Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE

Medienmitteilung

Interlaken, 22. Oktober 2026

Selbsthilfe verbindet: Impulsabend stärkt die Selbsthilfe in der Region Interlaken

Rund 30 Personen kamen am 13. Oktober in Matten bei Interlaken zusammen, um die gemeinschaftliche Selbsthilfe kennenzulernen, persönliche Erfahrungen zu teilen und neue Kontakte zu knüpfen. Der Anlass von Selbsthilfe BE setzte wichtige Impulse für die regionale Vernetzung und den Aufbau von Selbsthilfegruppen.

Wie können Menschen in schwierigen Lebenssituationen von den Erfahrungen anderer profitieren? Mit dieser Frage beschäftigte sich der Impulsabend «Selbsthilfe verbindet» von Selbsthilfe BE auf dem Tellspiel-Areal in Matten bei Interlaken. Unter den 33 Teilnehmenden waren Fachpersonen aus regionalen Institutionen, Mitglieder von Selbsthilfegruppen, Betroffene, Angehörige und weitere Interessierte.

Persönliche Erfahrungen und fachliche Perspektiven
Das Programm verband fachliche Informationen mit persönlichen Einblicken in die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Ein moderiertes Interview mit Mitgliedern von Selbsthilfegruppen machte deutlich, wie wertvoll es sein kann, Erfahrungen zu teilen, Verständnis zu finden und sich gegenseitig zu unterstützen. Ergänzend beleuchtete PD Dr. med. Elisabeth Balint, Leitende Ärztin der Privatklinik Meiringen, das Thema aus fachlicher Perspektive.

Der interaktive Austausch im Plenum stiess auf grosses Interesse. Dabei zeigte sich, wie unterschiedlich der Wissensstand zur Selbsthilfe ist: Während einige Teilnehmende bereits mit dem Angebot vertraut waren und sich dafür engagieren, lernten andere die Möglichkeiten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe erstmals kennen. Der anschliessende Apéro bot Gelegenheit, Gespräche zu vertiefen und neue Kontakte zu knüpfen.

Neue Kontakte und konkrete Impulse für die Region
Der Anlass war ein wichtiger Schritt, um die gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Region Interlaken bekannter zu machen und die Vernetzung zwischen Betroffenen, Angehörigen, Fachpersonen und regionalen Institutionen zu stärken. Damit wurden wichtige Grundlagen geschaffen, um die Selbsthilfearbeit vor Ort weiterzuentwickeln und Menschen den Zugang zu gegenseitiger Unterstützung zu erleichtern. Besonders erfreulich sind die neu entstandenen Kontakte sowie konkrete Anfragen beziehungsweise Anmeldungen im Zusammenhang mit Selbsthilfegruppen in der Region.

Weitere Informationen: www.selbsthilfe-be.ch

3’710 Zeichen inkl. Leerzeichen

Hinweis an die Redaktion:
Für Interviewanfragen oder weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Regula Maag | Beratung
Selbsthilfe BE
T. 033 221 75 76, r.maag@selbsthilfe-be.ch

Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE

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