

Erziehungsberatung EB Bern

Bildungs- und Kulturdirektion
Erziehungsberatung
EB Bern



Effingerstrasse 12
3011 Bern
+41 31 633 41 41
eb.bern@be.ch
www.erz.be.ch/erziehungsberatung



Gruppentherapeutisches Angebot für Kinder und Jugendliche

Wege finden

Unser Team



M. Sc. Alexandra Beyeler

Leitung des Bereichs
Gruppenpsychotherapie
für Kinder und Jugendliche
Eidg. anerkannte
Psychotherapeutin

Gruppe «Balu», Sucht/psychische
Erkrankung der Eltern

Gruppe «Gemeinsam stark»,
Gewalterfahrungen in der Familie



M. Sc. Regula Buchli

Psychologin

Stellvertretung Gruppenleitung

Gesprächsgruppe für Mädchen

Gruppe «Gemeinsam stark»



Dr. phil. Lela Schmid

Psychologin

Gruppe für sozial unsichere,
schüchtere Kinder

Gruppe für Knaben
mit sozialen Herausforderungen

Gruppe Outdoor für Kinder mit
Hemmungen und sozialen Ängs-
ten



Dr. phil. Hansjörg Abegglen

Psychologe

Gruppe für Kinder aus Trennungs-
und Scheidungssituationen



M. Sc. Timo Zühlke

Psychologe

Gruppe zur Förderung sozialer
Kompetenzen

Unsere Arbeitsweise

Die Erziehungsberatung der Stadt Bern bietet ein breites Spektrum an therapeutischen Kinder- und Jugendgruppen an. Es werden konstant 20 themenspezifische Therapiegruppen pro Jahr von spezialisierten Fachpersonen durchgeführt.

Zweimal im Jahr findet während den Schulwochen ein Gruppenzyklus von zirka 10-12 Gruppensitzungen à 2 Stunden statt. Die Gruppen sind spezifischen Problemen gewidmet (Förderung sozialer Kompetenzen, psychische Probleme / Suchterkrankungen in der Familie, Trennung/Scheidung der Eltern, Häusliche Gewalt).

Die Gruppentherapie setzt sich zum Ziel, die Kinder und Jugendlichen bei der Bewältigung ihrer sozialen und persönlichen Probleme zu unterstützen und präventiv der Entstehung schwerwiegender psychischer Erkrankungen entgegenzuwirken.

Die Gruppen werden von einem hauptverantwortlichen Gruppenleiter geführt. Die Gruppen werden von Psychologinnen geleitet, die eine Ausbildung in Gruppenpsychotherapie mit Kindern und Jugendlichen absolviert haben. In jeder Gruppe arbeiten zwei Psychologen oder Psychologiestudenten mit, die ein Praktikum an der kantonalen Erziehungsberatung Bern absolvieren. Bei den Praktikanten handelt es sich um Psychologinnen oder aber Psychologiestudenten in höherem Semester.

Die Therapiegruppen verstehen sich als Ergänzung zur Arbeit der zuweisenden Fachpersonen.

Das Mythodrama

Therapeutisches Arbeiten mit Geschichten

Schüchternes Verhalten, Schulverleider, Aggressionsausbrüche oder eine herausfordernde persönliche Lebenssituation: die Kinder oder Jugendlichen besuchen die Gruppen aus verschiedenen Gründen. Ziel der Gruppensitzungen ist, dem Kind oder Jugendlichen bei seinem individuellen Problem zu helfen. Es soll Lösungsstrategien und Kompetenzen entwickeln, um die eigenen Herausforderungen besser zu meistern. Viele Kinder sind überfordert, wenn sie sich direkt zu ihren Problemen äussern und an ihnen arbeiten sollen. Sie weichen aus, passen ihre Antworten den Erwartungen der Erwachsenen an oder beginnen sich zu langweilen.

In der gruppentherapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen werden darum Methoden eingesetzt, die es den Kindern erleichtern ihre Gefühle und Anliegen zu äussern, ohne sich zu schämen oder das Gefühl zu haben ihre Eltern oder Kollegen zu verraten. Ausserdem sollen die Kinder oder Jugendlichen die Sitzungen als angenehm und bereichernd erleben.

