

DIE GRÖSSTE ZEITUNG DER REGION
 AUFLAGE: 102 170
 ERSCHEINT JEDEN DIENSTAG/MITTWOCH
 IN ALLEN HAUSHALTEN BIELS UND DES
 SEELANDES UND DES BERNER JURAS.
 HERAUSGEBER: CORTEPRESS BIEL
 032 327 09 11 / FAX 032 327 09 12
 INSERATE: GASSMANN MEDIA AG
 ROBERT-WALSER-PLATZ 7, BIEL
 032 344 83 83
 service@gassmann.ch
 INTERNET: <http://www.bielbienne.com>

BIEL BIENNE

15./16. FEBRUAR 2022 WOCHE 07 45. JAHRGANG / NUMMER 07 15/16 FÉVRIER 2022 SEMAINE 07 45^e ANNÉE / NUMÉRO 07
 KIOSKPREIS FR. 2.–

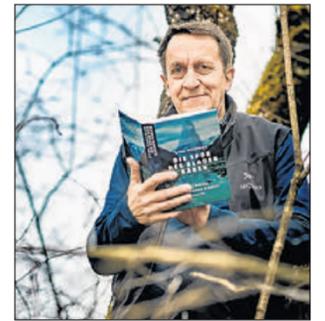
LE PLUS GRAND JOURNAL
 DE LA RÉGION • TIRAGE: 102 170
 PARAÎT CHAQUE MARDI/MERCREDI
 DANS TOUS LES MÉNAGES DE LA RÉGION
 BIENNE-JURA BERNIS-SEELAND.
 ÉDITEUR: CORTEPRESS BIENNE
 032 327 09 11 / FAX 032 327 09 12
 ANNONCES: GASSMANN MÉDIA SA
 PLACE ROBERT-WALSER 7, BIENNE
 032 344 83 83
 service@gassmann.ch
 INTERNET: <http://www.bielbienne.com>

Die andere Zeitung
 L'autre journal



DIESE WOCHE: CETTE SEMAINE:

Der Bieler
 Unternehmer
Hansruedi Weyrich ist
 über die Landesgrenzen
 hinaus bekannt für seine
 aussergewöhnlichen
 Tieraufnahmen. Jetzt stellt
 er das Buch eines anderen
 Fotografen vor, der sich auf
 die Spur des Blauen Bären
 begab. Seite 9.



L'imprimeur et
 photographe biennois
Hansruedi Weyrich,
 présente un livre de son
 choix et nous convie à
 partir sur les traces d'un
 ours bleu. Page 9.

PRODUKTION / PRODUCTION: RJ / AJÉ / SF / JST



Pia Wegmüller, Co-Fachleiterin des
 Beratungszentrums Biel vom Verein
 Selbsthilfe BE, erklärt, warum sie
 Menschen in Schwierigkeiten einen
 Platz anbietet. Seite 2.

Pia Wegmüller, coresponsable du centre
 de consultation biennois de l'association
 Info-Entraide BE présente notamment un
 nouveau groupe d'entraide pour les
 personnes isolées de plus de 40 ans.
 Page 2.

Die Ar'Rahman-Moschee im
 Bieler Quartier Madretsch
 scheint in finanzieller Schieflage
 zu sein. Der umstrittene Imam
Abu Ramadan wird bald vor
 Gericht erscheinen müssen.
 Seite 3.

L'ombre de **Abu Ramadan**
 plane toujours sur la mosquée
 Ar'Rahman dans le quartier
 biennois de Madretsch. Des fidèles
 la désertent en raison de sa présence
 alors que l'imam controversé doit
 bientôt être jugé. Page 3.

Der Bieler **Tobias Aeschbacher**
 ist für sein Comic-Werk «Am Ende
 sterben wir alle» von Pro Helvetia
 mit einem Förderpreis von
 20 000 Franken ausgezeichnet
 worden. Seite 11.

L'auteur de BD biennois
Tobias Aeschbacher a reçu un
 prix d'encouragement de
 Pro Helvetia doté de 20 000 francs
 pour son oeuvre intitulée «Am
 Ende sterben wir alle». Page 11.



Der Frühling ist im Seeland nicht
 mehr weit entfernt – der belgische
 Frühling jedoch steht schon vor der
 Tür des Bieler Theaters Nebia.
Marynelle Debétaz, künstlerische
 Leiterin, und Autor **Fabrice Murgia**
 erklären die Hintergründe. Seite 5.

Marynelle Debétaz, directrice de
 Nebia Bienne, et **Fabrice Murgia**,
 auteur et metteur en scène de la
 Compagnie Artara vous invitent à un
 «Printemps belge» haut en couleur
 dans un joyeux désordre jusqu'au
 8 mai. Page 5.

Reklame Réclame

FDP
 Die Liberalen
 LISTE 14
 Biel/Bienne +
Peter Bohnenblust
 Grossratswahlen 2022
 #blaugewinnt
 BISHER
 2 x auf
 Ihre Liste

Die Co-Fachleiterin des Beratungszentrums Biel vom Verein Selbsthilfe BE über ihr Angebot und den Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe für einsame Menschen ab 40-jährig.

