

Selbsthilfegruppen im Kanton Bern

August 2026

Zu den folgenden Oberbegriffen gibt es im Kanton Bern gemeinschaftliche Selbsthilfegruppen. Unter jedem Begriff können verschiedene Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten zusammengefasst sein. In allen Gruppen geht es um herausfordernde Lebenssituationen, die gemeinsam reflektiert und bewältigt werden. Die Teilnahme soll neue Perspektiven eröffnen, Entlastung bringen und den persönlichen Weg stärken. Wenn Sie Ihr Thema nicht finden oder Fragen haben, beraten wir Sie gerne, vermitteln den Kontakt zu einer bestehenden Gruppe oder unterstützen den Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe.

Themen A-Z	Betroffene	Eltern/Angehörige	Sprache	Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura	Emmental-Oberaargau	Themen A-Z	Betroffene	Eltern/Angehörige	Sprache	Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura	Emmental-Oberaargau
AD(H)S	•	•	D/F	•	•	•	•	Gewalt	•		D				•
Adipositas	•	•	D	•	•	•	•	Hauterkrankungen, div.	•		D		•		
Adoption	•		D		•			Herausfordernde Beziehung und Partnerschaft		•	D		•		
Alkoholismus	•	•	D/F	•	•	•	•	Herzerkrankungen	•		D		•		
Alleinerziehend	•		F			•		Hirnverletzung	•	•	D	•	•	•	•
Alleinstehend	•		D	•	•			Histaminintoleranz	•		D		•		
Allergie		•	D		•			HIV-positiv	•		D		•		
Alter	•		D	•	•			Hochbegabung		•	D		•		
Angst	•		D	•	•			Hochsensibilität	•	•	D	•	•	•	•
Aphasie	•	•	F			•		Hörbehinderung	•		D		•		•
Arthritis	•		D	•				Hypophysenerkrankung	•		D		•		
Autismusspektrumstörung	•	•	D/F	•	•	•	•	Hysterektomie	•		D		•		
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	•	•	D		•			Intoleranz gegenüber elektromagnetischen Feldern (EMF-Syndrom)	•		D		•		
Behinderung, geistig		•	D	•				Kehlkopfkrebs	•		D		•		
Behinderung, körperlich	•		D	•				Kindsverlust	•	•	D/F	•	•	•	
Bipolare Erkrankung	•		D	•	•		•	Kontaktabbruch	•		D	•			•
Borderline	•	•	D/F		•	•	•	Krebs	•	•	D	•	•		•
Brustkrebs	•		D/F	•	•	•	•	Kuckuckskinder	•		D		•		
Burnout	•		D		•	•		LGBTIQ+	•	•	D	•			
Chronische Schmerzen	•		D	•			•	Lichen Sclerosus	•		D/F		•	•	•
Chronisches Erschöpfungssyndrom	•		D		•			Lipödem	•		D		•	•	
Co-Abhängigkeit	•		D		•			Long Covid	•	•	D	•	•	•	•
Complex Regional Pain Syndrom	•		D		•			Lupus Erythematodes	•		D		•		
Darmkrebs	•		D			•		Lyme-Borreliose	•		F			•	
Demenz		•	D			•		Lymphom	•		D		•		
Depressionen	•		D	•	•	•	•	Makuladegeneration	•		D		•		
Diabetes	•	•	D/F	•	•	•	•	Melanom	•	•	D		•		
Drogenabhängigkeit	•	•	D/F	•	•	•		Migration	•		D/F		•	•	•
Dyslexie		•	D		•			Mitochondriopathie	•		D		•		
Dystonie	•		D		•			Morbus Bechterew	•		D				•
Ehlers-Danlos-Syndrom	•		D		•			Morbus Crohn	•	•	D/F		•	•	
Elternschaft	•		D				•	Morbus Parkinson	•	•	D	•	•	•	•
Endometriose	•		D		•			MRKH-Syndrom	•		D				•
Epilepsie	•		D		•			Multiple Sklerose	•	•	D		•		
Essstörungen	•		D		•			Multiples Myelom	•		D		•		
Fibromyalgie	•		D/F	•	•	•	•	Muskelatrophien	•	•	D		•		
Fremdplatzierung	•		D		•			Muskeldystrophie	•		D		•		



