

## Medienmitteilung

Biel, 29. April 2026

### **Austausch und Unterstützung bei Hochsensibilität Start einer Selbsthilfegruppe am 17. Juni 2026 in Biel**

**Am 17. Juni 2026 findet in Biel das erste Gründungstreffen einer neuen Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hochsensibilität statt. Die Gruppe bietet einen geschützten und vertraulichen Rahmen, in dem sich Betroffene begegnen, ihre Erfahrungen austauschen und gegenseitig stärken können. Begleitet wird der Aufbau der Selbsthilfegruppe von Selbsthilfe BE.**

Menschen mit Hochsensibilität nehmen äussere und innere Reize wie Geräusche, Gerüche, Stimmungen oder eigene Gedanken oft intensiver wahr. Dies kann im Alltag zu besonderen Herausforderungen führen, etwa durch erhöhte Stressbelastung oder ein verstärktes Bedürfnis nach Erholung. Um Isolation entgegenzuwirken und einen sicheren Raum für gegenseitigen Austausch zu schaffen, soll in Biel eine neue Selbsthilfegruppe entstehen.

Die Gruppe richtet sich an Erwachsene, die sich mit ihrer Hochsensibilität auseinandersetzen möchten und den Austausch mit Gleichbetroffenen suchen. Im Mittelpunkt stehen gegenseitiges Verständnis, das Teilen persönlicher Erfahrungen sowie das Kennenlernen hilfreicher Strategien für den Alltag. Die Teilnehmenden können auch gemeinsame Aktivitäten gestalten, um den sozialen Austausch zu fördern und persönliche Ressourcen weiterzuentwickeln.

Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich. Für die Raumnutzung kann ein kleiner Unkostenbeitrag anfallen. Die Gruppe richtet sich an alle Interessierten, 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](mailto:info@selbsthilfe-be.ch).

Weitere Informationen: [Gründungstreffen Hochsensibilität Biel | Selbsthilfe BE](#)

3'368 Zeichen inkl. Leerzeichen

#### **Hinweis an die Redaktion:**

*Die Initiantin der Selbsthilfegruppe steht für ein anonymisiertes Interview zur Verfügung und gibt gerne Einblick in ihre Erfahrungen sowie ihre Beweggründe zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. Für Interviewanfragen oder weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:*

Pia Wegmüller | Beratung  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel  
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel  
T. 032 323 05 55, [pwegmueller@selbsthilfe-be.ch](mailto:pwegmueller@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](#)