



Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE

Selbsthilfe

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





Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE

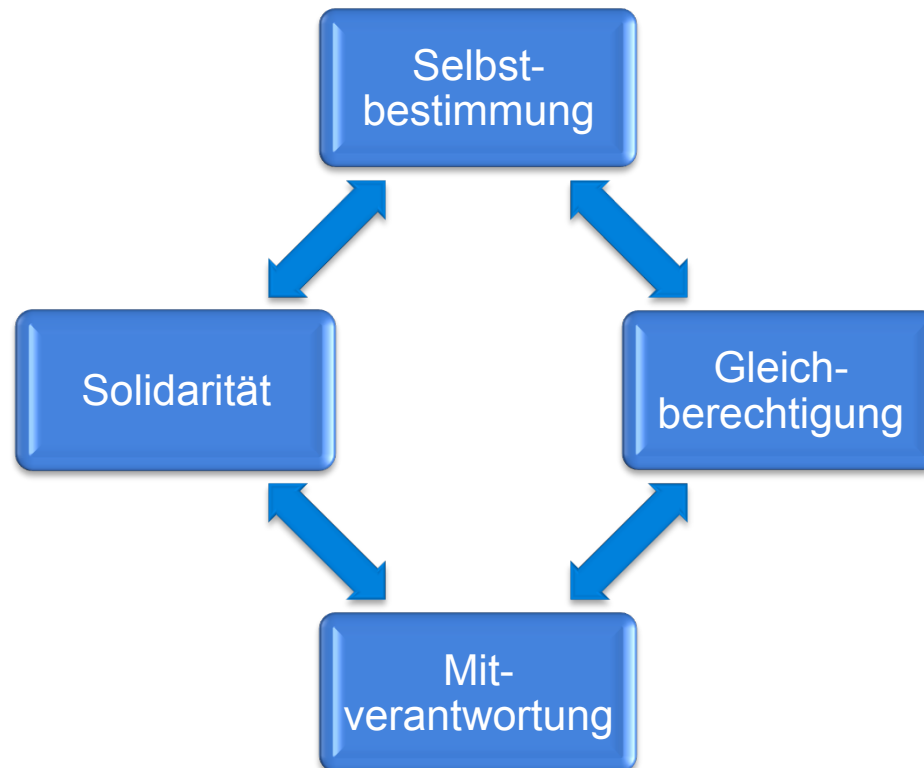
Selbsthilfe

...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
www.selbsthilfe-be.ch

