

Selbsthilfegruppen im Kanton Bern

April 2026

Zu den folgenden Oberbegriffen gibt es im Kanton Bern gemeinschaftliche Selbsthilfegruppen. Unter jedem Begriff können verschiedene Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten zusammengefasst sein. In allen Gruppen geht es um herausfordernde Lebenssituationen, die gemeinsam reflektiert und bewältigt werden. Die Teilnahme soll neue Perspektiven eröffnen, Entlastung bringen und den persönlichen Weg stärken. Wenn Sie Ihr Thema nicht finden oder Fragen haben, beraten wir Sie gerne, vermitteln den Kontakt zu einer bestehenden Gruppe oder unterstützen den Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe.

Themen A-Z	Betroffene	Eltern/Angehörige	Sprache	Themen A-Z										
				Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura	Emmental-Oberaargau	Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura	Emmental-Oberaargau			
AD(H)S	•	•	D/F	•	•	•	•	Glaukom	•		D			
Adipositas	•	•	D	•	•	•	•	Herausfordernde Beziehung und Partnerschaft		•	D		•	
Adoption	•		D		•			Herzerkrankungen	•		D		•	
Alkoholismus	•	•	D/F	•	•	•	•	Hirnverletzung	•	•	D	•	•	•
Alleinerziehend	•		F			•		Histaminintoleranz	•		D		•	
Alleinstehend	•		D	•	•			HIV-positiv	•		D		•	
Allergie		•	D					Hochbegabung		•	D		•	
Alter	•		D	•	•			Hochsensibilität	•	•	D	•	•	•
Angst	•		D	•	•			Hörbehinderung	•		D		•	•
Aphasie	•	•	F			•		Hypophysenerkrankung	•		D		•	
Arthritis	•		D	•				Hysterektomie	•		D		•	
Autismusspektrumstörung	•	•	D/F	•	•	•	•	Intergeschlechtlichkeit	•	•	D		•	
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	•	•	D		•			Intoleranz gegenüber elektromagnetischen Feldern (EMF-Syndrom)	•		D		•	
Behinderung, geistig		•	D	•				Kehlkopfkrebs	•		D		•	
Behinderung, körperlich	•		D	•				Kindsverlust	•	•	D/F	•	•	•
Bipolare Erkrankung	•		D	•	•			Kontaktabbruch	•		D	•		•
Borderline	•	•	D/F		•	•	•	Krebs	•	•	D	•	•	•
Brustkrebs	•		D/F	•	•	•	•	Kuckuckskinder	•		D		•	
Burnout	•		D		•	•	•	LGBTIQ+	•	•	D	•	•	
Chronische Schmerzen	•		D	•			•	Lichen Sclerosus	•		D/F		•	•
Chronisches Erschöpfungssyndrom	•		D		•			Lipödem	•		D		•	•
Co-Abhängigkeit	•		D		•			Long Covid	•	•	D	•	•	•
Complex Regional Pain Syndrom	•		D		•			Lupus Erythematodes	•		D		•	
Darmkrebs	•		D			•		Lyme-Borreliose	•		F		•	
Demenz		•	D			•		Lymphom	•		D		•	
Depressionen	•		D	•	•	•	•	Makuladegeneration	•		D		•	
Diabetes	•	•	D/F	•	•	•	•	Melanom	•	•	D		•	
Drogenabhängigkeit	•	•	D/F	•	•	•	•	Migration	•		D/F		•	•
Dyslexie		•	D					Mitochondriopathie	•		D		•	
Dystonie	•		D		•			Morbus Bechterew	•		D			•
Ehlers-Danlos-Syndrom	•		D		•			Morbus Crohn	•	•	D/F		•	
Endometriose	•		D		•			Morbus Parkinson	•	•	D	•	•	•
Epilepsie	•		D		•			MRKH-Syndrom	•		D			•
Essstörungen	•		D		•			Multiple Sklerose	•	•	D		•	
Fibromyalgie	•		D/F	•	•	•	•	Multiple Myelom	•		D		•	
Fremdplatzierung	•		D		•			Muskelatrophien	•	•	D		•	
Gewalt	•		D			•	•	Muskeldystrophie	•		D		•	



