

## Medienmitteilung

Burgdorf, 29. Januar 2025

### Neue Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende in Burgdorf

Der Alltag als Alleinerziehende birgt zahlreiche Herausforderungen. Ein neues Selbsthilfe-Angebot in Burgdorf richtet sich speziell an Alleinerziehende mit Kindern im Vorschulalter und bietet eine wertvolle Möglichkeit für Austausch und Unterstützung.

Die Selbsthilfegruppe im Aufbau soll Raum für Gespräche schaffen, in denen sich Alleinerziehende zu Themen wie der Vereinbarkeit von Beruf und Elternschaft, der Pflege sozialer Kontakte trotz voller Zeitpläne oder dem Umgang mit Mehrfachbelastungen austauschen können. Ziel ist es, neue Perspektiven zu gewinnen und gemeinsam Strategien zu entwickeln, die den Alltag erleichtern.

Auch praktische Fragen wie die Gestaltung des Austauschs im Beisein der Kinder werden bei der Gründung der Gruppe thematisiert. Die Treffen finden in einem vertraulichen und kostenlosen Rahmen statt, um den Teilnehmenden ein sicheres Umfeld zu bieten.

Eine erfahrene Beraterin von Selbsthilfe BE wird die ersten drei Treffen begleiten, um den Einstieg zu erleichtern und die Gruppe bei der Entwicklung von Gemeinschaftsstrukturen zu unterstützen. Interessierte können sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE über die Initiative informieren und für das erste Treffen anmelden.

Für weitere Informationen:

[Online-Datenbank für Selbsthilfegruppen im Kanton Bern – Gruppen finden](#)

2'704 Zeichen inkl. Leerzeichen

#### Kontakt für weitere Informationen:

Gabriela Kühni | Beraterin  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Burgdorf  
Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf  
034 422 67 05, [g.kuehni@selbsthilfe-be.ch](mailto: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](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

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

[Bilder zum Download](#)