

Medienmitteilung

Bern, 23. September 2026

Leben mit Schwindel

Erstes Treffen einer neuen Selbsthilfegruppe in Bern am 8. Oktober 2026

In Bern entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter Schwindel leiden – unabhängig davon, ob eine eindeutige Diagnose vorliegt. Das erste Treffen findet am 8. Oktober 2026 statt. Die Gruppe bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen über ihre Erfahrungen auszutauschen, gegenseitige Unterstützung zu erfahren und gemeinsam Strategien für den Umgang mit belastenden Situationen zu entwickeln.

Schwindel kann den Alltag erheblich einschränken. Einkaufen, unterwegs sein, arbeiten oder soziale Aktivitäten können zur Herausforderung werden. Gleichzeitig ist Schwindel für andere Menschen oft nicht sichtbar. Betroffene erleben deshalb nicht selten Unsicherheit und Unverständnis. Auch Ängste oder die Sorge vor einer erneuten Schwindelattacke können dazu führen, dass bestimmte Situationen zunehmend vermieden werden.

In der neuen Selbsthilfegruppe können Betroffene ihre Erfahrungen mit Menschen teilen, die ähnliche Situationen kennen. Im Mittelpunkt steht der Austausch darüber, was im Alltag belastet, was anderen hilft und wie sich neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln lassen. Auch der Mut, sich gemeinsam wieder an schwierige Situationen heranzuwagen, kann Teil des Austauschs sein.

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit Schwindel, unabhängig davon, ob bereits eine Diagnose vorliegt. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe setzt keine bestimmte Erkrankung oder Diagnose voraus. Entscheidend ist der Wunsch, sich regelmässig mit anderen Betroffenen auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Das erste Treffen findet am Donnerstag, 8. Oktober 2026, in Bern statt. Selbsthilfe BE begleitet den Aufbau der neuen Gruppe. Interessierte können sich bei Selbsthilfe BE melden. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Telefon: 0848 33 99 00

E-Mail: info@selbsthilfe-be.ch

Mehr Infos: www.selbsthilfe-be.ch

3'298 Zeichen inkl. Leerzeichen

Hinweis an die Redaktion:

Für Interviewanfragen oder weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Pia Wegmüller | Beratung

Selbsthilfe BE

T. 032 323 05 55, p.wegmueller@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](#)