

Medienmitteilung

Thun, 8. Juni 2026

Outdoor-Selbsthilfegruppe zu psychischen Erkrankungen in Interlaken Neues Selbsthilfeformat in der Region startet am 7. September 2026

Am 7. September 2026 wird in der Region Interlaken erstmals eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie deren Angehörige als Outdoor-Angebot gegründet. Damit entsteht in der Region Thun ein neues Selbsthilfeformat, das Gespräche bewusst aus geschlossenen Räumen in die Natur verlegt.

Ziel des Angebots ist es, einen Austausch für Betroffene und Angehörige nicht in geschlossenen Räumen, sondern bewusst in der Natur zu ermöglichen. Bewegung im Freien, natürliche Umgebung und Gespräche unter offenem Himmel sollen den Austausch erleichtern und eine andere Form von Gesprächssituation ermöglichen.

Der Austausch in der Gruppe kann dabei unterstützen, eigene Bedürfnisse besser zu erkennen, Herausforderungen im Alltag zu besprechen, Blockaden zu lösen, neue Perspektiven zu entwickeln, das Selbstwertgefühl zu stärken und Unterstützung durch die Gemeinschaft zu erfahren.

Das Angebot richtet sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Belastungen sowie an Angehörige. Die Gruppe soll einen geschützten, queerfreundlichen Raum in der Natur bieten, der auf Offenheit, Ruhe und gegenseitigem Respekt basiert.

Die Gründung der neuen Gruppe wird von Selbsthilfe BE begleitet.

Die Teilnahme ist kostenlos. Interessierte können sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE telefonisch unter 0848 33 99 00 melden. Genauer Ort und Zeit werden bei definitiver Anmeldung bekannt gegeben. Anmeldungen werden bis 31. August 2026 entgegengenommen.

Weitere Informationen: [Selbsthilfe BE – Selbsthilfegruppen im Kanton Bern](#)

3'250 Zeichen inkl. Leerzeichen

Hinweis an die Redaktion:

Der Initiant der Selbsthilfegruppe steht für ein anonymisiertes Interview zur Verfügung und gibt gerne Einblick in seine Erfahrungen und Beweggründe zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. 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](#)