

Selbsthilfegruppen im Kanton Bern

Oktober 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	•	•	•	•	Herzkrankungen	•		D		•		
Alleinerziehend	•		F			•		Hirnverletzung	•	•	D	•	•	•	•
Alleinstehend	•		D	•	•			Histaminintoleranz	•		D		•		
Allergie		•	D		•			HIV-positiv	•		D		•		
Alter	•		D	•	•			Hochbegabung		•	D		•		
Angst	•		D/F	•	•	•	•	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		•			Multiple Myelom	•		D		•		
Fibromyalgie	•		D/F	•	•	•	•	Muskeltrophien	•	•	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	•	•	•	•
Polyendokrines metabolisches Ovarialsyndrom	•		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	•	•	•	•	Junge Erwachsene nach dem Verlust eines Elternteils	•		F	•	•	•	•
AD(H)S Partner:innen		•	D	•	•	•	•	Kinder im PDA-Profil - Grosseltern		•	D	•	•	•	•
AuDS - AD(H)S und Autismus	•		D	•	•	•	•	Konflikte mit den Eltern im Erwachsenenalter	•		D	•	•	•	•
Austritt aus einer religiösen Gemeinschaft	•		D	•	•	•	•	Krebs	•	•	D	•	•	•	•
Autismus-Spektrum-Störung	•	•	D	•	•	•	•	Mein Kind so annehmen, wie es ist		•	D	•	•	•	•
Bipolare Erkrankung		•	D	•	•	•	•	Mobbing am Arbeitsplatz - Videogruppe	•		D	•	•	•	•
Borderline	•		F	•	•	•	•	Narzisstisch geprägte Menschen		•	D	•	•	•	•
Brustkrebs	•		D	•	•	•	•	Pflegende Angehörige	•		D	•	•	•	•
COPD	•	•	D	•	•	•	•	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	•		D	•	•	•	•
Depression		•	D	•	•	•	•	Prostatakrebs	•		D/F	•	•	•	•
Eifersucht & Verlustängste	•		D	•	•	•	•	Psychisch erkrankte Jugendlichen und junge Erwachsene - Eltern		•	D	•	•	•	•
Elternsein: Wenn Loslassen schwerfällt		•	D	•	•	•	•	Psychische Erkrankung	•	•	D	•	•	•	•
Endometriose/Adenomyose	•		D/F	•	•	•	•	Restless Legs Syndrom	•		F	•	•	•	•
Gemeinsam trauern		•	D	•	•	•	•	Schizophrenie	•	•	F	•	•	•	•
Hirntumor Videogruppe		•	D/F	•	•	•	•	Schwindel	•		D	•	•	•	•
Interstitielle Zystitis	•		D	•	•	•	•	Trauer nach dem Verlust durch Krebs		•	D	•	•	•	•
Jugendliche im PDA-Profil - Eltern		•	D	•	•	•	•	Trichotillomanie Videogruppe	•		D	•	•	•	•
Jung und einsam	•		D	•	•	•	•	Verlassene Eltern	•		D	•	•	•	•

Information und Kurzberatungen:

☎ 0848 33 99 00

✉ info@selbsthilfe-be.ch

www.selbsthilfe-be.ch