Beim Mythodrama steht der indirekte Zugang zu den Anliegen und Problemen der Kinder oder Jugendlichen im Vordergrund. Indem sie sich eine Geschichte anhören, die ihre Thematik widerspiegelt, und sich mit dieser auseinandersetzen, fällt es ihnen leichter sich persönlich zu äussern. Beschäftigt sie zum Beispiel der Kontakt zu den Gleichaltrigen, dann wird eine Geschichte erzählt, in der Freundschaften, Verrat und Beziehungen thematisiert werden. Leiden die Kinder unter Ängsten, dann hören sie sich eine Geschichte an, in der Angstgefühle vorkommen. Den Kindern oder Jugendlichen werden auf diese Weise Bilder und Metaphern angeboten, über die sie ihre eigenen Anliegen ausdrücken können. Den meisten Kindern fällt es dann leichter ihre Gefühle und Anliegen zu thematisieren.

Die Kinder hören sich die Geschichten nicht nur an, sondern sie fantasieren sie weiter und bearbeiten sie. Im Theaterspiel, beim Malen oder beim Maskenspiel nähern sie sich ihrem Kernthema und suchen im Dialog mit Kollegen oder den Gruppenleitern nach Lösungen für ihre konkreten Anliegen. Den Abschluss der mythodramatischen Gruppensitzungen bildet der konkrete Transfer auf die eigene Lebenssituation.

Ablauf der mythodramatischen Sitzungen

- Begrüssung
- Einstimmung über Spiele
- Geschichte
- Fantasiereise
- Dramatisierungen oder zeichnerische Ausgestaltung der Geschichte
- Kreisgespräch über eigene Lösungen und Anliegen
- Zvieri
- Abschlussaktivitäten

Je nach Altersstufe wird im Mythodrama auch mit Filmen, Rollenspielen, Aufstellungen oder thematischen Inputs (Konfliktdynamik, Sucht, Mobbing, Gewalt, etc.) gearbeitet. Nicht jede Gruppe folgt diesem Ablauf, sondern die Gruppenleiter setzen je nach Dynamik und Profil eigene Akzente.



EB

Aktuelles Gruppenangebot

Zyklus Frühling 2026



Gruppe für Knaben mit sozialen Herausforderungen

Knaben werden oft durch die Schule besonders herausgefordert. Diese Gruppe soll ihnen helfen, sich in die Schul- oder in die Freizeitgemeinschaft besser zu integrieren, kooperationsfähiger zu werden und an einem positiven Selbstbild zu arbeiten. Im Austausch mit anderen Knaben und Therapeuten können sie Selbstvertrauen, Emotionskontrolle und Handlungskompetenzen aufbauen.

Angebot	Gruppe für Knaben von 10 – 13 Jahren Montag, 16.00 - 18.00 Uhr
Zielgruppe	Knaben, die Grenzen ausprobieren oder aufgrund ihrer Unsicherheit in sozialen Situationen um ihren Platz in der Gruppe kämpfen. Knaben, bei denen ein konstruktiverer Umgang mit Meinungsverschiedenheiten wünschenswert ist.
Ziel	Stärkung der sozialen und emotionalen Kompetenzen
Konzept	In Auseinandersetzung und Absprache mit den Knaben wird an spezifischen Themen gearbeitet (Gewalt, Mobbing, Umgang mit Gefühlen). Ausserdem dient das Verhalten in der Gruppe als Ausgangspunkt zur Entwicklung neuer, akzeptabler sozialer Strategien.
Arbeitsweise	Spiel, mytheadramatische Übungen, Dramatisierungen
Dauer	10 – 12 Gruppensitzungen 2 Gruppenzyklen jährlich (April – Juli / November – Februar) Start: 20. April 2026
Anmeldungen	Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen, zuweisende Fachpersonen oder die Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik. Eltern können sich für Anfragen direkt an diese wenden.

