

Medienmitteilung

Bern, 8. Juni 2026

Mobbing am Arbeitsplatz

Video-Selbsthilfegruppe im Aufbau bietet Austausch für Betroffene

Im Kanton Bern entsteht derzeit eine neue Online-Selbsthilfegruppe für Menschen, die am Arbeitsplatz Mobbing erleben oder erlebt haben. Das Angebot richtet sich an Betroffene, die sich über längere Zeit schikaniert, abgewertet oder ausgegrenzt fühlen und ihre Situation besser einordnen möchten.

Mobbing am Arbeitsplatz führt häufig zu Rückzug und Isolation. Viele Betroffene sprechen aus Angst vor weiteren Nachteilen oder aus Unsicherheit nicht über ihre Erfahrungen.

«Du kannst es auch niemandem erzählen, weil sonst alle denken, es hat etwas mit dir zu tun. Deshalb schweigst du, obwohl du lieber erzählen würdest, was dir Furchtbares passiert ist», sagt die Initiatorin der Gruppe. «Dieses Schweigen tut nicht gut, es führt zu Einsamkeit, Isolation und Rückzug.»

In der Selbsthilfegruppe können Teilnehmende ihre Erfahrungen teilen, anderen zuhören und neue Perspektiven entwickeln. Ziel ist es, belastende Situationen zu verarbeiten und Isolation zu reduzieren.

Die Treffen finden online per Videokonferenz am Abend statt. Dadurch ist eine flexible Teilnahme unabhängig vom Wohnort sowie eine gute Vereinbarkeit mit familiären und beruflichen Verpflichtungen möglich.

Der Aufbau und die ersten Online-Treffen werden von Selbsthilfe BE begleitet. Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich. Die Gruppe startet, sobald sich genügend Teilnehmende angemeldet haben.

Interessierte können sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE melden:

Telefon: 0848 33 99 00

E-Mail: info@selbsthilfe-be.ch

www.selbsthilfe-be.ch

3'191 Zeichen inkl. Leerzeichen

Hinweis an die Redaktion:

Die Initiatorin der Selbsthilfegruppe steht für ein anonymisiertes Interview zur Verfügung und gibt gerne Einblick in ihre Erfahrungen und Beweggründe zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. Für Interviewanfragen oder weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Daniela Baumgartner | Beratung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern

Bollwerk 41 | 3011 Bern

T. 031 311 43 86, d.baumgartner@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](#)