

## Medienmitteilung

Bern, 10. Mai 2023

### Unsichtbare Krankheiten: Verständnis finden in Selbsthilfegruppen

**Menschen, denen man ihre Krankheiten auf den ersten Blick nicht ansieht, sind öfter unschönen Bemerkungen ausgesetzt und fühlen sich in ihrem Alltag immer wieder zu Rechtfertigungen genötigt. Der wertschätzende Austausch in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, kann das gute Gefühl geben, mit dem eigenen Schicksal nicht allein zu sein. Im Kanton Bern befinden sich aktuell verschiedene Selbsthilfegruppen zu «unsichtbaren» Krankheiten im Aufbau, deren Gründung von Selbsthilfe BE begleitet wird.**

Fibromyalgie, Long Covid, Diabetes oder auch chronische Schmerzen: Es gibt viele Krankheiten, die für Aussenstehende unsichtbar sind. Das kann gleich doppelt belastend sein, denn neben den Krankheitssymptomen zeigt auch das Umfeld häufig wenig Verständnis für das Leiden, das sich manchmal täglich anders äussert. Zudem handelt es sich oft um Symptome, die Gesunde durchaus kennen, so z.B. Müdigkeit, Erschöpfung und Schmerzen. Gesunde erleben allerdings die Heftigkeit und Dauer der Symptome nicht im gleichen Mass und können das Leiden der chronisch Erkrankten kaum einschätzen. Betroffene werden deswegen oft nicht ernst genommen und als «faul» oder «Simulant:in» abgestempelt. Durch diese Nicht-Akzeptanz unsichtbarer Krankheiten erleben die Betroffenen Diskriminierung und leiden somit auch unter der sozialen Belastung.

In einer Selbsthilfegruppe können sich Betroffene mit den Auswirkungen ihrer Erkrankung auf ihr Leben auseinandersetzen, Verständnis finden, ihre Erfahrungen mit Therapien und Medikamenten austauschen und gemeinsam Strategien für einen besseren Umgang mit der Krankheit entwickeln.

Auf Wunsch von Betroffenen werden verschiedene Selbsthilfegruppen zu «unsichtbaren Krankheiten» im Kanton Bern aufgebaut:

- Fibromyalgie, Bern
- Chronische Schmerzen, Burgdorf
- Endometriose, Thun
- Long Covid, Langenthal
- Long Covid, Lyss
- Lyme-Borreliose, Thun

Der Aufbau der Gruppen wird von Selbsthilfe BE, der Anlaufstelle für die Selbsthilfe im Kanton Bern, begleitet. Die Teilnahme ist kostenlos.

Interessierte Betroffene können sich bei Selbsthilfe BE unter 0848 33 99 00 melden.

3'548 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung: Nadia Grether, Mitarbeiterin Kommunikation  
Selbsthilfe BE | Geschäftsstelle  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
031 311 43 75 | [n.grether@selbsthilfe-be.ch](mailto:n.grether@selbsthilfe-be.ch)



## Selbsthilfe BE

Selbsthilfe BE ist Anlaufstelle und Drehscheibe für die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Kanton Bern und fördert Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereiches. Ziel von Selbsthilfe BE ist es, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zusammenzuführen, um ihnen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr Lebensqualität zu ermöglichen, sowie die Öffentlichkeit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren und zu informieren. Selbsthilfe BE bietet in seinen vier Beratungszentren in Bern, Thun, Biel und Burgdorf folgende kostenlose Dienstleistungen an:

- Information und Beratung rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Vermittlung und Vernetzung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Begleitung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Beratung der Selbsthilfegruppen bei Fragen und Herausforderungen

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

### Telefonische Beratung:

Mo-Do | 09.00-12.30 und 14.00-16.30 Uhr

0848 33 99 00

[info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

[www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

[Bilder zum Download](#)