



Alleinerziehend und schulpflichtige Kinder?

Gründung einer Selbsthilfegruppe in Bern



Sie wünschen sich einen Ort, wo Sie regelmässig mit anderen Alleinerziehenden zusammenkommen können. Gleichbetroffene, die Sie verstehen: Zum Beispiel Ihr Bedauern, dass Sie nicht alle Bedürfnisse Ihres Kindes / Ihrer Kinder abdecken können. Ihre Sorge, dass Sie es kräftemässig nicht schaffen. Oder Ihren Ärger über den anderen Elternteil, weil er sich nicht so engagiert wie erhofft.

Selbsthilfe BE unterstützt Betroffene bei der Gründung dieser Gruppe in Bern. Ziel ist es, in vertraulicher Atmosphäre gegenseitig von Erfahrungen zu profitieren und zu spüren: Ich bin nicht allein, ich schaffe das. Themen können sein:

- Wie erkenne ich Freiräume und entlaste mich?
- Wie gehe ich mit Schuldgefühlen um? Mit Bemerkungen anderer?
- Wohin entwickle ich mich in meiner Elternrolle?

Interessierten Betroffenen geben wir gerne weitere Auskunft. Unser Angebot ist kostenlos. Wir arbeiten im Auftrag des Kantons Bern.

Informationen

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