

## Medienmitteilung

Burgdorf, 7. Juni 2023

### Innere Stärke dank Erfahrungsaustausch in Selbsthilfegruppen

**Long Covid, Kaufsucht oder postpartale Depression – es gibt fast kein Thema, für das es keine Selbsthilfegruppe gibt. Der wertschätzende Austausch in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Menschen, die in einer ähnlichen belastenden Lebenssituation sind, spendet Kraft, macht Mut und gibt Hoffnung. In der Region Burgdorf – Emmental – Oberaargau befinden sich aktuell verschiedene Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen im Aufbau, deren Gründung von Selbsthilfe BE begleitet wird.**

Susanne\* meldete sich im Beratungszentrum Burgdorf von Selbsthilfe BE. Sie leidet seit 2 Jahren an Long Covid und will Gleichbetroffene kennenlernen, um sich gegenseitig zu unterstützen, Erfahrungen auszutauschen und Wege zum Umgang mit den vielfältigen Symptomen der Krankheit, mit Therapien und den Behörden zu finden.

Bettina\* leidet seit der Geburt ihres Kindes an einer postpartalen Depression. Ein Ereignis, das Glücksgefühle hervorrufen sollte, hat bei ihr ihr das Gegenteil bewirkt. Für ihre Bekannten und Familie ist dies trotz viel Verständnis nur schwer nachvollziehbar. In einer Selbsthilfegruppe mit gleichbetroffenen Frauen sucht Bettina gegenseitiges Verständnis und Unterstützung.

Das Bedürfnis, sich über das Erlebte und den damit verbundenen Erfahrungen auszutauschen, verspüren viele Menschen. Generell steigt auch die Akzeptanz der Selbsthilfegruppen. Selbsthilfe BE unterstützt nun die beiden Frauen beim Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Betroffene von Long Covid und postpartaler Depression. Des Weiteren stehen weitere Gruppengründungen in der Region an. Auch dafür können sich Interessierte gerne bei Selbsthilfe BE melden:

- Tourette-Syndrom: Erstes Gründungstreffen am 6. Juli 2023
- Asperger Syndrom Erwachsene
- Bipolar 50+
- Hörbehinderung
- Kaufsucht
- Religiöse Zwangsgedanken
- Soziale Ängste
- Treff für Menschen ab 60.

Die Teilnahme ist kostenlos. Interessierte können sich bei Selbsthilfe BE unter 0848 33 99 00 melden.

\*Name geändert

3'366 Zeichen inkl. Leerzeichen



Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung: Silvia Kiener / Beraterin  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Burgdorf  
Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf  
034 422 67 05, [s.kiener@selbsthilfe-be.ch](mailto:s.kiener@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](#)