

Medienmitteilung

Thun, 27. Juli 2026

Bipolare Erkrankung

Selbsthilfe BE baut Angehörigengruppe in Thun auf

Für Angehörige von Menschen mit einer bipolaren Erkrankung soll in Thun eine Selbsthilfegruppe entstehen. Selbsthilfe BE baut das neue Angebot auf, nachdem eine betroffene Angehörige den Anstoss dazu gegeben hatte. Das erste Treffen ist für Dienstag, 8. September 2026, in Thun geplant.

Angehörige von Menschen mit einer bipolaren Erkrankung tragen oft über längere Zeit eine hohe Verantwortung. Zwischen Sorge, Unsicherheit und der Bewältigung des Alltags bleibt dabei häufig wenig Raum für die eigenen Bedürfnisse. Der Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation kann entlasten und neue Perspektiven eröffnen.

Doch welche konkreten Themen bewegen die Beteiligten dabei am meisten? Regula Maag, Beraterin von Selbsthilfe BE im Beratungszentrum Thun, erklärt: «In den Anliegen der Angehörigen zeigen sich zentrale Fragen: Wie gehen andere mit der Situation um? Welche Erfahrungen und Strategien helfen? Und vor allem: Wie gelingt es mir, in Verbindung zu bleiben und mich gleichzeitig abzugrenzen, damit ich in der Kraft bleibe?»

Im Raum Thun–Berner Oberland bestehen bereits mehrere Selbsthilfegruppen für Menschen mit einer bipolaren Erkrankung. Für deren Angehörige gab es bislang jedoch kein entsprechendes Angebot. Selbsthilfe BE begleitet den Aufbau der neuen Gruppe. Bereits drei Personen haben sich angemeldet.

Interessierte Angehörige können sich ab sofort unverbindlich bei Selbsthilfe BE melden. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Kontakt:

Selbsthilfe BE

Telefon: 0848 33 99 00

E-Mail: info@selbsthilfe-be.ch

Website: www.selbsthilfe-be.ch

3'026 Zeichen inkl. Leerzeichen

Hinweis an die Redaktion:

Für Interviewanfragen oder weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Regula Maag | Beratung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun

Marktgasse 17 | 3600 Thun

T. 033 221 75 76, r.maag@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](#)