



In dieser Ausgabe

Aktionstage
Psychische Gesundheit

Selbsthilfe BE macht mit

Selbsthilfe BE auf Twitter

Nationale Studie beweist:
Selbsthilfe wirkt!

Gruppen im Aufbau

Berner Aktionstage psychische Gesundheit

Vom 10. Oktober bis 24. November 2017

Jährlich finden im Herbst die Berner Aktionstage psychische Gesundheit statt. Verschiedene Akteure führen im ganzen Kanton Veranstaltungen durch. Mit diesen Aktionen machen die beteiligten Organisationen auf die Situation von Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen aufmerksam.

Die diesjährigen Aktionstage sind dem Themenschwerpunkt **Psychische Gesundheit in der Familie** gewidmet. Am 10. Oktober, dem internationalen Tag der psychischen Gesundheit, findet ein Eröffnungsanlass mit dem Berner Sportverein BSC Young Boys statt.

Informationen zu den Aktionstagen und das gesamte Programm finden Sie hier:

www.psychische-gesundheit-bern.ch

Selbsthilfe BE macht mit



Besuchen Sie unsere Veranstaltungen im Rahmen der Berner Aktionstage psychische Gesundheit.

19.10.2017 | Lyss | Fachvortrag Angehörige zwischen Engagement und Abgrenzung

Angehörige von Menschen, die an Depressionen erkrankt sind, kommen oft zu kurz. Sie stellen ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse hinten an. Das führt mit der Zeit zu Erschöpfung und Frustration. Der Fachvortrag zeigt auf, wie Angehörige das eigene Wohlbefinden im Blick behalten können.

19.10.2017 | Thun | Treffpunkt Selbsthilfe in der Cafeteria Spital Thun

In ungezwungener Atmosphäre bietet der Treffpunkt Selbsthilfe Raum für Begegnungen, Gespräche und Informationen rund um die Selbsthilfe. Die Fachleitenden der Selbsthilfe BE stehen für Auskünfte zum Selbsthilfeangebot und zu Selbsthilfegruppen in Ihrer Region zur Verfügung.

31.10.2017 | Burgdorf | Informationsveranstaltung für Angehörige Suchtkranker

Viele Nahestehende von Suchtkranken sprechen nicht über ihre Situation, weil sie die Reaktionen des Umfeldes fürchten. Isolation und Rückzug sind die Folge. Die Infoveranstaltung bietet Austausch und die Möglichkeit, Informationen zum Thema Angehörige Suchtkranker und zur Gründung einer Selbsthilfegruppe zu erhalten.

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](#)

Selbsthilfe BE auf Twitter

Posten, Liken, Teilen

Um noch besser mit all unseren Partnern und Wegbegleitern verbunden zu sein, haben wir uns im Juni 2017 der Twitter Gemeinde angeschlossen. Besuchen Sie unser Profil auf Twitter und folgen, liken und teilen Sie unsere Inhalte.



Nationale Studie beweist: Selbsthilfe wirkt!

Die im Hogrefe Verlag erschienene Studie „Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz“ beleuchtet die Bedeutung und Entwicklung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und deren Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen.

Zum ersten Mal befasste sich eine Studie auf nationaler Ebene mit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz. Die Autorinnen und Autoren der Hochschule Soziale Arbeit Luzern und der Universität Lausanne zeichnen ein umfassendes Bild, welches die Bedeutung und den Nutzen, aber auch die Grenzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe aufzeigt.

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen und Fachpersonen haben sich an der Umsetzung der Studie beteiligt. Auf der Grundlage empirischer Datenbankauswertung ist eine wissenschaftlich gross angelegte Studie entstanden, die gemäss den aktuellsten universitären Qualitätsstandards umgesetzt wurde.

Schweizweit gibt es über 2500 Selbsthilfegruppen mit rund 43'000 Mitgliedern zu mehr als 300 verschiedenen Themen. Im Vergleich zu Deutschland besteht allerdings noch ein grosses Potential. Dort gibt es pro Kopf zwei bis drei Mal so viele Selbsthilfegruppen.

Die Studie kann für CHF 40.-
plus CHF 5.- Versandkosten
bei Selbsthilfe Schweiz bestellt werden.
info@selbsthilfeschweiz.ch

Selbsthilfegruppen im Aufbau

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