

Medienmitteilung

Bern, 7. Oktober 2024

Letzter Treffpunkt Selbsthilfe des Jahres am 23. Oktober 2024 in Bern

Am Mittwoch, den 23. Oktober 2024, lädt Selbsthilfe BE zum letzten Treffpunkt Selbsthilfe des Jahres in Bern 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. Oft 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 18.00 bis 19.00 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 Bern 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 18.00 bis 19.00 Uhr
Wo: Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Bern, Bollwerk 41, 3011 Bern
Für wen: Breite Öffentlichkeit und interessierte Fachpersonen
Anmeldung: Per Telefon unter 0848 33 99 00 oder per E-Mail an info@selbsthilfe-be.ch

Weitere Infos unter:

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

2'912 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Fragen zur Medienmitteilung:

Daniela Baumgartner, Beraterin
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
031 311 43 86, d.baumgartner@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](#)