

## Medienmitteilung

Biel, 7. Oktober 2024

### **Letzter Treffpunkt Selbsthilfe des Jahres am 23. Oktober 2024 in Biel**

**Am Mittwoch, den 23. Oktober 2024, lädt Selbsthilfe BE zum letzten Treffpunkt Selbsthilfe des Jahres in Biel ein. Während der kostenlosen Informationsstunde erfahren Interessierte mehr über die Möglichkeiten der Selbsthilfe und die Angebotspalette von Selbsthilfe BE.**

In einer Selbsthilfegruppe aktiv zu sein, kann auf mehreren Ebenen Vorteile bieten: Sich mit Menschen in der gleichen Situation auszutauschen, kann neue Impulse bringen und unter Umständen neue Handlungsansätze vermitteln. Zudem stärken die Gespräche in der Gruppe das Selbstvertrauen der Teilnehmenden, verbessern deren Lebensqualität und fördern ihre Gesundheit.

Mit der kostenlosen Informationsstunde am 23. Oktober von 17.30 bis 18.30 Uhr will Selbsthilfe BE die regionale Bevölkerung über die Methode der gemeinschaftlichen Selbsthilfe informieren und für die positive Wirkung von Selbsthilfegruppen sensibilisieren. Die Infostunde findet im Beratungszentrum von Selbsthilfe BE in Biel statt und ist offen für alle, die sich für das Thema Selbsthilfe interessieren. Der Verein Selbsthilfe BE ist im Auftrag des Kantons Bern tätig.

#### **Details zum Treffpunkt Selbsthilfe:**

Wann: Mittwoch, 23. Oktober 2024, von 17.30 bis 18.30 Uhr  
Wo: Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Biel, Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel  
Für wen: Breite Öffentlichkeit und interessierte Fachpersonen  
Anmeldung: Per Telefon unter 0848 33 99 00 oder per E-Mail an [p.wegmueller@selbsthilfe-be.ch](mailto:p.wegmueller@selbsthilfe-be.ch)

#### **Weitere Infos unter:**

[Treffpunkt Selbsthilfe Biel | Selbsthilfe BE \(selbsthilfe-be.ch\)](#)

2'952 Zeichen inkl. Leerzeichen

#### **Kontakt für Fragen zur Medienmitteilung:**

Pia Wegmüller, Beraterin  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel  
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel  
032 323 05 55, [p.wegmueller@selbsthilfe-be.ch](mailto:p.wegmueller@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](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

[www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

[Bilder zum Download](#)