



## In dieser Ausgabe

**Workshop-Reihe 2015**  
Für Selbsthilfegruppen-  
mitglieder

**Veranstaltungen**  
Selbsthilfe Kaffee-Treff  
Themenabend ADHS  
Vernissage Fotoausstellung

**Neuigkeit aus dem Team**  
Beratungszentrum Burgdorf

**Selbsthilfegruppen**  
Gruppen in Aufbau

## Workshop-Reihe 2015

### Für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen



In Selbsthilfegruppen treffen sich die verschiedensten Menschen und ein Gruppenleben ist mannigfaltig und bewegt. Unsere Workshop-Reihe ermöglicht eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Strukturen einer Selbsthilfegruppe. Wir erarbeiten gemeinsam unsere Merkblätter zu verschiedenen Gruppenthemen. Die Workshops können einzeln oder als Gruppe besucht werden und kosten CHF 20.- pro Workshop (Barzahlung).

Am 18. März 2015 sind wir erfolgreich mit dem ersten Workshop zum Thema „Regeln und Strukturen in der Gruppe“ gestartet. 14 TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen haben sich im dreistündigen Workshop intensiv ausgetauscht, gelernt und dabei wertvolle Anregungen und Inputs für die praktische Umsetzung erhalten.

#### Die nächsten Workshops:

Thema: **Gruppengespräche moderieren**  
Die Verantwortung für einen bereichernden Austausch tragen alle Gruppenmitglieder gemeinsam. Es kann für eine Selbsthilfegruppe hilfreich sein, wenn eine Person die Rolle der Moderatorin / des Moderators übernimmt. Damit werden die Bausteine für einen bereichernden Austausch in der Gruppe gelegt. Wie das geht, welche Aufgaben der Moderation zugeschrieben werden und was es dabei zu beachten gilt, erarbeiten wir in diesem Workshop.

Wann: **Donnerstag, 11. Juni 2015 | 17.00 – 20.00 Uhr mit kleinem Imbiss**  
Wo: **Le CAP, ev.-ref. Gesamtkirchgemeinde, Predigergasse 3, 3011 Bern**

Thema: **Feedback geben und empfangen**  
Ein Feedback ist eine Rückmeldung die dem Gegenüber zeigt, welche Wirkung sein Verhalten hat. Das kann unangenehm oder peinlich sein, Abwehr auslösen oder Schwierigkeiten herauf beschwören. In diesem Workshop vertiefen wir uns in die Feedback-Knigge, damit Feedback geben und Feedback empfangen als Bereicherung wahrgenommen wird.

Wann: **Montag, 24. August 2015 | 17.00 – 20.00 Uhr mit kleinem Imbiss**  
Wo: **Le CAP, ev.-ref. Gesamtkirchgemeinde, Predigergasse 3, 3011 Bern**

Thema: **Aufnehmen von neuen Mitgliedern**  
Kommt ein neues Mitglied in eine Selbsthilfegruppe, verändert sich stets auch die Dynamik der Gruppe. Damit sich bei Neueintritten alle Mitglieder wohl fühlen, ist es wertvoll zu verstehen, welche Gruppenprozesse ablaufen und wie darauf reagiert werden kann. In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden Anregungen, wie die Bedürfnisse der Gruppe berücksichtigt werden und die Integration der Neuen gelingt.

Wann: **Dienstag, 03. November 2015 | 17.00 – 20.00 Uhr mit kleinem Imbiss**  
Wo: **Le CAP, ev.-ref. Gesamtkirchgemeinde, Predigergasse 3, 3011 Bern**

**Information und Anmeldung**  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel  
Gabriela Imhof  
032 323 05 55 | [g.imhof@selbsthilfe-be.ch](mailto:g.imhof@selbsthilfe-be.ch)

Laden Sie die [Kursausschreibungen](#) auf unserer Homepage herunter.



