



## In dieser Ausgabe

**Eine Gruppe stellt sich vor**  
Chronische Schmerzen

**Workshop-Reihe 2016**

**Mitgliederversammlung**

**Selbsthilfegruppen im Aufbau**

## Eine Gruppe stellt sich vor

*Nichts veranschaulicht die positive Wirkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe besser, als die persönlichen Erfahrungsberichte von Menschen, welche sich in einer Selbsthilfegruppe engagieren. Lesen Sie selbst.*

### **Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen**

Wir sind eine Gruppe von 5 Frauen. Zusammengefunden haben wir aufgrund unseres gemeinsamen Themas. Wir leben alle mit täglichen Schmerzen, welche sich auf verschiedene Art und Weise Äußern. Vor rund zwei Jahren haben wir unsere Gruppe mit Unterstützung der Selbsthilfe BE gegründet. Wir treffen uns seither alle drei Wochen für zwei Stunden im Beratungszentrum in Burgdorf.

Wir reden alle vom Gleichen und wir verstehen einander, weil wir alle wissen, wie es ist mit Schmerzen zu leben. Das verbindet uns. Wir pflegen miteinander soziale Kontakte, welche durch unsere spezielle Situation, z.B. durch den Arbeitsplatzverlust aufgrund unserer chronischen Schmerzen, rar geworden sind. Wir respektieren einander und können uns gegenseitig um Rat bitten. Wir haben einen Ort, wo wir uns vertiefter mit unserem Selbst, mit unseren Ängsten und Unsicherheiten auseinandersetzen können. Denn das, was wir besprechen, wird vertraulich behandelt und bleibt unter uns.

Die Treffen gestalten wir immer gleich. Wir starten mit einer Befindlichkeitsrunde in der alle erzählen, wie es ihnen in der Zwischenzeit ergangen ist. Im zweiten Teil besprechen wir ein Thema, welches wir im Voraus gewählt und auf das wir uns gedanklich vorbereitet haben (zum Beispiel der Umgang mit den Ärzten, die Auseinandersetzung mit unserer Zukunft und mit uns selbst). Manchmal benötigen wir sogar zwei Treffen, um ein Thema vertiefter zu besprechen, weil es so spannend ist. Wichtig ist uns, dass pro Treffen immer eine Person die Moderation übernimmt. Sie erinnert uns z.B. daran, wenn wir vom Thema abweichen oder dass nur eine Frau sprechen soll und die anderen zuhören. Es ist nach wie vor eine grosse Herausforderung für die Gruppe nicht abzuschweifen, sondern beim Thema bleiben. Wir sind bestrebt, dass alle Frauen gleich viel Raum und Zeit erhalten, um über ihre Situation zu sprechen. Wenn jemand mit einem grösseren Problem konfrontiert ist, dann nehmen wir uns mehr Zeit dafür, denn es ist unser Ziel, einander zu unterstützen und in einer schwierigen Situation zu begleiten. So kommt es vor, dass ein vorbereitetes spannendes Thema auf das nächste Treffen verschoben wird. Dennoch versuchen wir, unsere Themen nicht oft zu verschieben. Am Schluss teilt jede Frau mit, wie es ihr in den letzten zwei Stunden ergangen ist und dann wählen wir ein Thema für das nächste Treffen.

Ungefähr zweimal pro Jahr unternehmen wir etwas. Wir gehen bräteln oder treffen uns zum gemeinsamen Weihnachtsessen. Dabei lernen wir uns von einer anderen Seite kennen und geniessen auch unbeschwerte Momente miteinander. Diese Anlässe sind sehr wichtig und bringen uns einander näher. Obwohl wir alle mit schwierigen Umständen leben, haben wir den Humor nicht verloren und das gemeinsame Lachen tut uns sehr gut.

Barbara M. (Name geändert)

## 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

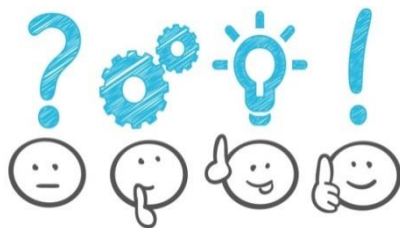
Bahnhofstrasse 30  
2502 Biel-Bienne  
032 323 05 55

### Spendenkonto:

PC 60-626148-2

[Newsletter abmelden](#)

## Workshop-Reihe 2016



Unsere diesjährige Workshop-Reihe bietet Mitgliedern von Selbsthilfegruppen Anregungen für eine konstruktive Gestaltung der Gruppentreffen und die Möglichkeit zum Mitdenken und zum Ausprobieren von Werkzeugen für eine gelungene Kommunikation. Alle Workshops können einzeln besucht werden.

Was: **Donnerstag, 10. März 2016**

### Lebendige Gruppentreffen

Kennen lernen von Methoden und Übungen zur lebendigen und abwechslungsreichen Gestaltung der Gruppentreffen

**Mittwoch, 8. Juni 2016**

### Diskussion auf den Punkt gebracht

Erfahren und Üben von verschiedenen Diskussionsformen und erleben eines freudvollen Diskussionsabenteuers

**Dienstag, 23. August 2016**

### Konstruktiver Umgang mit Konflikten

Den eignen Konflikttyp erkennen und die Methode der gewaltfreien Kommunikation kennen lernen

**Montag, 14. November 2016**

### Energie tanken – innehalten

Als Gruppe zur Ruhe kommen und gemeinsam entspannen

Zeit: **jeweils von 16.00 bis 19.00 Uhr**

Wo: **Le CAP, evangelische-reformierte Gesamtkirchgemeinde, Predigergasse 3, Bern**

Infos: [Detaillierte Informationen](#)

## Mitgliederversammlung 2016

Mitglieder und Interessierte laden wir herzlich ein zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung.

Wann: **Mittwoch, 23. März 2016 | 18.30 Uhr**

Wo: **Hotel Bern | Zeughausgasse 9 | 3011 Bern**

## Selbsthilfegruppen im Aufbau

Auf unserer Webseite finden Sie zahlreiche Gruppen, die sich im Aufbau befinden oder weitere Mitglieder suchen. Interessierte können sich unter 0848 33 99 00 oder [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch) melden.

[Zu den Gruppen im Aufbau](#)