

## Medienmitteilung

Biel, 6. November 2022

**Dank Selbsthilfe nicht allein sein**

### **Neue Selbsthilfegruppen in Biel für Krebs- und Inkontinenz-Betroffene**

**Das Beratungszentrum Biel von Selbsthilfe BE ist dabei, drei neue Selbsthilfegruppen aufzubauen. Diese richten sich an Menschen mit Brust- oder Prostatakrebs oder an Inkontinenz leidende Personen. Die neuen Selbsthilfegruppen sollen den Betroffenen Gelegenheit zum offenen Austausch bieten und ihnen helfen, gemeinsam neue Ideen für die Bewältigung des Alltags zu finden. Das Angebot ist kostenlos und besteht sowohl auf Deutsch als auch auf Französisch.**

Das Beratungszentrum Biel von Selbsthilfe BE baut drei neue Selbsthilfegruppen für Menschen mit Brustkrebs, Prostatakrebs oder Inkontinenz auf. Für Letztere sind zwei geschlechtergetrennte Selbsthilfegruppen vorgesehen. Menschen mit einer Darmkrebs-Diagnose haben bereits die Möglichkeit, an einer bestehenden Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Diese wurde Mitte Juni 2022 gegründet und steht für weitere Mitglieder offen.

Die neuen Selbsthilfegruppen sollen einen geschützten Ort zum Austausch bieten: offen miteinander reden, Erfahrungen austauschen und Verständnis finden. Aber auch gemeinsam neue Impulse für die Alltagsbewältigung schaffen – denn Selbsthilfegruppen stärken das Selbstvertrauen, helfen die eigene Lebensqualität zu verbessern und unterstützen so gesundheitsförderndes Verhalten.

Zu den jeweiligen Themen befinden sich zudem auch französischsprachige Gruppen im Aufbau oder wurden bereits gegründet:

- Darmkrebs: gegründet (DE), im Aufbau (FR)
- Brustkrebs: im Aufbau (DE), gegründet (FR)
- Prostatakrebs: im Aufbau (DE und FR)
- Inkontinenz: im Aufbau (DE und FR)

Interessierte Personen können sich bei Selbsthilfe BE unter [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch) oder unter 0848 33 99 00 melden. Die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos.

Weitere Informationen zu den aktuellen Gruppengründungen sind auf der [Webseite](#) von Selbsthilfe BE zu finden.

4'254 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung: Pia Wegmüller, Beraterin  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel  
Bahnhofsstrasse 30 | 2502 Biel  
032 323 05 55, [p.wegmueller@selbsthilfe-be.ch](mailto:p.wegmueller@selbsthilfe-be.ch)



### **Gemeinschaftliche Selbsthilfe: Viele Formen, eine Gemeinsamkeit: Wir helfen uns!**

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist sehr vielseitig und kann unterschiedliche Formen annehmen. Örtliche Selbsthilfegruppen, die Vernetzung einzelner Personen miteinander und Selbsthilfeangebote im Internet sind verschiedene Ausprägungen der Selbsthilfe, die alle eines gemeinsam haben: Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Direkt Betroffene sowie Angehörige erleben in der Selbsthilfe nicht nur Hilfe und Solidarität, sondern übernehmen durch die aktive Teilnahme Selbstverantwortung. So erreichen sie einen höheren Grad an Selbstbestimmung. Gerade das macht die Selbsthilfe zu einer wichtigen und anerkannten Säule des schweizerischen Gesundheits- und Sozialwesens. Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Hilfe und Solidarität sind die wichtigsten und prägendsten Merkmale der Gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

### **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)