5 FRAGEN AN ... / 5 QUESTIONS À...

Pia Wegmüller

La coresponsable du centre de consultation de Bienne de l'association Info-Entraide BE parle de son offre et de la mise en place d'un nouveau groupe d'entraide pour les personnes isolées de plus de 40 ans.

VON MICHÈLE MUTTI

BIEL BIENNE: Soziale Kontakte sind für das menschliche Wohlbefinden von zentraler Bedeutung. Während der Pandemie waren sie eingeschränkt. Wie schlägt sich dieser Umstand in der Nachfrage beim Beratungszentrum Biel nieder?

Pia Wegmüller: Generell haben wir bei Selbsthilfe BE festgestellt, dass wir mehr Anfragen haben von Menschen mit psychischen Schwierigkeiten. Es ist mittlerweile ja auch vielfach thematisiert worden, dass durch die Pandemie psychische Erkrankungen zugenommen haben oder verstärkt worden sind. Wir hatten vermehrt Anfragen von jüngeren Menschen rund um das Thema Ängste und Depressionen. Andererseits hatten wir mehr Anfragen von Pensionierten, die darunter litten, dass diverse Treffpunkt-Möglichkeiten nicht mehr zur Verfügung standen, beispielsweise kirchliche Alters- oder sonstige Freizeitgruppen.

Menschen suchen nicht nur wegen ihrer Einsamkeit Hilfe bei Ihnen. In welchen Bereichen können Sie die Leute sonst unterstützen?

Die Menschen, die sich an uns wenden, haben unterschiedlichste Sorgen und Themen. Wir unterscheiden die Kategorien somatische, psychische und soziale Themen. Und es können Menschen sein, die direkt vom Thema betroffen sind oder auch deren Angehö-

rige. Wichtig zu wissen ist, dass wir von Selbsthilfe BE die Menschen nicht zu ihrem Thema beraten, dafür gibt es Fachpersonen. Wir informieren, beraten und vermitteln rund um die Selbsthilfegruppen. Und wie im Beispiel der Selbsthilfegruppe «Einsamkeit 40 Plus» organisieren und begleiten wir den Aufbau von neuen Gruppen. Dies auf Initiative von Privatpersonen, die sich mit einem Thema an uns wenden, für welches es noch keine Selbsthilfegruppe gibt.

Wie funktioniert eine solche Gruppe?

Wenn eine Selbsthilfegruppe einmal aufgebaut ist, funktioniert sie autonom und organisiert sich selbst. Im Gegensatz zu einer Therapiegruppe wird die Selbsthilfegruppe nicht von einer Fachperson geleitet. Jedes Gruppenmitglied ist gleichberechtigt und mitverantwortlich für das Gelingen. In einer Selbsthilfegruppe treffen sich etwa vier bis zehn Personen regelmässig, tauschen ihre Erfahrungen aus und diskutieren Lösungsstrategien. Dabei ist jedes Gruppenmitglied sowohl in der ratsuchenden als auch in der unterstützenden Rolle. Die Erfahrung, mit seinem Problem nicht alleine zu sein und verstanden zu werden, wirkt sehr stärkend und macht Mut.

Woher weiss eine betroffene Person, ob eine Selbsthilfegruppe das Richtige für sie ist?

Je nach Thema oder Krankheit ist es wichtig, dass die Person

therapeutische Unterstützung in Anspruch nimmt, denn eine Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz dafür. Wichtig ist auch eine stabile psychische Verfassung, denn eine Selbsthilfegruppe kann keine akuten Krisensituationen auffangen. Das Richtige ist eine Selbsthilfegruppe, wenn der Wunsch nach Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen im Zentrum steht. Die Person muss bereit sein, sich mit ihrer Situation auseinanderzusetzen und sich auf positive Veränderungen einzulassen. Und sie muss bereit sein, Verantwortung für die Gruppe mitzutragen und regelmässig an den Treffen teilzunehmen. Bevor wir Personen in Selbsthilfegruppen vermitteln, klären wir immer vorab in einem persönlichen Gespräch, welche ihre Erwartungen und Bedürfnisse sind. Auf der Webseite www.selbsthilfe-be.ch hat es dazu Fragen, die eine erste Selbsteinschätzung ermöglichen.

Sind Menschen immer weniger fähig, Probleme selber zu lösen?

Die Menschen in den Selbsthilfegruppen beweisen eben gerade das Gegenteil: Sie haben eine hohe Fähigkeit, sich selbst zu helfen. Es sind Menschen, die ihre Situation nicht einfach hinnehmen wollen, sondern nach vorne schauen und Lösungen finden wollen. Es sind Menschen, die nicht in der Opferrolle ausharren, sondern ihr Leben in die Hand nehmen, wie herausfordernd und schwierig es auch gerade ist. ■



Pia Wegmüller: «Menschen in Selbsthilfegruppen harren nicht in ihrer Opferrolle aus.»