## Unsere Beratungszentren

Information und Beratung  
**0848 33 99 00**  
[info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

**Selbsthilfe BE**  
**Beratungszentrum Thun**  
Marktgasse 17  
3600 Thun  
033 221 75 76

**Selbsthilfe BE**  
**Beratungszentrum Bern**  
Bollwerk 41  
3011 Bern  
031 311 43 86

**Selbsthilfe BE**  
**Beratungszentrum Burgdorf**  
Lyssachstrasse 91  
3400 Burgdorf  
034 422 67 05

**Selbsthilfe BE**  
**Beratungszentrum Biel**  
Bahnhofstrasse 30  
2502 Biel-Bienne  
032 323 05 55

**Spendenkonto:**  
PC 60-626148-2

[Newsletter abmelden](#)

## Veranstaltungen der Selbsthilfe BE

### Selbsthilfe Kaffeetreff

Wir laden herzlich ein zum Austausch rund um die Selbsthilfe. Willkommen sind alle, ob Mitglieder einer Selbsthilfegruppe, Fachpersonen oder einfach Interessierte. In ungezwungener Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit sich mit Teilnehmenden aus Selbsthilfegruppen sowie anderen interessierten Personen zu vernetzen und auszutauschen oder Sie können uns Ihre Fragen rund um das Thema Selbsthilfe stellen. Kommen Sie vorbei, wir sind für Sie da und freuen uns auf Ihren Besuch und einen spannenden Austausch. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wann: **Mittwoch, 29. April 2015 | 16.00 – 19.00 Uhr**  
**Mittwoch, 05. August 2015 | 16.00 – 19.00 Uhr**  
Wo: **Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun | Marktgasse 17 | 3600 Thun**  
**Im 2. Stock im Foyer der Wirtschaftsschule**

### Offener Abend zum Thema ADHS-Selbsthilfegruppen

Die ADHS-Gesprächsgruppe Interlaken, die Selbsthilfe BE und die Psychiatrischen Dienste Spitaler fmi AG laden Betroffene und Angehörige ein. Das Angebot richtet sich an Erwachsene mit der Diagnose ADHS und deren Familien. Egal ob neu diagnostiziert oder schon alter Hase, alle sind herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wann: **Freitag, 29. Mai 2015 | ab 19.00 Uhr**  
Wo: **Spital Interlaken | Haus T, Arena**  
Infos: [adhs@spitalfmi.ch](mailto:adhs@spitalfmi.ch) oder 033 826 23 21

### Vernissage Fotoausstellung – Jedem seinen Weg

Das Beratungszentrum Biel lädt zur Vernissage der Fotoausstellung „Jedem seinen Weg“. Nach der Bilderausstellung von Vasili Georgas rund um die Thematik „Kunst inspiriert, regt zum Austausch und verbindet Menschen“ zeigen wir nun Fotos der bekannten Bieler Fotografin Heidi Ernst. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Wann: **Montag, 29. Juni 2015 | 17.30 – 21.00 Uhr**  
Wo: **Beratungszentrum Biel | Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel/Bienne**

## Neuigkeit aus dem Team

### Beratungszentrum Burgdorf

Susanne Gerber verlässt die Selbsthilfe BE nach 7-jähriger Tätigkeit per Ende April um sich neuen Aufgaben und Projekten zu widmen. Wir wünschen ihr von Herzen alles Gute für die Zukunft und danken ihr herzlich für ihre engagierte und tatkräftige Arbeit als Co-Fachleiterin des Beratungszentrum Burgdorf. Brigitte Gidl führt das Beratungszentrum Burgdorf vorerst selbstständig weiter.

## Selbsthilfegruppen im Aufbau

*Aktuell befinden sich viele neue Gruppen im Aufbau und sind offen für weitere Interessierte. Vielleicht ist ein Thema für Sie dabei oder sie können jemanden darauf aufmerksam machen. Betroffene können sich im Beratungszentrum ihrer Region oder unter 0848 33 99 00 informieren.*

### Berner Oberland

Bulimie | Diagnose Krebs | Junge Menschen mit chronischen Schmerzen | Junge Menschen mit Verbrennungen | Schwindel

### Bern Mittelland

Eltern von Kindern mit Essstörungen | Fremdplatzierung in der Kindheit | Herztransplantation | Nahrungsmittelunverträglichkeit | Neurodermitis | Treffpunkt für Tagschlafende

### Emmental-Oberaargau

Angehörige von depressiven Menschen | Emotionsregulation | Trennung/Scheidung | Bulimie

### Biel/Bienne-Seeland-Berner Jura

Prokrastination (D) | Altersfragen 70plus (D) | Fibromyalgie (F) | Sarkoidose (F) | Victime de violence (F)