

Medienmitteilung

Thun, 21. September 2026

Selbsthilfe im Berner Oberland

Impulsabend in Matten bei Interlaken zeigt Wirkung und Bedeutung der Selbsthilfe

Wie können Menschen von den Erfahrungen anderer profitieren? Und welchen Beitrag leisten Selbsthilfegruppen zur psychosozialen Gesundheit? Diesen Fragen widmet sich der öffentliche Impulsabend «Selbsthilfe verbindet» am 13. Oktober 2026 in Matten bei Interlaken. Selbsthilfe BE gibt Einblicke in die gemeinschaftliche Selbsthilfe, stellt Gruppen aus der Region vor und bringt Betroffene, Angehörige und Fachpersonen miteinander ins Gespräch.

Im Berner Oberland gibt es bereits zahlreiche Selbsthilfegruppen, gleichzeitig entstehen laufend neue Angebote. Vielen Menschen ist jedoch wenig bekannt, welche Möglichkeiten die gemeinschaftliche Selbsthilfe bietet. Der Impulsabend soll deshalb zeigen, wie Selbsthilfegruppen funktionieren und was sie für Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen bewirken können.

Den Auftakt macht Regula Maag, Beraterin bei der kantonalen Anlauf- und Beratungsstelle Selbsthilfe BE, mit einem Einblick in die Wirkung der Selbsthilfe und die Angebote im Berner Oberland. Anschliessend berichten Mitglieder aus Selbsthilfegruppen von ihren persönlichen Erfahrungen. PD Dr. med. Elisabeth Balint, Leitende Ärztin der Privatklinik Meiringen, ordnet die Bedeutung der Selbsthilfe für die psychosoziale Gesundheit aus fachlicher Sicht ein.

Der Abend richtet sich an Betroffene, Angehörige, Fachpersonen und weitere Interessierte, die mehr über Selbsthilfe erfahren oder bestehende Angebote im Berner Oberland kennenlernen möchten. Beim anschliessenden alkoholfreien Apéro besteht Gelegenheit für persönliche Gespräche und weiteren Austausch.

Der Impulsabend «Selbsthilfe verbindet» findet am Dienstag, 13. Oktober 2026, von 18.00 bis 20.00 Uhr im Tellspiel-Areal, Tellweg 5, in Matten bei Interlaken statt. Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mehr Informationen und Programm:

[Selbsthilfe verbindet: Impulsabend am 13.10.2026 in Matten bei Interlaken](#)

3'422 Zeichen inkl. Leerzeichen

Hinweis an die Redaktion:

Für Interviewanfragen oder weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Regula Maag | Beratung
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun
Marktgasse 17 | 3600 Thun
T. 033 221 75 76, r.maag@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](#)