



START  
8. September  
2026

# Angehörige von Menschen mit bipolarer Erkrankung

## Neue Selbsthilfegruppe in Thun

Manische Hochs, tiefe Tiefs – extreme Gefühlslagen, die das Leben erschüttern. Bipolare Erkrankungen treffen nicht nur die Betroffenen, sondern auch ihr Umfeld. Sie begleiten jemanden – als Mutter, Vater, Partner:in, Geschwister oder nahestehende Person? Dann kennen Sie die Belastung und wissen, wie schnell man selbst an Grenzen stossen kann.

In Thun entsteht eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit bipolarer Erkrankung. Dort können Sie sich auf Augenhöhe und vertraulich mit anderen Angehörigen austauschen, zum Beispiel zu Themen wie:

- Belastungen erkennen
- Mit Krisen umgehen
- Grenzen setzen
- Selbstfürsorge stärken
- Erfahrungen und Wissen über das Krankheitsbild teilen

### Interessiert?

Das erste Treffen der neuen Selbsthilfegruppe findet am 8. September 2026 statt. Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wann	Wo	Für wen	Kontakt
08.09.26	Thun	Angehörige	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE  
Beratungszentrum Thun  
Marktgasse 17 | 3600 Thun  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

Im Auftrag von



Kanton Bern  
Canton de Berne