



Selbsthilfe BE  
Info-Entraide BE

# Selbsthilfe

...und was wir möchten, dass Sie darüber wissen...





Selbsthilfe BE  
Info-Entraide BE

# Selbsthilfe

...selbst Hilfe finden lohnt sich!





# Der Selbsthilfegedanke





# Selbsthilfe heisst

- sein Schicksal selbst in die Hand nehmen
- besondere Lebenssituationen gemeinsam meistern
- Erfahrungen und Fachwissen mit anderen austauschen und nutzen
- Gewinn von Lebensqualität
- die eigene (Gesundheits-)Kompetenz stärken

Selbsthilfe ist ein wichtiger Bestandteil im Sozial- und Gesundheitssystem



# Selbsthilfe – wozu?

«Ich fühle mich  
als Teil einer  
Gemeinschaft»

«Auch für meine  
Familie ist es eine  
Entlastung»

«Hier erfahre ich  
Unterstützung  
und  
Verständnis»

«Heute übernehme  
ich mehr Eigen-  
verantwortung»

«Ich bin meinem  
Arzt gegenüber  
selbstbewusster  
geworden»



# Selbsthilfegruppe – Grenzen?

- Selbsthilfe ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung
- Selbsthilfe kann nicht verordnet werden
- Gruppeninterne Schwierigkeiten

Die Gruppe kann nur funktionieren, wenn es zu einem wechselseitigen Geben und Nehmen kommt. Aktives Mitwirken ist Voraussetzung.



Selbsthilfe BE  
Info-Entraide BE

# Selbsthilfe in Ihrer Nähe

selbst Hilfe  
finden...

Beratungszentrum Thun  
T 033 221 75 76

Information und Beratung  
T 0848 33 99 00

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

