

Selbsthilfezentren BE
Centres pour l'entraide autogérée
Zentrum Berner Oberland

Wir sind für Sie da

Unsere Angebote sind kostenlos. Selbstverständlich werden alle Informationen vertraulich behandelt.



Adrienne Scheurer-Villet
Dipl. Sozialpädagogin HFS



Heidi Kaderli-Schläppi
Dipl. Sozialpädagogin HFS

Trägerschaft

Verein Selbsthilfezentren BE | Bollwerk 41 | 3011 Bern |
Tel 031 311 43 85 | gs@selbsthilfe-kanton-bern.ch

Spenden

Selbsthilfezentren BE | Berner Oberland |
Bollwerk 41 | 3011 Bern | PC 40-574398-1
Vielen Dank

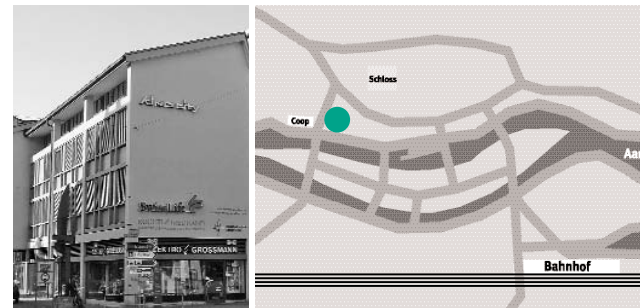
Dachorganisation

Stiftung KOSCH | Laufenstrasse 12 | 4053 Basel
Telefon 061 333 86 01 | Fax 061 333 86 02
gs@kosch.ch | www.kosch.ch



Sie erreichen uns

Selbsthilfezentrum Berner Oberland |
Marktgasse 17 | 3600 Thun | Telefon 033 221 75 76
thun@selbsthilfe-kanton-bern.ch
www.selbsthilfe-kanton-bern.ch



Öffnungszeiten

Mittwoch 09.00 – 11.30 Uhr | 14.00 – 16.30 Uhr
Donnerstag 09.00 – 11.30 Uhr

**Termine für persönliche Gespräche ausserhalb
unserer Öffnungszeiten nach Vereinbarung**

Informationen und Beratung
rund um das Thema
Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen

Immer mehr Menschen mit gesundheitlichen, sozialen und persönlichen Anliegen schliessen sich in Selbsthilfegruppen zusammen.

Selbsthilfegruppen fördern eine gleichberechtigte Kommunikation und regen die Stärkung von Selbstbewusstsein und persönlicher Autonomie aller Gruppenmitglieder an.

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen treffen sich regelmässig um

- Informationen und Erfahrungen auszutauschen
- sich auszusprechen und zuzuhören
- gemeinsam Wege der Lebens- und Problembewältigung zu finden
- gemeinsam etwas zu unternehmen
- ihre Interessen nach aussen zu vertreten

Im Kanton Bern gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen gesundheitlichen und sozialen Themen. Hier engagieren sich Menschen als Betroffene oder Angehörige z.B. in folgenden Bereichen:

- Somatische Krankheiten
- Lebenssituationen
- Körperbehinderung
- Familie / Elternschaft
- Psychische Erkrankungen
- Sucht

Das Selbsthilfezentrum Berner Oberland informiert und berät in allen Fragen rund um das Thema Selbsthilfe, unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen und arbeitet mit anderen Fachleuten und Institutionen zusammen.

Wir

- informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in der Region
- vermitteln interessierte Menschen in bereits bestehende Selbsthilfegruppen oder verweisen auf passende Hilfsangebote
- bringen Menschen mit gleichen Anliegen und Problemen zusammen und begleiten die Neugründung von Gruppen
- beraten und unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen
- führen themenübergreifende Anlässe für die Gruppen durch
- stellen einen Raum für regelmässige Gruppentreffen zur Verfügung oder helfen bei der Raumsuche
- geben organisatorische Hilfen (z.B. bei Veranstaltungen) und stellen technische Hilfsmittel zur Verfügung
- machen die Arbeit der Selbsthilfegruppen in der Öffentlichkeit bekannt (Presse- und Medienarbeit)
- fördern die Vernetzung zwischen den Selbsthilfegruppen
- kooperieren mit anderen Institutionen und Fachpersonen im Sozial- und Gesundheitsbereich