Themen A-Z	Betroffene	Eltern/Angehörige	Sprache	Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura	Emmental-Oberaargau	Themen A-Z	Betroffene	Eltern/Angehörige	Sprache	Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura	Emmental-Oberaargau
Myasthenia Gravis	•		D		•			Sektenaustritt	•		D	•			
Myeloproliferative Neoplasie	•		D	•				Sexualisierte Gewalt	•		D/F		•	•	
Myotone Dystrophie Typ 1	•	•	D		•			Sklerodermie	•		D		•		
Nahtod	•		D			•		Skoliose	•	•	D		•		
Narzissmus		•	D	•	•		•	Soziale Phobien	•		D		•	•	
Nierenerkrankungen	•		D		•			Spastische Spinalparalyse	•	•	D		•		
Osteoporose	•		D	•				Spina Bifida	•	•	D		•		
Plegie	•		D		•			Stoma	•		D		•		
Polyneuropathie	•		D		•			Stottern	•	•	D		•		
Polyzystisches Ovar-Syndrom	•		D		•			Sucht, mehrere	•		D		•		
Posttraumatische Belastungsstörung	•		D	•		•		Suizid		•	D		•		
Prostatakrebs	•		D		•	•		Tod/Trauer/Verlust	•	•	D/F	•	•		•
Psychische Erkrankungen	•	•	D	•	•	•	•	Tourette Syndrom	•	•	D				•
Restless Legs	•	•	D	•	•	•	•	Tremor	•		D	•			
Rheumatische Erkrankungen	•		D				•	Trennung/Scheidung	•	•	D/F	•	•	•	
Rheumatoide Arthritis	•		D		•			Verwitwet	•		D		•		
Schilddrüsenkrebs	•		D		•			Zöliakie	•		D	•			•
Schizophrenie	•		D	•	•	•	•	Zwangsstörungen	•		D/F		•	•	
Sehbehinderung	•		D	•		•									

Gruppen im Aufbau	Betroffene	Eltern/Angehörige	Sprache	Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura	Emmental-Oberaargau	Gruppen im Aufbau	Betroffene	Eltern/Angehörige	Sprache	Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura	Emmental-Oberaargau
AD(H)S im Erwachsenenalter	•		D	•			•	Jung und einsam	•		D	•			
AD(H)S Partner:innen		•	D				•	Junge Erwachsene nach dem Verlust eines Elternteils	•		F			•	
Angststörungen	•		F			•	•	Kinder im PDA-Profil - Grosseltern		•	D		•		
AuDS - AD(H)S und Autismus	•		D			•	•	Krebs	•	•	D	•			•
Austritt aus einer religiösen Gemeinschaft	•		D				•	Lymphödem	•		D	•			
Autismusspektrumspektrum	•		D	•			•	Mobbing am Arbeitsplatz - Videogruppe	•		D	•	•	•	•
Autismusspektrumspektrum bei Kindern und Jugendlichen		•	D				•	Pflegende Angehörige	•		D	•			
Bipolare Erkrankung		•	D	•			•	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	•		D		•		
Borderline	•		F			•	•	Prostatakrebs	•		D	•			
Brustkrebs	•		D				•	Psychisch erkrankte Jugendlichen und junge Erwachsene - Eltern		•	D				•
Depression		•	D		•	•	•	Psychische Erkrankung	•		D	•			
Depression CBASP	•		D		•			Restless Legs Syndrom	•		F			•	
Eifersucht & Verlustängste	•		D				•	Schizophrenie	•		F			•	
Endometriose/Adenomyose	•		D			•	•	Schwindel	•		D		•		
Gemeinsam trauern		•	D			•	•	Trauer nach dem Verlust durch Krebs		•	D	•			
Hirntumor Videogruppe		•	D/F	•	•	•	•	Trichotillomanie Videogruppe	•		D	•	•	•	•
Hochsensibilität	•		D		•			Verlassene Eltern	•		D		•		
Jugendliche im PDA-Profil - Eltern		•	D		•										

