



In dieser Ausgabe

Selbsthilfegruppen im Aufbau

Kind mit Cerebralparese
Brustkrebsbetroffene

Veranstaltungstipps

Podium in Interlaken
Filmpodium in Tramelan
Workshop in Bern

Selbsthilfegruppen im Aufbau

In diesem Newsletter stellen wir Ihnen zwei Gründungsinitiativen vor. Auf unserer [Webseite](#) finden Sie noch viele weitere Gruppen, die sich in der Aufbauphase befinden und weitere Interessierte Personen suchen.

Unser Kind mit Cerebralparese – Kontakt zu anderen Eltern gesucht

Der Alltag mit einem motorisch eingeschränkten Kind, welches sich zum Beispiel nicht selber fortbewegen oder spielen kann, ist sehr intensiv. Eine junge Thuner Familie lebt mit einem Kind mit Cerebralparese (CP) und sucht den Kontakt zu anderen Eltern.



Wir sind eine 4-köpfige Familie aus Thun und Eltern eines 3-jährigen Sohnes mit CP. Oft wähen wir uns in einem Dschungel der (Un)Möglichkeiten, was die Organisation bezüglich Betreuung, den Transport von A nach B, Hilfsmittel etc. angeht. Wie bewältigen wir Eltern diese anspruchsvolle Aufgabe? Wo beziehen wir Hilfe und wie tanken wir selber ab und zu wieder auf? Wie machen das andere Familien mit dem gleichen Schicksal? Diese Fragen beschäftigen uns.

Da wir niemanden mit einem „CP-Kind“ kennen, suchen wir Kontakt zu anderen Eltern beziehungsweise Familien. Wir würden es sehr schätzen, wenn wir uns mit jemandem, der in der gleichen Situation ist, austauschen könnten!

Information und Vermittlung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Informationsabend für Brustkrebsbetroffene

Brustkrebs ist in Industrieländern die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Jeden Tag erkranken in der Schweiz mehr als 15 Frauen an Brustkrebs. Dennoch gibt es bis heute in der Region Biel/Seeland keine deutschsprachige Selbsthilfegruppe.

Eine betroffene Frau will dies ändern. Erste interessierte Frauen haben sich bereits gemeldet. Sie wünschen sich eine Diskussionsmöglichkeit zu den verschiedensten Fragestellungen, z.B.: Wie geht man mit einer solchen Diagnose um? Was passiert während der Therapie und danach? Wie nimmt man sich selbst als Frau in dieser neuen Situation wahr? Wie reagiert das Umfeld? Sie wollen sich Mut machen, Erfahrungen, Hoffnungen, Ängste, Befürchtungen und Erlebnisse teilen, einander zuhören und das Verständnis für einander in der Selbsthilfegruppe erleben.

Wir laden interessierte an Brustkrebs erkrankte Frauen herzlich zu einem Informationsabend ein.

Wann: **Montag, 14. September 2015 | 18.30 Uhr**

Wo: **Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel | Bahnhofstrasse 30 | Biel/Bienne**

Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch



Unsere Beratungszentren

Information und Beratung
0848 33 99 00
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 abbestellen](#)

Veranstaltungen der Selbsthilfe BE

Podium | Suchtbetroffen...und wir als Angehörige mittendrin?

Im Rahmen der Berner Aktionstage Psychische Gesundheit laden wir Sie in Zusammenarbeit mit dem Blauen Kreuz Bern, den Psychiatrischen Diensten Spitäler fmi AG und der Berner Gesundheit zum Podiumsabend mit Fachpersonen und betroffenen Angehörigen ein.

Schuldgefühle und Ohnmacht überfordern Angehörige von suchtkranken Menschen und lassen sie oft einsam werden. Angehörige tragen eine grosse Belastung aus den Suchtfolgen mit und ein co-abhängiges Verhalten schleicht sich schneller ein als gedacht. Für die Betroffenen ist das Hilfsangebot gross. Doch welche Möglichkeiten und Unterstützung gibt es für die Angehörigen in dieser belastenden Situation? Wir diskutieren über Lösungsansätze und wollen Angehörige ermutigen, so früh als möglich aus der Isolation zu treten, sich die nötige Unterstützung zu holen und neue Perspektiven zu finden.

Beim anschliessenden Apéro stehen Fachpersonen für persönliche Fragen zur Verfügung. Der Besuch ist kostenlos. Anmeldung erwünscht bis am 22. Oktober 2015.

Wann: **Freitag, 30. Oktober 2015 | 19.30 – 21.00 Uhr**
Wo: **Zentrum Artos | Alpenstrasse 45 | Interlaken**

Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun
Heidi Kaderli-Schläppi und Barbara Rüeegsegger Müller | Co-Fachleiterinnen
033 221 75 76 | h.kaderli@selbsthilfe-be.ch | b.rueegsegger@selbsthilfe-be.ch

Filmpodium Liebe und Arbeit – Arbeit und Liebe

Im Rahmen der Aktionstage Psychische Gesundheit laden wir Sie zum Filmpodium in Tramelan ein.

Es erwartet Sie der berührende Film „Les émotifs anonymes“, mit anschliessender Diskussionsrunde und ein Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen. Die Veranstaltung findet in französischer Sprache statt.

Wann: **Donnerstag 22. Oktober 2015 | 17.30 – 20.00 Uhr**
Wo: **Cinématographe | Tramelan**
Film: **Les émotifs anonymes (F)**

Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel
Fabienne Hostettler | Co-Fachleiterin
032 323 05 55 | f.hostettler@infoentraide-be.ch

Workshop | Aufnahmen 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. In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden Anregungen, wie die Bedürfnisse der Gruppe berücksichtigt werden können und die Integration der Neuen gelingt.

Unsere Workshop-Reihe richtet sich an Teilnehmende in Selbsthilfegruppen. Mit diesem Kurs schliessen wir die Workshopreihe 2015 ab. Gerne nehmen wir Anregungen und Themenwünsche für eine neue Workshopreihe entgegen.

Thema: **Aufnahmen von neuen Mitgliedern**
Wann: **Dienstag, 03. November 2015 | 17.00 – 20.00 Uhr mit kleinem Imbiss**
Wo: **Le CAP, evangelisch-reformierte Gesamtkirchgemeinde | Predigergasse 3 | Bern**

Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel
Gabriela Imhof | Co-Fachleiterin
032 323 05 55 | g.imhof@selbsthilfe-be.ch