Themen A-Z							Themen A-Z							
	Betroffene	Eltern/Angehörige	Sprache	Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura		Emmental-Oberaargau	Betroffene	Eltern/Angehörige	Sprache	Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura
Myasthenia Gravis	•		D		•		Sehbehinderung	•		D	•			
Myeloproliferative Neoplasie	•		D	•			Sektenaustritt	•		D	•			
Myotone Dystrophie Typ 1	•	•	D		•		Sexualisierte Gewalt	•		D/F		•	•	
Nahtod	•		D			•	Sklerodermie	•		D		•		
Narzissmus		•	D	•	•	•	Skoliose	•	•	D		•		
Nierenerkrankungen	•		D		•		Soziale Phobien	•		D		•	•	
Osteoporose	•		D	•			Spastische Spinalparalyse	•	•	D		•		
Plegie	•		D		•		Spina Bifida	•	•	D		•		
Polyneuropathie	•		D				Stoma	•		D		•		
Polyzystisches Ovar-Syndrom	•		D		•		Stottern	•	•	D		•		
Postpartale Depression	•		D		•		Sucht, mehrere	•		D		•		
Posttraumatische Belastungsstörung	•		D	•		•	Suizid		•	D		•		
Prostatakrebs	•		D		•	•	Tod/Trauer/Verlust	•	•	D/F	•	•	•	
Psychische Erkrankungen	•	•	D	•	•	•	Tourette Syndrom	•	•	D				•
Restless Legs	•	•	D	•	•	•	Tremor	•		D	•		•	
Rheumatische Erkrankungen	•		D			•	Trennung/Scheidung	•	•	D/F	•	•	•	
Rheumatoide Arthritis	•		D		•		Verwitwet	•		D		•		
Schilddrüsenkrebs	•		D		•		Zöliakie	•		D	•			•
Schizophrenie	•		D	•	•	•	Zwangsstörungen	•		D/F		•	•	

Gruppen im Aufbau							Gruppen im Aufbau							
	Betroffene	Eltern/Angehörige	Sprache	Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura		Emmental-Oberaargau	Betroffene	Eltern/Angehörige	Sprache	Berner Oberland	Bern-Mittelland	Biel-Seeland-B. Jura
AD(H)S bei Kindern und Jugendlichen		•	D				• Kinder und Jugendliche im Autismus-Spektrum		•	D		•		•
AD(H)S im Erwachsenenalter	•	•	D	•			• Krebsdiagnose	•	•	D	•			•
Angststörungen	•		F			•	• Leben nach Schicksalsschlägen	•		D	•			
AuDHS: Autismus und ADHS	•		D		•		• Mobbing am Arbeitsplatz - Videogruppe	•		D	•	•	•	•
Austritt aus einer religiösen Gemeinschaft	•		D				• Pflegende Angehörige	•		D	•			
Autismusspektrumspektrum	•	•	D				• Prostatakrebs	•		D	•			
Binge Eating	•		D		•		• Psychische Erkrankung	•		D	•			
Bipolare Erkrankung		•	D	•			• Restless Legs Syndrom	•		F			•	
Borderline	•		F			•	• Rosazea	•		D		•		
Brustkrebs	•		D				• Schizophrenie	•		F			•	
Depression		•	D		•		• Soziale Ängste im Lebensabschnitt 50+	•		D			•	
Depression CBASP	•		D		•		• Trauer nach dem Verlust durch Krebs		•	D	•			
Gemeinsam trauern		•	D			•	• Trichotillomanie - Haareausreissen	•		D		•		
Hirntumor Videogruppe		•	D/F	•	•	•	• Verlust Partner:in		•	D				•
Hochsensibilität	•		D			•	• Zwankserkrankung	•		D		•		
Jung und einsam	•		D	•			• Kinder im PDA-Profil		•	D		•		

Information und Kurzberatungen:

☎ 0848 33 99 00

✉ info@selbsthilfe-be.ch

