

10. September
2026



Gruppenregeln für ein funktionierendes Miteinander

Workshop für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Regeln wirken oft einengend und starr, sind in sozialen Gruppen jedoch notwendig. Besonders in Selbsthilfegruppen, in denen alle gleichberechtigt auf Augenhöhe agieren und keine Leitung den Rahmen vorgibt.

Regeln schaffen Sicherheit, Orientierung und Struktur, reduzieren Konflikte und stärken die Balance zwischen individueller Freiheit und dem Wohl der Gruppe. Es lohnt sich, sie regelmässig gemeinsam zu reflektieren und anzupassen.

- Wozu braucht es Gruppenregeln?
- Was muss zwingend geregelt werden?
- Was braucht es, damit Regeln wirksam sind?
- Wann sollten Gruppenregeln überdenkt werden?

Solche und weitere Fragen bearbeiten wir im Workshop anhand Ihrer Erfahrungen sowie theoretischer Inputs.

Wann

10.09.2026
16:00 - 19:00

Wo

Le Cap, Predigerstrasse 3, Bern

Anmeldung bis 24. August 2026

0848 33 99 00 | p.wegmueller@selbsthilfe-be.ch

Kosten

CHF 30.- pro Person, Barzahlung vor Ort.

Für

Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die sich vor Ort treffen.

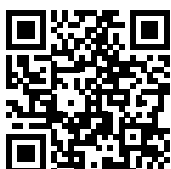
Leitung

Pia Wegmüller, Eidg. FA Ausbilderin und Coach / Organisationsberaterin BSO, Beraterin bei Selbsthilfe BE

Methode

Moderierter Erfahrungsaustausch, Gruppenarbeit, theoretische Inputs

Im Auftrag von



Selbsthilfe BE
Beratungszentren in Bern, Burgdorf, Biel und Thun
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch



Kanton Bern
Canton de Berne