



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Mein Kind so annehmen, wie es ist

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Fällt es Ihnen schwer, Ihr Kind so anzunehmen, wie es ist? Stören Sie gewisse Eigenschaften immer wieder? Haben Sie Erwartungen an Ihr Kind, die es nicht erfüllen kann? Und obwohl Sie wissen, dass Sie es so annehmen möchten, fällt Ihnen das oft schwer? Vielleicht machen Sie sich auch Sorgen, ob Ihr Kind seinen Weg im Leben finden wird.

In Bern entsteht eine Selbsthilfegruppe für Eltern, die diese Gefühle und Gedanken kennen. In der Gruppe können Sie:

- Andere Eltern treffen, die ebenfalls offen über diese Gefühle sprechen
- Eigene Erwartungen an sich und das Kind reflektieren
- Gefühle offen ansprechen und einordnen
- Sich gemeinsam in Gelassenheit und Akzeptanz üben
- Gemeinsam Lösungen finden und den Blick auf das Positive richten

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung ist kostenlos und wird vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Bern	Eltern mit minderjährigen Kindern	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne