

Medienmitteilung

Bern, 18. Mai 2026

Austausch und Unterstützung für Angehörige von Menschen mit Depressionen Neue Selbsthilfegruppe startet am 8. Juni 2026 in Bern

Am 8. Juni 2026 findet in Bern das erste Gründungstreffen einer neuen Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depressionen statt. Die Gruppe richtet sich an Partner:innen, Geschwister und weitere nahe Bezugspersonen und soll einen geschützten, vertraulichen Rahmen für Austausch, Entlastung und gegenseitige Unterstützung bieten. Begleitet wird der Aufbau von Selbsthilfe BE.

Das Zusammenleben mit einer an Depression erkrankten Person kann stark belastend sein und häufig wenig Raum für die eigenen Bedürfnisse lassen. Die neue Selbsthilfegruppe setzt genau hier an: Sie soll den Teilnehmenden einen geschützten Rahmen bieten, in dem sie ihre Erfahrungen im Alltag mit der Erkrankung teilen, sich gegenseitig stärken und neue Perspektiven im Umgang mit der belastenden Situation entwickeln können.

Im Zentrum der Treffen können der Austausch über herausfordernde Alltagssituationen sowie die gemeinsame Reflexion des eigenen Umgangs damit stehen. Die Teilnehmenden können sich beispielsweise über bestärkende und ermutigende Impulse austauschen und gemeinsam Wege entdecken, die eigene Selbstfürsorge zu stärken und die persönlichen Bedürfnisse wieder stärker wahrzunehmen. Ziel soll es sein, gemeinsam Strategien im Umgang mit der Situation zu entwickeln, die Belastung besser zu bewältigen und so auch Entlastung im Alltag zu finden.

Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich. Für die Raumnutzung kann ein kleiner Unkostenbeitrag anfallen. Die Gruppe richtet sich an alle Angehörigen, die sich Austausch und gegenseitige Unterstützung wünschen.

Interessierte können sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE melden: telefonisch unter 0848 33 99 00 oder per E-Mail an info@selbsthilfe-be.ch.

Weitere Informationen: [Depression Angehörige – Gründungstreffen Bern | Selbsthilfe BE](#)

3'515 Zeichen inkl. Leerzeichen

Hinweis an die Redaktion:

Für Interviewanfragen oder weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Elisabeth Adlberger | Beratung
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
T. 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](#)