

Medienmitteilung

Bern, 28. Februar 2024

Partnerschaft mit Menschen im Autismus-Spektrum: Start einer neuen Selbsthilfegruppe am 3. April 2024 in Bern

In Bern begleitet Selbsthilfe BE den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Personen, die eine Beziehung mit Menschen im Autismus-Spektrum führen. Das kostenlose Angebot soll den Angehörigen einen regelmässigen Austausch und eine Unterstützung bieten.

Wer in einer Beziehung mit einer Person im Autismus-Spektrum lebt, erfährt viele Herausforderungen und Unsicherheiten. Zwei Welten treffen aufeinander, respektive zwei verschiedene Arten von Sinneswahrnehmung und -verarbeitung, was zu Spannungen innerhalb der Beziehung führen und die Partnerin oder den Partner überfordern und emotional belasten kann.

Die Auswirkungen auf die Beziehung können vielfältig sein, meint Lea*. Deren Mann erhielt die Diagnose vor 1.5 Jahren: «Es hat unsere Beziehung bereichert, aber auch herausgefordert. Mein Mann und ich haben uns immer abgemüht und verschiedene Diagnosen in Betracht gezogen, bevor wir die offizielle Diagnose Autismus-Spektrum-Störung erhielten. Seine Bedürfnisse nach Struktur, Sicherheit und Planung prägen unseren Alltag. Er ist stark in der Planung, Recherche und Lösungsfindung, ist aber auch schnell gestresst, wie z.B. in sozialen Situationen». Lea erhofft sich von einer Selbsthilfegruppe etwas mehr Austausch unter Gleichgesinnten: «In ähnlichen Situationen stecken und zu hören, dass es andere teils auch genauso erleben und teils dieselben Herausforderungen haben, tut gut. Ich möchte hören, wie sie das erleben und vielleicht können wir einander auch wertvolle Tipps weitergeben und heilsame Momente erleben».

Am 3. April 2024 startet die Selbsthilfegruppe in Bern. Diese soll den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, in einer unterstützenden Umgebung Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam zu wachsen.

Selbsthilfe BE begleitet die ersten Gründungstreffen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos. Interessierte können sich unter 0848 33 99 00 melden.

Weitere Informationen zur neuen Selbsthilfegruppe finden Sie unter [Gründungstreffen SHG Autismus und Partnerschaft | Selbsthilfe BE \(selbsthilfe-be.ch\)](#)

*Name geändert

3'506 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung: Daniela Baumgartner, Beraterin
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
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](#)