

Gemeinsam  
stärker  
Selbsthilfe  
verbindet

# Pflegende Angehörige

## Neue Selbsthilfegruppe in Thun

Pflegen Sie ein Familienmitglied zuhause?  
Möchten Sie sich mit anderen austauschen,  
die in einer ähnlichen Situation sind?

Eine neue Selbsthilfegruppe entsteht in Thun,  
in der Sie Ihre Erfahrungen teilen, sich gegen-  
seitig unterstützen und neue Perspektiven ge-  
winnen können. Gemeinsam können Sie über  
Fragen sprechen wie:

- Wie bitte ich um Hilfe?
- Wo finde ich Entlastung und Unterstüt-  
zung?
- Wie organisiere ich mich bestmöglich?
- Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?
- Wie kann ich gut für mich selbst sorgen?

Machen Sie den ersten Schritt – Sie sind nicht  
allein!

### Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich un-  
verbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten  
zur Selbsthilfe, vermitteln in Gruppen, koordi-  
nieren und begleiten die ersten Treffen. Die  
Beratung und die Teilnahme sind kostenlos  
und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Thun	Pflegende Angehörige	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE  
Beratungszentrum Thun  
Marktgasse 17 | 3600 Thun  
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern  
Canton de Berne