



Centres pour l'entraide autogérée
Selbsthilfezentren BE

Centre Jura bernois-Bienne-Seeland
Zentrum Biel-Seeland-Berner Jura

Informations et conseils sur le thème
**de l'entraide
autogérée**

Informationen und Beratung
rund um das Thema

Selbsthilfe

Groupes d'entraide

Un nombre toujours plus important de personnes sont confrontées à des problèmes de santé, des difficultés sociales et personnelles et se regroupent pour former des groupes d'entraide.

Les groupes favorisent les échanges, renforcent l'estime de soi et l'autonomie personnelle de tous les membres du groupe.

Les membres des groupes d'entraide se retrouvent régulièrement afin de:

- échanger des informations et des expériences
- parler et écouter
- trouver ensemble des solutions aux problèmes et aux situations de la vie quotidienne
- entreprendre des activités ensemble
- représenter leurs intérêts à l'extérieur

Dans le canton de Berne, un grand nombre de groupes d'entraide se sont formés et s'occupent de différents thèmes relatifs aux problèmes de santé et aux difficultés sociales. Des personnes concernées ou des proches s'engagent par exemple dans les domaines suivants:

- maladies somatiques
- situation de vie difficile
- handicap physique
- famille/couple
- maladies psychiques
- dépendance

Le centre pour l'entraide autogérée Jura bernois-Bienne-Seeland donne des informations et des conseils sur toutes les questions touchant au thème de l'entraide, soutient les groupes d'entraide existants et collabore avec d'autres professionnels et institutions.

Nous

- informons sur l'entraide autogérée et les groupes de la région
- aiguillons les personnes intéressées dans les groupes d'entraide déjà existants ou les orientons vers des offres d'aide susceptibles de leur convenir
- mettons en contact les personnes ayant des préoccupations et problèmes similaires et les accompagnons dans la création de nouveaux groupes
- conseillons et soutenons les groupes d'entraide déjà existants
- organisons des manifestations pour les groupes sur différents thèmes
- mettons à disposition des locaux pour les rencontres régulières des groupes ou aidons à la recherche de locaux
- apportons de l'aide au niveau de l'organisation (p.ex. lors de manifestations) et mettons à disposition les infrastructures techniques
- présentons le travail des groupes d'entraide auprès du grand public (travail médiatique)
- favorisons le réseau des groupes d'entraide entre eux
- collaborons avec les autres institutions et les professionnels dans le domaine social et de la santé

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 Biel-Seeland-Berner Jura 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

Le centre pour l'entraide autogérée est soutenu par un comité de patronage.

Organisation responsable

Association des centres pour l'entraide autogérée BE |
Bollwerk 41 | 3011 Berne | T 031 31 43 85 |
gs@entraide-autogeree.ch

Dons

Centres pour l'entraide autogérée BE | Centre Jura
bernois-Bienne-Seeland | Bollwerk 41 | 3011 Berne |
PC 60-624148-2

Organisation faîtière

Fondation KOSCH | Laufenstrasse 12 | 4053 Bâle
Téléphone 061 333 86 01 | Fax 061 333 86 02
gs@kosch.ch | www.kosch.ch



Das Selbsthilfezentrum wird unterstützt durch ein Patronatskomitee.

Trägerschaft

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

Spenden

Selbsthilfezentren BE | Zentrum Biel-Seeland-Berner Jura |
Bollwerk 41 | 3011 Bern | PC 60-624148-2

Dachorganisation

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



Nous sommes là pour vous

Nos offres sont gratuites. Toutes les informations sont naturellement traitées de manière confidentielle.

Wir sind für Sie da

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



Karin Bucher
Assistante sociale HES
Dipl. Sozialarbeiterin FH



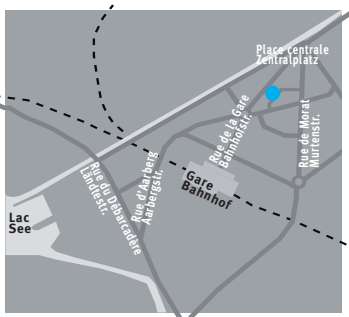
Ester Maaouia-Brancher
Assistante sociale HES
Dipl. Sozialarbeiterin FH

Où nous trouver

Centre pour l'entraide autogérée Jura bernois-Bienne-Seeland |
Rue de la Gare 30 | 2502 Bienne |
T 032 323 05 55 | F 032 322 39 14 |
bienne@entraide-autogeree.ch | www.entraide-autogeree.ch

Sie erreichen uns

Selbsthilfezentrum Biel-Seeland-Berner Jura |
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel |
T 032 323 05 55 | F 032 322 39 14 |
biel@selbsthilfe-kanton-bern.ch
www.selbsthilfe-kanton-bern.ch |



Heures d'ouverture/Öffnungszeiten

Mardi/Dienstag 08.30 – 11.30 h
Mercredi/Mittwoch 13.30 – 16.30 h
Jeudi/Donnerstag 08.30 – 11.30 h

Entretiens personnels en dehors de nos heures d'ouverture sur rendez-vous

Termine für persönliche Gespräche ausserhalb unserer Öffnungszeiten nach Vereinbarung