

## Medienmitteilung

Bern, 10. Juni 2024

### Neue Selbsthilfegruppen in Gründung in der Stadt Bern

**In Bern befinden sich aktuell Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen in Gründung. Selbsthilfe BE begleitet den Aufbau der neuen Gruppen. Das kostenlose Angebot soll den Betroffenen einen regelmässigen Austausch und eine Unterstützung bieten.**

Menschen mit Angststörungen, Schizophrenie oder auch Mütter mit ADHS aus der Stadt Bern und Umgebung haben bald die Möglichkeit, einen Austausch mit Gleichbetroffenen und eine emotionale Unterstützung in Form einer Selbsthilfegruppe zu finden. Denn aktuell befinden sich mehrere Selbsthilfegruppen zu folgende Themen in der Gründungsphase.

- ADHS und Mutterschaft
- Angst und Panik
- Anxiety – Ängste und Verunsicherungen
- Emetophobie – Angst vor dem Erbrechen
- Leben ohne Handy
- Paruresis
- Schizophrenie

Selbsthilfe BE begleitet die ersten Gründungstreffen, um den Teilnehmenden beim Aufbau der Gruppe zu helfen und eine unterstützende Umgebung zu schaffen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos und offen für alle, die den Austausch mit Gleichbetroffenen suchen.

Interessierte sind herzlich eingeladen, sich bei Selbsthilfe BE unter 0848 33 99 00 zu melden. Weitere Informationen zur Selbsthilfe unter [www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

2'585 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung: Elisabeth Adlberger, Beraterin  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
032 311 43 86, [e.adlberger@selbsthilfe-be.ch](mailto:e.adlberger@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](#)