Gruppe «Gemeinsam stark»

Die Gruppe »Gemeinsam stark« richtet sich an Kinder, die im familiären Umfeld mit Problemen und Konflikten (häusliche Gewalt) konfrontiert sind, die sie nicht mehr loslassen, die blockieren und belasten. In der Therapiegruppe wird mit Geschichten und Figuren an den jeweiligen Themen der Kinder gearbeitet. Die Gespräche in der Gruppe sollen helfen, die betroffenen Kinder darin zu stärken, Herausforderungen im familiären Alltag gut zu bewältigen.

Angebot	Gruppe für Mädchen und Knaben von 9 – 12 Jahren Dienstag, 15.30 – 17.15 Uhr
Zielgruppe	Kinder aus Familien mit massiven Konflikten (häusliche Gewalt), Handgreiflichkeiten, Auseinandersetzungen, die Angst gemacht haben oder es immer noch tun.
Ziel	Verarbeitung der Erlebnisse in der Familie, Stärkung der Widerstandskräfte und Entwicklung von Bewältigungs-strategien, gegenseitige Unterstützung der Kinder untereinander, Psychoedukation
Konzept	Es wird nach einem Skript gearbeitet. Geschichten und Figuren dienen als Grundlage für die Diskussionen mit den Kindern. In Auseinandersetzung und Absprache mit den Kindern werden Themen, die sie beschäftigen, aufgenommen und bearbeitet.
Arbeitsweise	Anhand von Beispielgeschichten werden die jeweiligen Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen eingebracht und anschliessend im Spiel, Theater, Malen verarbeitet und mit der Situation der Kinder in Zusammenhang gebracht. Zusammen sucht man Lösungsansätze zu den individuellen Herausforderungen.
Dauer	10 – 12 Gruppensitzungen 2 Gruppenzyklen jährlich (April - Juli / November – Februar) Start: 21. April 2026
Anmeldungen	Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen, zuweisende Fachpersonen oder die Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik. Eltern können sich für Anfragen direkt an diese wenden.

Gruppen für Kinder aus Trennungs- und Scheidungssituationen

Angebot	<p>Gruppe für Mädchen und Knaben von 7 – 9 Jahren Mittwoch 13.30 – 15.30 Uhr</p> <p>Gruppe für Mädchen und Knaben von 9 – 12 Jahren Mittwoch, 16.00 – 18.00 Uhr</p>
Ziel	<p>Die Kinder sollen erfahren, dass sie mit ihren Schwierigkeiten nicht allein sind. Sie lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen und angemessen auszudrücken. Sie erhalten in der Gruppe einen eigenen, geschützten Raum, was zur Entwicklung ihrer Autonomie beiträgt. Sie erfahren, dass sich Schwierigkeiten überwinden lassen.</p>
Konzept	<p>Als Grundlage dient das Scheidungsgruppenskript der Erziehungsberatung Bern. Folgende Themen werden bearbeitet: Eigene Erfahrungen mit der Trennung, Scheidung der Eltern, Konflikte zwischen den Eltern, Ängste, Umgang mit eigenen schwierigen Gefühlen, Möglichkeiten der Kinder sich abzugrenzen und Belastendes anzusprechen, was kann in schwierigen Situationen helfen, erweiterte Familie, Wünsche, Zukunft.</p>
Arbeitsweise	<p>Spiel, Gespräche, methodische Übungen, kreatives Gestalten, Rollenspiele</p>
Dauer	<p>10 – 12 Gruppensitzungen 2 Gruppenzyklen jährlich (April – Juli / November – Februar) Start: 22. April 2026</p>
Anmeldungen	<p>Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen, zuweisende Fachpersonen oder die Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik. Eltern können sich für Anfragen direkt an diese wenden.</p>

Gruppe Balu

Die Gruppe Balu begleitet Kinder, die im familiären Umfeld mit einer Suchtproblematik, psychischen Problemen (Depressionen, bipolare Störung, etc.) oder einer chronischen Erkrankung konfrontiert sind. In der Gruppe wird indirekt (Einsatz von Geschichten) an den jeweiligen Themen der Kinder gearbeitet aber auch über die Erkrankungen kindsgerecht informiert. Die Tatsache, dass die Kinder zuhause die gleichen Herausforderungen erleben, wirkt unterstützend und hilft bei der Bewältigung und der Suche nach individuellen Lösungen.



