

Medienmitteilung

Bern, 02. April 2025

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Erfahrung sexualisierter Gewalt wird in Bern aufgebaut

In Bern wird auf Initiative einer Einzelperson eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Erfahrung sexualisierter Gewalt gegründet. Betroffene können in einem geschützten und wertfreien Raum auf andere Menschen treffen, die ähnliche Erlebnisse hatten. Die Gruppe bietet eine Gelegenheit zum Austausch, zur gegenseitigen Unterstützung und zur Stärkung der eigenen Ressourcen.

Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt sind häufig mit Scham, Angst und Isolation verbunden. Vielen Betroffenen fällt es schwer, darüber zu sprechen – besonders im persönlichen Umfeld. Die neue Selbsthilfegruppe soll diesen Menschen dabei unterstützen, ihre Erlebnisse in einem sicheren Rahmen zu teilen und zu verarbeiten.

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und vertraulich. Die ersten drei Treffen werden von einer erfahrenen Beraterin von Selbsthilfe BE begleitet, die den Teilnehmenden beratend zur Seite steht und die Gruppe bei der Gründung unterstützt.

Für weitere Informationen oder zur Anmeldung zum ersten Treffen können Interessierte sich unverbindlich an Selbsthilfe BE wenden.

Weitere Informationen zur Selbsthilfegruppen-Initiative:

[Selbsthilfeangebote zum Thema Sexuelle Gewalt](#)

2'617 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für weitere Informationen:

Elisabeth Adlberger | Beraterin

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern

Bollwerk 41 | 3011 Bern

031 311 43 86, e.adlberger@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](#)