegruppen aktiv unterwegs, mehr als 120 davon in der Region Bern Mittelland. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist kostenlos.

*Selbsthilfe BE informiert und berät  
rund um das Thema Selbsthilfe.  
Selbsthilfe BE vermittelt Kontakte  
zu bestehenden Selbsthilfegruppen.  
Selbsthilfe BE unterstützt und  
begleitet den Aufbau von neuen  
Selbsthilfegruppen.  
Infos unter [www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)  
oder Telefon 0848 33 99 00*

1'392Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt: Katrin Scheidegger, Co-Fachleiterin  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
031 311 43 86, [k.scheidegger@selbsthilfe-be.ch](mailto:k.scheidegger@selbsthilfe-be.ch)