

Medienmitteilung

Langnau, 22. April 2026

Austausch und Unterstützung zu AD(H)S und Autismusspektrum Start mehrerer Selbsthilfegruppen ab Mai 2026 in Langnau

Ab Mai 2026 starten in Langnau mehrere neue Selbsthilfegruppen: Zwei Angebote richten sich an direkt betroffene Erwachsene mit AD(H)S oder im Autismusspektrum, zwei weitere an Eltern von Kindern und Jugendlichen mit den entsprechenden Themen. Die Gruppen sollen einen geschützten und vertraulichen Rahmen für Austausch und gegenseitige Unterstützung bieten. Begleitet wird der Aufbau der Selbsthilfegruppen von Selbsthilfe BE.

Menschen mit AD(H)S oder im Autismusspektrum sowie deren Familien stehen im Alltag oft vor besonderen Herausforderungen. Häufig fehlt es an Verständnis im Umfeld, was zu Belastung und Isolation führen kann. Die neuen Selbsthilfegruppen in Langnau setzen genau hier an: Sie schaffen Raum für Begegnung, Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung unter Gleichgesinnten.

Die Gruppen richten sich sowohl an Erwachsene mit eigener Betroffenheit als auch an Eltern von Kindern und Jugendlichen mit AD(H)S oder im Autismusspektrum. Im Mittelpunkt stehen persönliche Gespräche, das Teilen von Erfahrungen sowie alltagsnahe Strategien im Umgang mit den jeweiligen Herausforderungen. Je nach Gruppe können auch gemeinsame Aktivitäten entstehen, um den sozialen Austausch zu fördern.

Starttermine der Gruppen in Langnau:

- 21. Mai 2026: Erwachsene mit AD(H)S
- 26. Mai 2026: Eltern von Kindern und Jugendlichen mit AD(H)S
- 02. Juni 2026: Erwachsene im Autismusspektrum
- 17. Juni 2026: Eltern von Kindern im Autismusspektrum

Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich. Für die Raumnutzung kann ein kleiner Unkostenbeitrag anfallen. Die Angebote richten sich an alle Interessierte, die sich Austausch und gegenseitige Unterstützung wünschen.

Interessierte können sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE melden: telefonisch unter 0848 33 99 00 oder per E-Mail an info@selbsthilfe-be.ch.

Weitere Informationen zu den einzelnen Selbsthilfegruppen im Aufbau:
[Selbsthilfegruppen im Aufbau – Kanton Bern | Mitgestalten & Austausch](#)

3'469 Zeichen inkl. Leerzeichen

Hinweis an die Redaktion:

Für Interviewanfragen oder weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Gabriela Kühni | Beratung
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Burgdorf
Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf
T. 034 422 67 05, 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

www.selbsthilfe-be.ch

[Bilder zum Download](#)