



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Verlassene Eltern

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Viele Eltern trifft es tief, wenn ihre erwachsenen Kinder den Kontakt zu ihnen abbrechen oder stark einschränken. Oft bleiben Fragen offen und die Gründe erscheinen schwer nachvollziehbar. Viele Eltern stehen plötzlich vor einer emotionalen Leere. Trauer, Wut, Angst und Unsicherheit wechseln sich ab. Dazu kommen Selbstvorwürfe und die quälende Frage: *Warum?*

Viele Betroffene schweigen darüber. Aus Scham, aus Hilflosigkeit oder weil sie glauben, allein zu sein. Doch das stimmt nicht: Viele Eltern teilen genau dieses Schicksal.

Die neue Selbsthilfegruppe bietet verlassenen Eltern die Möglichkeit:

- Ihre Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen
- Das eigene Selbstwertgefühl zu stärken, sich abzugrenzen und Lösungen zu finden
- Auf sich selbst schauen und sich gegenseitig für neue Projekte stärken

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 und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Bern	Betroffene Eltern	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