

## Medienmitteilung

Thun, 19. Oktober 2023

### **Bipolarität und Borderline: Neue Selbsthilfegruppen aktuell in Gründung in Thun**

**Am 30. Oktober und 28. November 2023 finden die ersten Gründungstreffen der zwei neuen Selbsthilfegruppen für Borderline-Betroffene und Menschen mit einer Bipolaritätsstörung statt. Deren Aufbau wird von Selbsthilfe BE begleitet und die ersten Treffen finden jeweils in Thun statt.**

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung und die Bipolaritätsstörung sind beides ernstzunehmende Erkrankungen. Vereinzelt können sie ähnliche Symptome wie starke Stimmungsschwankungen, selbstschädigendes Verhalten oder Suizidgedanken aufweisen. Doch während Betroffene einer Borderline-Störung ein inneres Zerrissenheits- und Spannungsgefühl verspüren, zeichnet sich die bipolare Störung durch das Abwechseln von manischen und depressiven Phasen aus.

Die neuen Selbsthilfegruppen sollen den Betroffenen eine wertvolle Stütze im Umgang mit den Herausforderungen der Erkrankungen bieten.

Die ersten Gründungstreffen finden an folgenden Daten in Thun statt:

- 30. Oktober 2023: Betroffene einer Borderline-Störung
- 28. November 2023: Betroffene einer Bipolaritätsstörung

Weitere Selbsthilfegruppen im Aufbau in der Region Thun – Berner Oberland. Diese starten, sobald genügend Anmeldungen eingegangen sind:

- Betroffene einer Autismus-Spektrum-Störung
- Eltern von Jugendlichen mit einer Autismus-Spektrum-Störung
- Osteoporose-Betroffene
- Verlassene Eltern

Betroffene und Angehörige können sich bei Selbsthilfe BE unter 0848 33 99 00 melden. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos. Ort und Häufigkeit der Treffen können die Teilnehmenden nach der Gründung frei wählen.

### **Mehr Infos zu den Daten aktueller Gruppengründungen:**

[Neue Gruppen - Gründungstreffen | Selbsthilfe BE \(selbsthilfe-be.ch\)](#)

### **Weitere Selbsthilfegruppen in Vorbereitung:**

[Neue Gruppen - In Vorbereitung | Selbsthilfe BE \(selbsthilfe-be.ch\)](#)

[Bilder zum Download](#)

3'227 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung: Gabriela Kühni, Beraterin  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun  
Marktgasse 17 | 3600 Thun  
033 221 75 76, [g.kuehni@selbsthilfe-be.ch](mailto:g.kuehni@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](#)