

## Medienmitteilung

Bern, 30. Januar 2023

### Treffpunkt Selbsthilfe: Neue Daten 2023

**2023 lädt Selbsthilfe BE zum offenen «Treffpunkt Selbsthilfe» ein. Am kostenlosen Informationsanlass können sich Fachleute sowie die breite Öffentlichkeit rund um Selbsthilfe informieren. Der Anlass findet jeweils viermal im Jahr in den Beratungszentren von Selbsthilfe BE in Bern, Burgdorf, Biel und Thun statt.**

Sich in herausfordernden Lebenssituationen mit Menschen austauschen, die dasselbe Schicksal teilen ist ermutigend und unterstützend – darüber reden hilft. Am Treffpunkt Selbsthilfe erfahren Interessierte zum Beispiel was es bedeutet, sich in einer Selbsthilfegruppe zu engagieren oder wie eine Gruppengründung abläuft. Zum kurzen Impulsreferat mit anschliessender Frage- und Gesprächsrunde sind alle willkommen, die sich für die Selbsthilfe interessieren oder sich über Selbsthilfegruppen und das Angebot von Selbsthilfe BE informieren wollen.

Der Informationsanlass ist kostenlos und findet jeweils viermal über das ganze Jahr verteilt statt:

- **Beratungszentrum Bern:**  
1. Februar 2023; 25. Mai 2023; 30. August 2023; 8 November 2023
- **Beratungszentrum Burgdorf**  
23. Februar 2023; 22. Mai 2023; 16. August 2023, 7. November 2023
- **Beratungszentrum Biel (zweisprachig Deutsch / Französisch)**  
15. März 2023; 17. Mai 2023; 30. August 2023; 25. Oktober 2023
- **Beratungszentrum Thun**  
16. Februar 2023; 23. Mai 2023; 23. August 2023; 10. Oktober 2023

Interessierte können sich für die Teilnahme bei Selbsthilfe BE unter 0848 33 99 00 oder per Mail an [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch) melden.

Mehr Infos unter <https://www.selbsthilfe-be.ch/aktuell/news>

2'910 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung: Nadia Grether, Kommunikationsmitarbeiterin  
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)