

Medienmitteilung

Bern, 23. August 2022

Wenn die Seele schmerzt

Neue Selbsthilfegruppen für Menschen mit seelischer Belastung

In seinen vier Beratungszentren in Bern, Thun, Biel und Burgdorf lanciert Selbsthilfe BE auf Anfrage von Betroffenen mehrere neue Selbsthilfegruppen mit psychisch-sozialer Ausrichtung. Am 31. August 2022 und 26. September 2022 stehen bereits erste Gründungstreffen von Selbsthilfegruppen für Borderline-Betroffene in der Region Biel – Seeland und für Menschen mit sozialer Phobie in der Region Bern – Mittelland fest. Aber auch andere Gruppen im Aufbau stehen weiteren interessierten Personen zur Teilnahme offen.

Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung. Sie bieten ein solides soziales Netzwerk, in dem sich Betroffene und Angehörige mit ihren eigenen Erfahrungen aktiv einbringen, Raum schaffen für seelische Nöte, Informationen austauschen und Themen enttabuisieren. Die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe ersetzt zwar keine Therapie oder Beratung durch eine Fachperson, kann aber eine wertvolle Ergänzung sein, die die Selbstverantwortung stärkt und Struktur im Alltag gibt.

Von A, wie Anonyme Alkoholiker bis Z, wie Zwänge, treffen sich rund 230 Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen im ganzen Kanton Bern. Einige von diesen Gruppen existieren schon seit Jahrzehnten. Andere wurden erst im vergangenen Jahr neu gegründet. Auf Initiative von Betroffenen lanciert Selbsthilfe BE aktuell mehrere Gruppen mit einer psychisch-sozialen Ausrichtung, darunter zwei neue Selbsthilfegruppen, die demnächst starten:

- **31. August 2022:** Soziale Phobie, Beratungszentrum Bern
- **26. September 2022:** Borderline, Beratungszentrum Biel

Selbsthilfegruppen mit Start zu einem späteren Zeitpunkt (ab ca. 6 Personen):

- Prokrastination, Beratungszentrum Bern
- Bipolar, Beratungszentrum Biel
- Soziale Phobie, Beratungszentrum Biel
- Soziale Ängste Langenthal, Beratungszentrum Burgdorf,
- Burnout, Beratungszentrum Burgdorf
- Vom Partner oder der Partnerin plötzlich verlassen, Beratungszentrum Burgdorf
- Posttraumatische Belastungsstörung, Beratungszentrum Thun

Interessierte Personen können sich bei Selbsthilfe BE unter info@selbsthilfe-be.ch oder unter **0848 33 99 00** melden. Die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos.

Weitere Informationen zu den aktuellen Gruppengründungen sind auf der [Webseite](#) von Selbsthilfe BE zu finden.

3'715 Zeichen inkl. Leerzeichen



Kontakt für Rückfragen zur
Medienmitteilung:

Nadia Grether, Mitarbeiterin Kommunikation & Administration
Selbsthilfe BE | Geschäftsstelle
Bollwerk 41 | 3011 Bern
0848 33 99 00, n.grether@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