Angebot	Gruppe für Mädchen und Knaben von 9 – 12 Jahren Mittwoch, 13.30 – 15.30 Uhr
Zielgruppe	Kinder aus Familien mit Alkohol-/Suchtproblematik und/oder aus Familien mit psychischen Problemen, chronischer Erkrankung
Ziel	Verarbeitung der Erlebnisse in der Familie, Stärkung der Widerstandskräfte (Resilienz) und Entwicklung von Strategien gegen Suchtverhalten, gegenseitige Unterstützung der Kinder, Psychoedukation
Konzept	In Auseinandersetzung und Absprache mit den Kindern und Jugendlichen werden spezifische Themen von suchtbelasteten Familien oder Familien, mit einem psychisch belasteten Elternteil, durchgenommen.
Arbeitsweise	Anhand von Beispielgeschichten (Mythodrama) werden die jeweiligen Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen eingebracht und anschliessend dramatisch verarbeitet und mit der Situation der Kinder oder Jugendlichen in Zusammenhang gebracht. Zusammen sucht man Lösungsansätze der individuellen Herausforderungen
Dauer	Mit Ausnahme der Berner Schulferien finden die Gruppensitzungen in 2 Gruppenzyklen jährlich (April – Juli / Oktober – Februar) statt. Start: 22. April 2026
Anmeldungen	Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen, zuweisende Fachpersonen oder die Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik. Eltern können sich für Anfragen direkt an diese wenden.

Gesprächsgruppe für Mädchen - Türkis

Im Jugendalter werden Mädchen mit verschiedensten Herausforderungen und Problemen konfrontiert: Suche der eigenen Identität, Akzeptanz durch die Gleichaltrigen, Schulprobleme, Veränderung des Körpers und Auseinandersetzungen mit den Eltern und Lehrpersonen. In dieser Mädchengruppe können junge Frauen ihre spezifischen Anliegen und Probleme angehen und in Zusammenarbeit mit den Gruppenleiterinnen nach Lösungen suchen.



Angebot	Gruppe für Mädchen von 14 – 16 Jahren Donnerstag, 17.00 – 19.00 Uhr
Zielgruppe	Mädchen und junge Frauen mit psychosozialen Problemen (Akzeptanzprobleme, Elternprobleme, Probleme in der Gruppe der Gleichaltrigen)
Ziel	Stärkung des Selbstwertgefühls, Reflexion persönlicher Erlebnisse
Konzept	In Auseinandersetzung und Absprache mit den Jugendlichen werden spezifische Themen durchgenommen.
Arbeitsweise	Prozess- und ressourcenorientiertes Vorgehen, Thematische Arbeit, Gespräche, dramatische Überzeichnungen, methoden-dramatische Übungen, Arbeit an konkreten Veränderungen
Dauer	10 – 12 Gruppensitzungen 2 Gruppenzyklen jährlich (April – Juli / November – Februar) Start: 23. April 2026
Anmeldungen	Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen, zuweisende Fachpersonen oder die Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik. Eltern können sich für Anfragen direkt an diese wenden.

Gruppe zur Förderung sozialer Kompetenzen

Diese Gruppe richtet sich an Kinder, die oft reinreden, anrempeln, frech sind und dadurch stören. Viele dieser Kinder können ihr Verhalten nicht so steuern, wie sie es gerne möchten und leiden unter dem Tadel und Ärger, den sie immer wieder erleben.

Kinder, die dieses Verhalten besser in den Griff bekommen möchten, selbstbewusst auftreten und sich selbst bei anderen angemessen einbringen wollen, sind in dieser Gruppe richtig.

