

Selbsthilfegruppen im Kanton Bern

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



Themen A-Z							Themen A-Z							
	Betroffene	Eltern/Angehörige	Sprache	Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura		Emmental-Oberaargau	Betroffene	Eltern/Angehörige	Sprache	Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura
Muskeldystrophie	•		D		•		Sehbehinderung	•		D	•			
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		•	•	

Gruppen im Aufbau							Gruppen im Aufbau							
	Betroffene	Eltern/Angehörige	Sprache	Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura		Emmental-Oberaargau	Betroffene	Eltern/Angehörige	Sprache	Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura
AD(H)S bei Kindern und Jugendlichen		•	D				• Kinder im PDA-Profil - Grosseltern		•	D		•		
AD(H)S im Erwachsenenalter	•	•	D	•			• Kinder und Jugendliche im Autismus-Spektrum	•		D				•
AD(H)S Partner:innen		•	D				• Krebsdiagnose	•		D				•
Angststörungen	•		F			•	• Leben nach Schicksalsschlägen	•		D	•			
Austritt aus einer religiösen Gemeinschaft	•		D				• Lymphödem	•		D	•			
Autismusspektrumspektrum	•	•	D				• Mobbing am Arbeitsplatz - Videogruppe	•		D	•	•	•	•
Bipolare Erkrankung		•	D	•			• Pflegende Angehörige	•		D	•			
Borderline	•		F			•	• Prämenstruelles Syndrom (PMS)	•		D		•		
Brustkrebs	•		D				• Prostatakrebs	•		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			•	• Soziale Ängste 50+	•		D			•	
Hirntumor Videogruppe		•	D/F	•	•	•	• Trauer nach dem Verlust durch Krebs		•	D	•			
Hochsensibilität	•		D		•	•	• Trichotillomanie Videogruppe	•		D	•	•	•	•
Jugendliche im PDA-Profil - Eltern		•	D		•		• Verlassene Eltern	•		D		•		
Jung und einsam	•		D	•			• Verlust Partner:in		•	D				•

Information und Kurzberatungen:

☎ 0848 33 99 00

✉ info@selbsthilfe-be.ch

www.selbsthilfe-be.ch

