

## Medienmitteilung

Biel, 17. April 2023

### **Neue Selbsthilfegruppen in Biel für Menschen mit psychischen Belastungen**

**Das Bieler Beratungszentrum von Selbsthilfe BE lanciert auf Anfrage von Interessierten neue Selbsthilfegruppen zu psychischen Belastungen und Erkrankungen. Selbsthilfegruppen ergänzen Therapien und können deren positive Wirkung verstärken. Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an die Bevölkerung in den Regionen Biel, Seeland und Berner Jura.**

Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Stärkung der Selbstwirksamkeit. In Selbsthilfegruppen ermutigen und unterstützen sich Gleichbetroffene gegenseitig. Zudem ergänzen Selbsthilfegruppen Therapien und erhöhen deren Wirkung. Denn in der Selbsthilfegruppe tauschen die Mitglieder z. B. ihre Erfahrungen darüber aus, wie sie Therapieansätze in die Praxis umsetzen können oder welche weiteren Strategien für sie hilfreich sind. Selbsthilfegruppen bieten ein solides soziales Netzwerk und einen vertrauensvollen Raum für seelische Nöte sowie die Enttabuisierung von schambehafteten Themen. Die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe ersetzt zwar keine Therapie oder Beratung durch eine Fachperson, aber sie kann eine wertvolle Ergänzung sein, welche die Selbstverantwortung stärkt, Struktur im Alltag gibt und der Isolation entgegenwirkt.

Initiiert durch Betroffene und Angehörige lanciert das Bieler Beratungszentrum von Selbsthilfe BE verschiedene neue Gruppen zu folgenden Themen:

- Bipolare Störung
- Eltern von Minderjährigen mit einer psychischen Erkrankung
- Töchter und Söhne von narzisstischen Eltern
- Soziale Phobie

Das kostenlose Angebot richtet sich an die deutschsprachige Bevölkerung in den Regionen Biel, Seeland und Berner Jura. Weitere Informationen zu den französischsprachigen Selbsthilfegruppen im Aufbau in den Regionen Biel und Berner Jura finden Sie unter [www.infoentraide-be.ch/groupesencreation](http://www.infoentraide-be.ch/groupesencreation)

Interessierte Personen können sich bei Selbsthilfe BE unter [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch) oder unter 0848 33 99 00 melden.

3'337 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung: Pia Wegmüller, Beraterin  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel  
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel  
032 323 05 55, [p.wegmueller@selbsthilfe-be.ch](mailto:p.wegmueller@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](#)