

Beratung und Information



0848 33 99 00

Montag bis Donnerstag

09.00 bis 12.30 Uhr

14.00 bis 16.30 Uhr



info@selbsthilfe-be.ch



www.selbsthilfe-be.ch

Persönliche
Beratung
nach Termin-
vereinbarung

4 Standorte

Bollwerk 41, 3011 Bern

Marktgasse 17, 3600 Thun

Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf

Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne

Spenden wirkt!

Ermöglichen Sie Veränderung und eröffnen Sie neue Perspektiven! Mit Ihrer Spende können wir mehr Menschen erreichen und unsere Unterstützung ausbauen.

IBAN CH61 0900 0000 6062 4148 2

Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe

**Wir bringen Menschen
zusammen**



Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen schliessen sich Menschen zusammen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden und sich regelmässig austauschen und gegenseitig unterstützen wollen. Selbsthilfe kann Betroffenen und Angehörigen bei psychischen und körperlichen Erkrankungen oder in sozialen Lebensfragen Halt und Unterstützung geben.

Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für professionelle Therapien oder Behandlungen, sondern eine anerkannte Ergänzung. Sie sind freiwillig und selbstorganisiert und basieren auf dem Prinzip der Gleichberechtigung und Gegenseitigkeit.

Gemeinsam
stärker –
Selbsthilfe
verbindet

«Der Austausch mit Menschen, die Ähnliches erleben, vermittelt mir ein Gefühl des Verstandenwerdens. Mit Informationen, Erfahrungen und Tipps helfen wir uns gegenseitig.»

Alex, Teilnehmer Selbsthilfegruppe

«Die Teilnehmenden erleben Anteilnahme, Hilfe und Solidarität. Sie übernehmen Selbstverantwortung, erreichen mehr.»

Erfahrungen von Gesundheitsfachpersonen

«Jede Gruppe gestaltet ihre Treffen individuell und in eigener Verantwortung. Die Teilnehmenden bestimmen den Ablauf und die Themen gemeinsam.»

Katrin, Beraterin Selbsthilfezentrum



Unser Angebot

Wir bringen Menschen mit ähnlichen Herausforderungen zusammen, damit sie gemeinsam stärker werden. Unser Dienstleistungsangebot umfasst:

- Beratung zu Selbsthilfegruppen
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen
- Koordination von Gruppengründungen mit Begleitung der ersten Treffen
- Coaching für Selbsthilfegruppen
- Raumvermietung für Gruppentreffen

Die Beratungen sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Infos zu den Gruppen

Wir vermitteln in über 250 Selbsthilfegruppen im Kanton Bern. Auch in Ihrer Region!

Immer aktuell –
hier erfahren Sie mehr!

