



## In dieser Ausgabe

**Teufelskreis Epilepsie**  
Ein Erfahrungsbericht

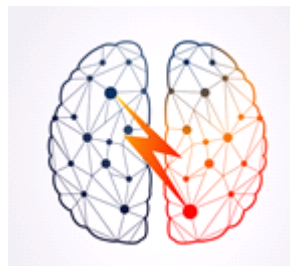
**Workshop-Reihe 2017**  
Ein Angebot der Selbsthilfe BE für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

**Weiterbildung für Fachpersonen**  
Kompetent moderieren

**Denk quer!-Workshops**  
Humor in der Selbsthilfe Gruppe

**Selbsthilfegruppen im Aufbau**

## Teufelskreis Epilepsie



*Erfahrungsbericht einer Betroffenen Frau aus der Region Biel-Seeland*

Ein ganz normaler Abend ist es. Ich habe keine allzu starken Kopfschmerzen, es ist somit ein guter Tag. Ich stehe in der Küche und will gleich noch die Kinder ins Bett bringen. Ich öffne meine Augen. Mein Mann fragt mich, ob ich weiss, wer er ist und wie ich heisse.

Ich bin verwirrt, kann mich nicht erinnern. Ich muss wohl träumen. In meinem Kopf herrscht ein Durcheinander. Ich sehe mich um, liege am Boden in der Küche und meine Zunge tut weh. Langsam realisiere ich,

ich hatte wieder einen Anfall. Diesmal ist mein Zungenbiss nicht so schlimm. Ich habe mich eingenässt. Ich bleibe liegen und mein Mann bleibt bei mir. Die Verwirrung lässt nach und mein Körper fühlt sich an, als hätte ich tagelang auf dem Bau gearbeitet. Alles tut weh. Mein Mann hilft mir ins Bett und ich schlafe.

Am nächsten Tag sind meine Kopfschmerzen so stark, dass ich nicht aus dem Bett komme. Ich nehme stärkere Medikamente gegen die Schmerzen, welche mich unendlich müde machen. Wohl oder übel nehme ich sie dennoch, um die Schmerzen zu lindern.

Es beginnt das Warten auf den nächsten Anfall, das Aufpassen, wo ich entlang gehe, was ich tue. Ich warte bis mein Mann zuhause ist, damit ich duschen kann oder den Herd einschalten oder weitere Dinge, die für andere Menschen so normal sind, dass Sie sich keine Gedanken über solch alltägliche Verrichtungen machen.

Ich bin von Epilepsie betroffen. Für mich sind auch die kleinen Handlungen im Alltag nur dann möglich, wenn jemand in meiner Nähe ist, denn ich weiss nie, wann das Gewitter im Gehirn wieder zuschlägt. Mit anderen Betroffenen will ich in der Selbsthilfegruppe austauschen. Wir sind nicht allein!

[Flyer Selbsthilfegruppe Epilepsie Biel/Bienne](#)

## Workshop-Reihe 2017

### Für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Auch 2017 bieten wir wieder vier spannende und lehrreiche Workshops für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen an, die sich mit Themen der Gruppendynamik auseinandersetzen möchten. Folgenden Themen gehen wir in diesem Jahr auf den Grund.

#### Workshop 1

Thema: **Hören. Hinhören. Zuhören**

Zuhören können alle! Wirklich? Hören wir das, was tatsächlich gesagt wird oder nur was wir hören wollen? Wir laden ein, sich im Hören, Hinhören und Zuhören zu üben, den Prozess des Zuhörens zu verstehen und steigern dadurch die Fähigkeit, dem Gegenüber wahrhaftig und emphatisch zuzuhören.

Wann: **Donnerstag, 9. März 2017 | 16.00-19.00 Uhr**

Wo: **Le Cap, franz.-ref. Kirche | Predigergasse 3 | Bern**

[Flyer](#)

# 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 abbestellen](#)

## Workshop 2

Thema: **Neue Gruppenmitglieder aufnehmen**

Was unterstützt die Bereitschaft zur Aufnahme von neuen Gruppenmitgliedern? Wie kann sich eine Gruppe darauf vorbereiten? Was erleichtert gegenseitig den Einstieg? Diesen Fragen gehen wir nach und bauen dabei auf die Erfahrungen der Teilnehmenden auf.

Wann: **Mittwoch, 14. Juni 2017 | 16.00-19.00 Uhr**

Wo: **Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun | Marktgasse 17 | Thun**

## Workshop 3

Thema: **Die Phasen einer Gruppe**

Alle Gruppen entwickeln mit der Zeit Strukturen und haben ähnliche Themen zu bewältigen. Es gibt verschiedene Phasen, welche jede Gruppe durchläuft. Wir zeigen die Phasen einer Gruppe auf und ermöglichen damit einen neuen Blick auf das Gruppenleben.

Wann: **Montag, 21. August 2017 | 16.00-19.00 Uhr**

Wo: **Le Cap, franz.-ref. Kirche | Predigerstrasse 3 | Bern**

## Workshop 4

Thema: **Verbindlichkeiten in der Gruppe**

Die Gruppenregeln sind das Grundgerüst und die Leitlinien einer Gruppe. Doch wie verbindlich werden diese aufgefasst? Was tun, wenn für Einzelne die Verbindlichkeit lediglich eine Option ist? Diesen Fragen gehen wir nach, um individuelle Lösungen für die einzelnen Gruppen zu finden.

Wann: **Montag, 13. November 2017 | 16.00-19.00 Uhr**

Wo: **Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Burgdorf | Lyssachstrasse 91 | Burgdorf**

Kosten: CHF 20.00 bar am Kurstag

### Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel | 032 323 05 55 | [g.imhof@selbsthilfe-be.ch](mailto:g.imhof@selbsthilfe-be.ch)

## Weiterbildung für Fachpersonen

### Kompetent moderieren

*Ein Angebot für Fachpersonen, die Selbsthilfegruppen leiten.*

Moderationskompetenz will geübt sein: Wann wird in die Diskussion eingegriffen? Wie wird ein Gespräch angeregt? Wann wird ein Punkt gesetzt? Im Workshop finden Sie Antworten auf Ihre Fragen als Moderatorin, Moderator einer Selbsthilfegruppe.

Wann: **Donnerstag, 11. Mai 2017 | 14.00-17.00 Uhr**

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

Kosten: CHF 75.-

### Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel | 032 323 05 55 | [g.imhof@selbsthilfe-be.ch](mailto:g.imhof@selbsthilfe-be.ch)

## Denk quer!-Workshops

Diese von Selbsthilfe Schweiz unterstützten Workshops richten sich an engagierte Personen aus Selbsthilfegruppen. Jedes Jahr finden Kurse in verschiedenen Schweizer Städten statt. Die Ausschreibung wird den Selbsthilfegruppen zugestellt. Anmeldungen werden nach dem Versand der Flyer entgegengenommen.

### denk quer!-Workshop 1

Thema: **Humor in der Selbsthilfegruppe**

Die Wiederentdeckung von Humor und Lebensfreude in allen Lebenslagen.

Wann: **Donnerstag, 30. März 2017 | 1 Tag**

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

[Flyer](#)

## Selbsthilfegruppen im Aufbau

Gruppen, die sich im Aufbau befinden oder neue Mitglieder suchen finden Sie [hier](#)