Angebot	<p>Gruppe für Mädchen und Knaben von 8 - 11 Jahren und deren Eltern</p> <p>Gruppe: Kinder (immer dienstags 13.30 – 15.00 Uhr): 21.04./ 28.04./ 05.05./ 12.05./ 19.05./ 26.05. / 02.06./ 09.06./16.06.2026</p> <p>Gruppe: Eltern (mittwochs 17.00 bis 19.00) 29.04./ 13.05./ 27.05./10.06.2026</p> <p>Informationsabend obligatorisch: Mittwoch, 25. März 2026, 17.00 bis 19.00 Uhr (Teilnahme ist Bedingung für Aufnahme, sichert aber keinen Platz, da Teilnehmerzahl auf 6 Kinder begrenzt ist). Gute Deutschkenntnisse erforderlich! 5 Mittwoch-Abende 17.00 bis 19.00 Uhr</p>
Konzept	<p>Durch Rollenspiele, Übungen und kleine Aufgaben für Zuhause bauen die Kinder ihre sozialen Fertigkeiten aus und lernen mit Hilfe individueller Strategien, ihre Impulse besser zu steuern. Jedes Kind hat dabei die Möglichkeit, für die eigenen Schwierigkeiten mit Unterstützung der Gruppe Lösungen zu finden.</p> <p>Die Eltern werden parallel dazu ohne ihre Kinder an sechs Abenden in Form eines Kompetenztrainings begleitet. Neben inhaltlichen Themen stehen dabei das Verhalten ihrer Kinder, der Umgang mit diesem Verhalten sowie elterliche Unterstützungsmöglichkeiten im Zentrum. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Die Teilnahme an der Elterngruppe ist für die Eltern der teilnehmenden Kinder obligatorisch.</p>
Dauer	9 Gruppentherapiesitzungen für die Kinder, Informationsabend + 4 Abendsitzungen für deren Eltern
Anmeldungen	Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen, zuweisende Fachpersonen oder die Kinder-und Jugendpsychiatrische Poliklinik. Eltern können sich für Anfragen direkt an diese wenden.

Gruppe für sozial unsichere, schüchterne Kinder

Wird ein Kind in der Schule ausgegrenzt, nicht angenommen oder gar gemobbt, so ist dies eine furchtbare Erfahrung. Das Selbstwertgefühl sinkt, das Kind wird unsicher und geht ungern zur Schule. Diese Gruppe steht Kindern offen, die Schwierigkeiten haben, sich in der Klasse zu integrieren. Im Zentrum der Gruppenarbeit steht die Vermittlung von sozialen Kompetenzen sowie die Bearbeitung und Reflexion von Gruppensituationen. Zentral sind auch das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit und die gegenseitige Unterstützung.

Angebot	Gruppe für Mädchen und Knaben von 9 – 12 Jahren Donnerstag, 16.00 – 18.00 Uhr
Zielgruppe	Mädchen oder Knaben, die in der Schule gemobbt werden oder sozial unsicher sind
Ziel	Vermittlung von sozialen Kompetenzen, dank denen besser mit drohenden Mobbing-Situationen und Ausschluss umgegangen werden kann sowie Stärkung des Selbstwertgefühls.
Konzept	Anhand von Beispielgeschichten werden die Schwierigkeiten der Kinder aufgegriffen und angesprochen, gestalterisch weiterentwickelt und schliesslich in der Gruppe besprochen und gemeinsam nach Lösungen gesucht.
Arbeitsweise	Die Themen der Kinder werden durch Geschichten angesprochen und aktualisiert. Anschliessend wird unter Einsatz von verschiedenen Medien und Materialien die Thematik spielerisch-theatralisch reflektiert.
Dauer	10 – 12 Gruppensitzungen 2 Gruppenzyklen jährlich (April – Juli / <November – Februar) Start: 23. April 2026
Anmeldungen	Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen, zuweisende Fachpersonen oder die Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik. Eltern können sich für Anfragen direkt an diese wenden.

Gruppe Outdoor, für Kinder mit sozialen Hemmungen und Ängsten

Outdoor ist eine Gruppe für Kinder, die ein schwieriges Schuljahr hinter sich haben. Sie ermöglicht Kindern einen begleiteten und angenehmen Einstieg ins neue Schuljahr. Wenn Kinder Schwierigkeiten in sozialen Situationen mit Gleichaltrigen haben, fühlen sie sich zunehmend unsicher. Solche Kinder zeigen oft soziale Ängste, psychosomatische Beschwerden wie z.B. Bauchweh oder Kopfweh und würden gerne zuhause bleiben, anstatt in die Schule zu gehen, um sich vor unangenehmen Erfahrungen und Emotionen zu schützen. Solche Kinder versuchen oft sich zurückzuziehen. Manchmal ist ein solcher Rückzugsort unter anderem die «Game Welt». Soziale Misserfolgserlebnisse wirken wiederum negativ auf die weitere Entwicklung und die schulischen Leistungen des Kindes.


