



START
12. Oktober
2026

Angehörige von Menschen mit Depressionen

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Das Zusammenleben mit einer an Depressionen erkrankten Person kann stark belasten und wenig Raum für eigene Bedürfnisse lassen.

In Bern entsteht eine Selbsthilfegruppe für Partner:innen, Geschwister und nahe Angehörige. Hier können Sie sich austauschen, Kraft tanken und neue Strategien für den Alltag finden.

In der Gruppe können Sie:

- Erfahrungen im Umgang mit erkrankten Angehörigen teilen
- Bestärkende und ermutigende Impulse erhalten
- Wege für Selbstfürsorge und die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse entdecken
- Den Alltag reflektieren und gemeinsam Lösungen erarbeiten

Interessiert?

Das erste Treffen zur Gründung findet am 12. Oktober 2026 statt. Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wann	Wo	Für wen	Kontakt
12.10.26	Bern	Angehörige	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne