

Medienmitteilung

Bern, 27. April 2026

Offene Tür: Kostenlose Informationsstunde Einblick in die Selbsthilfe am 21. Mai 2026 in Bern

Am Donnerstag, 21. Mai 2026, lädt Selbsthilfe BE zur Veranstaltung «Offene Tür: Einblick in die Selbsthilfe» ins Beratungszentrum Bern ein. Während der kostenlosen Informationsstunde erhalten Interessierte Auskunft über die gemeinschaftliche Selbsthilfe und die Angebote von Selbsthilfe BE.

Selbsthilfegruppen bieten Menschen in herausfordernden Lebenssituationen die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu stärken. Der Austausch in der Gruppe kann neue Perspektiven eröffnen, das Selbstvertrauen stärken und einen positiven Beitrag zur persönlichen Gesundheit und Lebensqualität leisten.

Die Veranstaltung richtet sich an Interessierte sowie Fachpersonen. Die Teilnehmenden erfahren dabei mehr über Selbsthilfegruppen, ihre Vielfalt und wie sie Betroffene und Angehörige unterstützen können. Ebenso stellt Selbsthilfe BE ihre Angebote vor.

Die Informationsstunde findet von 12:30 bis 13:30 Uhr im Beratungszentrum Bern statt. Die Veranstaltung ist öffentlich und kostenlos. Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung für die Veranstaltung gebeten.

Details zur Veranstaltung:

Wann: Donnerstag, 21. Mai 2026, von 12.30 bis 13.30 Uhr
Wo: Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Bern, Bollwerk 41, 3011 Bern
Für wen: Breite Öffentlichkeit und Fachpersonen
Anmeldung: Per Telefon unter 0848 33 99 00 oder per E-Mail an d.baumgartner@selbsthilfe-be.ch

Weitere Informationen unter
[Offene Türen: Einblick in die Selbsthilfe & Selbsthilfegruppen](#)

2'986 Zeichen inkl. Leerzeichen

Hinweis an die Redaktion:

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Daniela Baumgartner | Beratung
Selbsthilfe BE
Bollwerk 41 | 3011 Bern
T. 031 311 43 86, d.baumgartner@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](#)