Die Therapiesitzungen finden draussen im Park statt. Unterwegs reduzieren Bewegung und Entspannung den Stress der Kinder. Die Kinder werden unterstützt, das Gefühl der Zugehörigkeit zu entwickeln und Zugang zu eigenen Emotionen zu finden. Sie werden ermutigt, sich in schwierigen sozialen Situationen zu wehren.

Angebot	Gruppe für Mädchen und Knaben von 9 – 13 Jahren Donnerstag 16.00 – 17.30 Uhr
Zielgruppe	Mädchen oder Knaben, die sich in sozialen Situationen mit den Gleichaltrigen unsicher fühlen und Mühe damit haben, sich zu wehren.
Ziel	Aktivierung eines Gefühls der Gruppenzugehörigkeit. Eine bessere Reflexion eigener Gefühle. Mut finden, sich zu wehren.
Konzept	Anhand von Beispielgeschichten werden die Schwierigkeiten der Kinder aufgegriffen und angesprochen, gestalterisch weiterentwickelt und schliesslich in der Gruppe besprochen und gemeinsam nach Lösungen gesucht.
Arbeitsweise	Emotionsfiguren dienen der Erkennung eigener Emotionen. Lösungsideen für schwierige sozialen Situationen werden in der Gruppe gesammelt und als Bewältigungsstrategien implementiert.
Dauer	5 Gruppensitzungen Start: 20. August 2026 Weitere Daten: 27.08 / 03.09 / 10.09 / 17. 09.2026
Anmeldungen	Anmeldungen erfolgen über die Erziehungsberatungsstellen, zuweisende Fachpersonen oder die Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik. Eltern können sich für Anfragen direkt an diese wenden.



Anmeldung

→ Das Anmeldeformular sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Homepage:
<https://www.eb.bkd.be.ch/de/start/ueber-uns/regionalstellen/eb-bern.html>



Kontakt / Wichtige Informationen

Leitung Gruppenpsychotherapie

- Alexandra Beyeler, Tel. +41 31 633 41 88 / alexandra.beyeler@be.ch, (Di – Do)

Sekretariat Gruppenadministration

- Sara Bischoff, Tel. +41 31 633 48 80 / gruppentherapie.eb.bern@be.ch, (Mo – Do)
- Sarah Bühler, Tel. +41 31 636 75 97 / gruppentherapie.eb.bern@be.ch, (Di – Mi)

Allgemeine Infos

- **Gruppenortort: Erziehungsberatung EB Bern, Effingerstrasse 6, 3011 Bern**
- **Kosten:** Fr. 50.- pro Gruppenzyklus und Kind für Material und Zvieri. Dieser Betrag wird bei der ersten Gruppensitzung im Sekretariat, Effingerstrasse 6 eingezogen. Spätere Abgabe im Sekretariat an der Effingerstrasse 12, 4. Stock
- **Versicherung/Unfallversicherung** ist Sache der Eltern.
- Im Schadensfall behält sich die EB Bern vor, die Kosten über die Haftpflichtversicherung der Eltern decken zu lassen.

Rahmenbedingungen

- **Teilnahme der anmeldenden Fachperson beim Rückmeldegespräch am Schluss des Zyklus ist Bedingung für die Aufnahme.**
- **Die Zuweisende Fachperson bleibt während der Gruppentherapie fallführend**
- **Eine Anmeldung bedeutet nicht, dass eine Gruppenteilnahme garantiert ist**
- Regelmässige Teilnahme des Kindes / Jugendlichen an den Gruppensitzungen.
- Bei Wechsel der zuständigen Fachperson bitte Meldung an EB Bern.