

Medienmitteilung

Bern, 27. März 2025

Wenn Kinder den Kontakt abbrechen – Neue Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern in Bern

In Bern entsteht auf Initiative einer Einzelperson eine neue Selbsthilfegruppe zur Unterstützung von Eltern, deren erwachsene Kinder den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben. Ziel der Gruppe ist es, den Teilnehmenden einen geschützten Raum zu bieten, in dem sie ihre Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig ermutigen und ihre Gefühle von Kummer und Schmerz über schwierige oder zerbrochene Beziehungen teilen können. Zudem können gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten gesucht werden, um mit der belastenden Situation besser umzugehen.

Der Bruch des Kontakts zu erwachsenen Kindern hinterlässt bei vielen Eltern tiefe Spuren. Neben Sehnsucht und Trauer kommen oft Schuldgefühle auf, und die Eltern fragen sich, was sie möglicherweise falsch gemacht haben. Viele Eltern schweigen über ihr Leid, aus Angst vor Stigmatisierung – dabei teilen mehr Menschen dieses Schicksal, als es auf den ersten Blick scheint.

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und vertraulich. Die ersten drei Treffen werden von einer erfahrenen Beraterin von Selbsthilfe BE begleitet, die den Teilnehmenden beratend zur Seite steht und die Gruppe bei der Gründung unterstützt.

Für weitere Informationen oder zur Anmeldung zum ersten Treffen können Interessierte sich unverbindlich an Selbsthilfe BE wenden.

Weitere Informationen zur Selbsthilfegruppen-Initiative:

[Online-Datenbank für Selbsthilfegruppen im Kanton Bern – Gruppen finden](#)

2'842 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für weitere Informationen:

Daniela Baumgartner | Beraterin
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
031 311 43 86, d.baumgartner@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

www.selbsthilfe-be.ch

[Bilder zum Download](#)