



## People of Colour – Betroffene von Rassismus

Gründung einer Selbsthilfegruppe für Betroffene in Thun



© Adobe Stock / David

Sind Sie auch von Rassismus betroffen – an der Arbeit, in der Nachbarschaft, Familie, Partnerschaft und in der Gesellschaft generell? Rassismus kann unterschiedliche Formen annehmen und kann tiefe Narben bei den betroffenen Personen hinterlassen. Wie kann mit rassistischer Diskriminierung umgegangen werden? Welche Möglichkeiten bieten sich, ein Leben in der Schweiz zu gestalten trotz der Diskriminierungserfahrungen?

In der Selbsthilfegruppe können Sie mit Gleichbetroffenen:

- Verständnis erfahren,
- Erfahrungen austauschen und neue Perspektiven gewinnen,
- Strategien im Umgang mit Rassismus und Diskriminierung finden,
- sich gegenseitig unterstützen.

**Interessiert?** Melden Sie sich bei Selbsthilfe BE und erhalten Sie unverbindlich weitere Informationen zum kostenlosen Angebot.

---

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

### Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Bern, Bollwerk 41, 3011 Bern  
0848 33 99 00, [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)