

## Medienmitteilung

Thun, 1. Februar 2024

### **People of Colour – Gründung einer Selbsthilfegruppe für Betroffene von Rassismus**

**In Thun begleitet Selbsthilfe BE den Aufbau einer Selbsthilfegruppe zum Thema Rassismus und rassistische Diskriminierung. Das kostenlose Angebot soll den Betroffenen einen regelmässigen Austausch und eine Unterstützung beim Umgang mit Rassismus und Diskriminierung bieten.**

Rassismus kann unterschiedliche Formen annehmen und tiefe Narben bei den betroffenen Personen hinterlassen. Wie kann mit rassistischer Diskriminierung umgegangen werden? Welche Möglichkeiten bieten sich, ein Leben in der Schweiz trotz Diskriminierungserfahrungen zu gestalten?

Auf Anfrage einer betroffenen Person wird eine Selbsthilfegruppe in Thun ins Leben gerufen. Diese soll Gleichbetroffenen die Möglichkeit bieten, im geschützten Rahmen Erfahrungen auszutauschen, neue Perspektiven zu gewinnen und gemeinsam Strategien im Umgang mit Rassismus und Diskriminierung zu finden.

In der Region Thun – Oberland steht die Gründung weiterer Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen an:

- Angehörige von Menschen mit narzisstischen Zügen
- Eltern von Kindern und Jugendlichen mit einer Zwangsstörung
- Verlassene Eltern – Kontaktabbruch

Für mehr Informationen können sich Interessierte unter 0848 33 99 00 melden.

Weitere Informationen zur Selbsthilfe und Selbsthilfe BE finden Sie unter [www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

2'696 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung: Gabriela Kühni, Beraterin  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun  
Marktgasse 17 | 3600 Thun  
033 221 75 76, [g.kuehni@selbsthilfe-be.ch](mailto:g.kuehni@selbsthilfe-be.ch)



## Selbsthilfe BE

Selbsthilfe BE ist Anlaufstelle und Drehscheibe für die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Kanton Bern und fördert Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereiches. Ziel von Selbsthilfe BE ist es, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zusammenzuführen, um ihnen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr Lebensqualität zu ermöglichen, sowie die Öffentlichkeit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren und zu informieren. Selbsthilfe BE bietet in seinen vier Beratungszentren in Bern, Thun, Biel und Burgdorf folgende kostenlose Dienstleistungen an:

- Information und Beratung rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Vermittlung und Vernetzung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Begleitung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Beratung der Selbsthilfegruppen bei Fragen und Herausforderungen

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

### Telefonische Beratung:

Mo-Do | 09.00-12.30 und 14.00-16.30 Uhr

0848 33 99 00

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

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

[Bilder zum Download](#)