



## In dieser Ausgabe

Nationaler Tag der Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe Brustkrebs

Positive Frauen Schweiz

Selbsthilfegruppen Gruppen in Aufbau

Workshop-Reihe 2016  
Diskussion auf den Punkt gebracht

## Erster Nationaler Tag der Selbsthilfe | 21. Mai 2016

### Selbsthilfe zeigt sich – gemeinsam mit Ihnen

*Am Tag der Selbsthilfe mit möglichst vielen Menschen gemeinsam in einem Moment der Faszination hunderte Seifenblasen steigen lassen, das ist unsere Vision!*

Selbsthilfe geschieht im Hintergrund. Der Nationale Tag der Selbsthilfe bietet Gelegenheit, die Selbsthilfebewegung im Kanton Bern sichtbarer und bekannter zu machen. Mit dieser Seifenblasenaktion treten wir für einen kurzen Moment an die Öffentlichkeit und zeigen so symbolisch die Vielfalt, Kreativität und Lebendigkeit der Selbsthilfebewegung im Kanton Bern.

Wir wünschen uns ein zahlreiches Kommen und freuen uns auf viele Begegnungen. Alle sind herzlich eingeladen mitzuhelfen, den gemeinsam geschaffenen Seifenblasenkreationen möglichst viel Ausstrahlung zu verleihen. Besuchen Sie am 21. Mai 2016 den Münsterplatz in Bern mit Freunden, Bekannten und Familie. Alle Anwesenden erhalten ein Seifenbläterli geschenkt.

#### Treffpunkt Münsterplatz Bern

##### 10.15 – 10.45 Uhr

Seifenblasenkunst mit dem Künstler Aaronik  
Gemeinsame Seifenblasenaktion

##### 10.00 – 12.00 Uhr

Information rund um Selbsthilfeangebote  
Gedanken zur Selbsthilfe  
Akustische Bibliothek und Videoclip zur Selbsthilfe



## NANALUZ | Selbsthilfegruppe Brustkrebs

*In Biel ist eine Selbsthilfegruppe für Brustkrebsbetroffene entstanden. Die Gruppe würde sich über weitere Mitglieder freuen und nutzt gerne die Möglichkeit, sich in unserem Newsletter vorzustellen.*



Es begann damit, dass ich das Glück hatte, während meiner Erkrankung sehr gut betreut zu werden, sei es von den Ärzten, meinen Freundinnen und auch von meiner Familie. Der Gedanke, dass es bestimmt nicht allen so ergeht, hat meine Entscheidung zur Gründung einer Selbsthilfegruppe getragen. Helfen, da sein, zuhören, sich gegenseitig aus eigener Erfahrung heraus beraten. So habe ich mir das vorgestellt.

Natürlich ist es viel mehr als das geworden. Wir sind bei NANALUZ füreinander da. Wir stützen uns, fangen uns auf. Wir wissen, wovon wir sprechen. Alle haben die Krankheit anders erlebt, ja überhaupt vieles erlebt. Gerade deshalb kommen bei uns der Humor, das Lachen und die Freude nicht zu kurz. Immer wieder bin ich erfreut zu spüren, wie gut es tut, sich auszutauschen und Erlebtes miteinander zu teilen. Ich bin dankbar, diese Frauen aus der Selbsthilfegruppe in meinem Leben zu wissen und hoffe, dass noch viele den Weg zu uns finden:

Frauen, Männer, Betroffene, Angehörige. Alle, die mit dem Thema Brustkrebs konfrontiert sind, sind in unserer Selbsthilfegruppe willkommen.

C.J., NANALUZ Selbsthilfegruppe Brustkrebs

## 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](#)

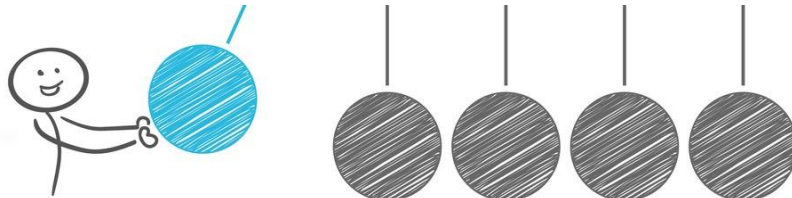
## Gruppen im Aufbau

Auf unserer Webseite finden Sie alle Gruppen, die sich zurzeit im Aufbau befinden oder weitere Mitglieder suchen.

[Zu den Gruppen im Aufbau](#)

## Workshop-Reihe 2016

### Diskussion auf den Punkt gebracht



Thema: **Diskussion auf den Punkt gebracht**  
Der nächste Workshop für Mitglieder von Selbsthilfegruppen widmet sich dem Erfahren und Üben von Diskussionsformen. Ausschweifende und nicht enden wollende Diskussionen auf den Punkt bringen und mit unterschiedlichen Formen der Gesprächsführung einen knackigen und spannenden Austausch gestalten. Das lernen Sie in diesem Workshop.

Wann: **Mittwoch, 08. Juni 2016 | 16.00 – 19.00 Uhr**

Wo: **Le CAP, ev.-ref. Gesamtkirchgemeinde, Predigergasse 3, 3011 Bern**

Programm: 16.00 Uhr Begrüssung und Einstieg ins Thema  
17.30 Uhr Snackpause  
18.00 Uhr Vertiefung des Themas  
19.00 Uhr Ende

Anmeldung: bis 25. Mai 2016 | 032 323 05 55 | [g.imhof@selbsthilfe-be.ch](mailto:g.imhof@selbsthilfe-be.ch)

## Positive Frauen Schweiz

*Gerne machen wir Sie auf diese Vereinigung aufmerksam*

Positive Frauen Schweiz ist ein Zusammenschluss von Frauen, die mit dem HIV leben. Niemand weiss besser, wie sich das Leben mit HIV anfühlt, als wer selbst infiziert ist. Sie treffen sich in Gruppen in Bern, Weinfelden und Zürich und reden über das, was sie sonst niemanden anvertrauen. Sie unterstützen und beraten sich gegenseitig im Umgang mit Ärzten, Paarbeziehungen und Medikamenten.

[Erfahren Sie mehr](#)