



In dieser Ausgabe

Akustische Bibliothek
Des Selbsthilfe eine Stimme geben

Mittagsveranstaltungen für Arbeitgeber/-innen
Wie geht's dir?

Selbsthilfe Kaffeetreff Thun
Information und Austausch

Informationsabend
Selbsthilfegruppe Migräne

Filmpodium Bern
Looking Like my Mother

Workshop-Reihe 2016
Energie tanken - innehalten

Selbsthilfegruppen
Gruppen in Aufbau

Akustische Bibliothek | Der Selbsthilfe eine Stimme geben



In der akustischen Bibliothek erzählen Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Selbsthilfegruppen offen über ihren Weg und ihre Erfahrungen mit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Diese persönlichen Erfahrungsberichte machen die Bedeutung und den Nutzen einer Selbsthilfegruppe auf eindrückliche und authentische Weise sichtbar. Insgesamt haben 21 Personen bei dieser Aktion der Stiftung Selbsthilfe Schweiz mitgemacht. Wir lassen alternierend drei von ihnen auf unserer Webseite zu Wort kommen. Den Anfang machen Christoph, Edith und Erich.

Christoph: Alkoholabhängigkeit (6:51)

Edith: Regenbogen - Suizid eines Kindes (5:26)

Erich: Myotone Dystrophie / Muskelschwund (8:34)

Mittagsveranstaltungen für Arbeitgeber/-innen



Im Rahmen der Kampagne *wie gehts dir?* veranstaltet das Bernische Aktionsbündnis Psychische Gesundheit zum Thema psychische Gesundheit in der Arbeitswelt kostenlose Mittagsveranstaltungen für Arbeitgeber/-innen.

13. September 2016 in Burgdorf
16. September 2016 in Biel/Bienne

Weitere Informationen

[Psychisch gesund sein: was bedeutet das?](#)

Selbsthilfe-Kaffeetreff in Thun



Das Beratungszentrum Thun lädt ein zum Austausch rund um die Selbsthilfe. In ungezwungener Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, sich über Selbsthilfe zu informieren und auszutauschen. Der Kaffeetreff bietet Raum für Begegnung und Gespräche.

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, Interessierte und Fachpersonen sind herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wann: **21. September 2016 | 16.00 bis 19.00 Uhr**

Wo: **Marktgasse 17 | 3600 Thun | 2. Stock (Foyer der Wirtschaftsschule)**

Information

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun | Marktgasse 17 | 3600 Thun | 033 221 75 76 | [Mail](#) | [Flyer](#)

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](#)

Informationsabend Selbsthilfegruppe Migräne



Menschen, die von Migräne betroffen sind haben manchmal das Gefühl, kämpfen zu müssen um ernst genommen zu werden. Sie sind mit Aussagen konfrontiert wie: „Es sind doch nur Kopfschmerzen“ oder sie erhalten gut gemeinte Rat-Schläge.

Interessierte Betroffene sind am Informationsabend zur Gründung einer Selbsthilfegruppe eingeladen.

Wann: **22. September 2016 | 19.00 Uhr**

Wo: **Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Bern | Bollwerk 41, 3011 Bern**

Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern | Bollwerk 41 | 3011 Bern | 0848 33 99 00 | [Mail](#) | [Flyer](#)

Filmpodium | Looking Like my Mother



In Zusammenarbeit mit Quinnie und Kino REX sowie unseren Netzwerkpartnern (Pro Mente Sana, Vask und IGS Bern) laden wir zum Filmpodium ein.

In „Looking Like my Mother“ erzählt die Zürcher Filmemacherin Dominique Margot von ihrer Ohnmacht als Kind, ihrer Wut als Teenager und ihrem späten Verstehen, wieviel Mut ihre Mutter brauchte, um einfach nur weiter zu atmen. «Looking Like my Mother» ist eine Konfrontation mit dem Dasein, eine Reise zum eigenen Lebenssinn.

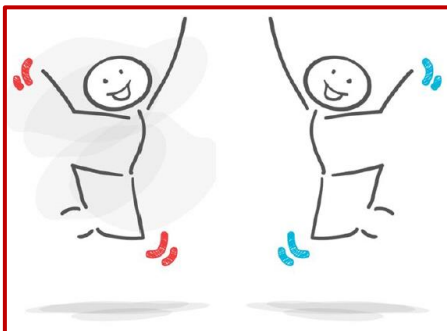
Mit einem zugleich intimen und visionären Film hinterfragt die Filmemacherin, was Verwandtschaft ist und was es über drei Generationen hinweg bedeutet, eine Familie zu sein. (08/04/16 ART-TV.CH)

Wann: **05. Oktober 2016 | 18.15 Film mit anschließender Podiumsdiskussion**

Wo: **Kino Rex Bern | Schwanengasse 9 | 3011 Bern**

Kosten: Normales Kinoticket

Workshop | Energie tanken - innehalten



Als Gruppe einmal bewusst zur Ruhe kommen? Das eigene Zentrum spüren und die Stärke der Gruppe wahrnehmen? Durch das gemeinsame Entspannen schöpft die Gruppe Kraft und gewinnt neue Energie. Die Gruppenarbeit wird dadurch kreativer, schwungvoller und belebter.

Beschenken Sie sich gegenseitig mit erprobten Techniken zum Innehalten und Energie tanken. Bereichern Sie Ihre nächsten Gruppentreffen mit einer frischen und energievollen Auszeit. Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind herzlich willkommen!

Wann: **14. November 2016 | 16.00 bis 19.00 Uhr**

Wo: **Le Cap, Französisch-reformierte Kirche | Predigergasse 3 | 3011 Bern**

Kosten: CHF 20.- (Barzahlung)

Anmeldung: bis 4. November 2016

Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel/Bienne | Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel/Bienne

032 323 05 55 | [Mail](#) | [Flyer](#)

Gruppen im Aufbau

[Zu den Gruppen im Aufbau](#)