Pia Wegmüller: «Les participants aux groupes d'entraide ne restent pas dans le rôle de la victime.»

PAR MICHÈLE MUTTI

BIEL BIENNE: Les contacts sociaux sont capitaux pour le bien-être humain. Pendant la pandémie, ils ont été limités. Comment cela se reflète-t-il dans les demandes adressées au centre de consultation de Bienne?

Pia Wegmüller: D'une manière générale, nous avons constaté à Info-Entraide BE que nous avons plus de demandes de gens rencontrant des difficultés psychiques. Entretemps, il a été beaucoup question de l'aggravation des maladies psychiques suite à la pandémie. Nous avons reçu davantage de demandes de jeunes sur le thème de l'anxiété et de la dépression. D'autre part, nous avons reçu davantage de demandes de retraités qui souffraient de l'absence de divers lieux de rencontre, par exemple des groupes de personnes âgées ou d'autres groupes de loisirs des Églises.

Les gens ne cherchent pas seulement de l'aide chez vous à cause de leur solitude.

Dans quels autres domaines pouvez-vous les aider?

Ceux qui s'adressent à nous ont des soucis et des thèmes très variés. Nous distinguons les catégories de thèmes somatiques, psychiques et sociaux. Et il peut s'agir de gens directement concernés par le sujet ou de leurs proches. Il est important de savoir qu'à Info-Entraide BE, nous ne conseil-

lons pas les gens sur leur thème, il y a des spécialistes pour cela. Nous informons, conseillons et servons d'intermédiaire autour des groupes d'entraide. Comme dans l'exemple du groupe d'entraide «Solitude 40 Plus», nous organisons et accompagnons la création de nouveaux groupes. Ceci à l'initiative de particuliers qui s'adressent à nous avec un thème pour lequel il n'existe pas encore de groupe d'entraide.

Comment fonctionne un tel groupe?

Une fois qu'un groupe d'entraide est créé, il fonctionne de manière autonome et s'organise lui-même. Contrairement à un groupe de thérapie, le groupe d'entraide n'est pas dirigé par un professionnel. Chaque membre du groupe est sur un pied d'égalité et coresponsable de sa réussite. Dans un groupe d'entraide, environ quatre à dix personnes se rencontrent régulièrement, échangent leurs expériences et discutent de stratégies de solution. Chaque membre du groupe joue à la fois le rôle de demandeur de conseils et celui de soutien. L'expérience de ne pas être seul avec son problème et d'être compris a un effet très fortifiant et donne du courage.

Comment savoir si un groupe d'entraide est fait pour son cas?

Selon le thème, la maladie, il est important de faire appel

à un soutien thérapeutique, car un groupe d'entraide ne le remplace pas. Il est également important d'avoir un état psychique stable, car un groupe d'entraide ne peut pas prendre en charge les situations de crise aiguë. C'est la bonne chose à faire si le désir d'échanger des expériences avec des personnes ayant les mêmes problèmes est au centre de la démarche. Il faut être prêt à faire face à sa situation et à s'engager dans des changements positifs. Et être prêt à partager la responsabilité du groupe et à participer régulièrement aux réunions. Avant de placer quelqu'un dans des groupes d'entraide, nous vérifions toujours au préalable, lors d'un entretien personnel, quelles sont ses attentes et ses besoins. Le site www.infoentraide-be.ch comporte à cet effet des questions qui permettent une première auto-évaluation.

Les gens sont-ils de moins en moins capables de résoudre eux-mêmes leurs problèmes?

Les participants aux groupes d'entraide prouvent justement le contraire: ils ont une grande capacité à s'aider eux-mêmes. Ils ne veulent pas simplement accepter leur situation, mais aller de l'avant et trouver des solutions. Ils ne restent pas dans le rôle de la victime, mais prennent leur vie en main, aussi difficile et exigeante soit-elle. ■

Ihre Meinung ist entscheidend!

Helfen Sie mit, das «Bieler Tagblatt», «Le Journal du Jura», «Radio Canal 3» und «TeleBilingue» besser zu machen. Herzlichen Dank, dass Sie an unserer Umfrage teilnehmen.

Teilnehmen können Sie gerne via QR-Code oder auf www.bielertagblatt.ch



« IHRE TEILNAHME ERFOLGT ANONYM. ZUR STATISTISCHEN ERHEBUNG BENÖTIGEN WIR JEDOCH EINIGE ANGABEN ZU IHRER PERSON. »

Preissponsor:



MITMACHEN UND GEWINNEN

Unter allen Teilnehmenden verlosen wir als Hauptpreis einen **Miele**

Kaffeevollautomat CM 5510 im Wert von Fr. 1'285.- offeriert von Rey Allround AG!

2. Preis 2-Jahres-Abonnement von «Bieler Tagblatt» oder «Le Journal du Jura» nach Wahl

3. Preis Jahres-Abonnement von «Bieler Tagblatt» oder «Le Journal du Jura» nach Wahl

Bieler Tagblatt

LE JOURNAL DU JURA

Canal 3

TeleBilingue