Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE

Medienmitteilung

Burgdorf, 19. Oktober 2026

Austausch für Eltern und Angehörige

Zwei neue Selbsthilfegruppen starten im November 2026 in Burgdorf

Im November 2026 starten in Burgdorf zwei neue Selbsthilfegruppen: eine für Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit einer psychischen Erkrankung sowie eine für Angehörige von narzisstisch geprägten Menschen. Beide Gruppen sollen einen geschützten und vertraulichen Rahmen bieten, um Erfahrungen zu teilen, Entlastung und neue Wege im Umgang mit belastenden Situationen zu finden. Selbsthilfe BE begleitet die Gründung und die ersten Treffen der Gruppen.

Austausch unter Eltern: Wenn das eigene Kind psychisch erkrankt
Wenn das eigene Kind psychisch erkrankt, geraten Familien oft stark unter Druck. Schule, Ausbildung oder Beruf, Therapien und Krisen bestimmen häufig den Alltag. Dabei stossen Eltern an ihre emotionalen und praktischen Grenzen. Eigene Bedürfnisse bleiben oft zurück, und viele fühlen sich mit ihren Sorgen nicht verstanden.

Die neue Selbsthilfegruppe soll Eltern ermöglichen, sich mit anderen Eltern in ähnlichen Situationen auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Eine Initiantin beschreibt, was ihr dabei besonders wichtig ist: «Ich wünsche mir, dass wir mit diesem Thema nicht mehr allein sein müssen. Dass wir einen Ort haben, an dem es auch einmal um uns Eltern geht, darum, wie es uns mit der Situation geht. Denn oft dreht sich alles um das Kind und viel zu wenig darum, wie es uns selbst dabei geht.»

Angehörige narzisstisch geprägter Menschen
Wer wiederholt erlebt, dass eigene Grenzen überschritten werden, sich manipuliert, kontrolliert, erniedrigt oder verunsichert fühlt, kann dadurch stark belastet werden. In der neuen Selbsthilfegruppe können Angehörige ihre Erfahrungen teilen, eigene Muster erkennen und Wege finden, mit seelischen Verletzungen und Selbstzweifeln umzugehen. Auch die Stärkung des Selbstvertrauens, das Erkennen eigener Bedürfnisse und die Gestaltung gesunder Beziehungen könne in der Gruppe besprochen werden.

Kontakt und weitere Informationen
Interessierte können sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE melden: telefonisch unter 0848 33 99 00 oder per E-Mail an info@selbsthilfe-be.ch. Die Beratung ist kostenlos und wird vertraulich behandelt.

Weitere Informationen: Selbsthilfegruppen im Aufbau – Kanton Bern | Starttermine

3’711 Zeichen inkl. Leerzeichen

Hinweis an die Redaktion:
Für Interviewanfragen oder weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Gabriela Kühni | Beratung
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Burgdorf
Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf
T. 034 422 67 05, g.kuehni@selbsthilfe-be.ch

Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE

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