

Medienmitteilung

Thun, 07. August 2024

Selbsthilfe im Fokus: Kostenloser Infoabend in Thun

Im August lädt Selbsthilfe BE, die Beratungs- und Informationsstelle für die Selbsthilfe im Kanton Bern, zur Informationsveranstaltung «Treffpunkt Selbsthilfe» ein. Der kostenlose Anlass findet am 26. August 2024 in Thun statt.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann auf mehreren Ebenen von Vorteil sein: Der Dialog und Austausch mit Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden, kann neue Impulse geben und sorgt dafür, dass man sich verstanden fühlt. So können Selbsthilfegruppen dabei unterstützen, das Selbstvertrauen zu stärken, die Lebensqualität zu verbessern und die Gesundheit zu fördern.

Um die lokale Bevölkerung über die Methode der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und die positive Wirkung von Selbsthilfegruppen zu informieren und zu sensibilisieren, organisiert Selbsthilfe BE am 26. August 2024 einen Informationsabend. Der Verein, der im Auftrag des Kantons Bern tätig ist, wird dort auch über seine verschiedenen Dienstleistungen informieren, die er kostenlos anbietet. Der öffentliche und kostenlose Anlass findet im Beratungszentrum von Selbsthilfe BE in Thun statt.

Details zum Treffpunkt Selbsthilfe:

Wann: 26. August 2024, von 17.30 bis 18.30 Uhr
Wo: Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Thun, Marktgasse 17, 3600 Thun
Für wen: breite Öffentlichkeit und Fachpersonen
Anmeldung: per Telefon unter 0848 33 99 00 oder per E-Mail an g.kuehni@selbsthilfe-be.ch

Weitere Infos unter:

[Treffpunkt Selbsthilfe Thun | Selbsthilfe BE \(selbsthilfe-be.ch\)](https://www.selbsthilfe-be.ch/treffpunkt-selbsthilfe-thun)

2'870 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung: Gabriela Kühni, Beraterin
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun
Marktgasse 17 | 3600 Thun
033 221 75 76, g.kuehni@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](#)