

Gemeinsam  
stärker  
Selbsthilfe  
verbindet

# Grosseltern von Kindern im PDA-Profil

## Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Sind Sie als Grossvater oder Grossmutter eines Kindes im PDA-Profil im Alltag Ihres Enkelkindes eingebunden? Dann kennen Sie sicher das Spannungsfeld zwischen Nähe, Verantwortung und dem eigenen Bedürfnis nach Freiraum.

In Bern entsteht eine Selbsthilfegruppe für Grosseltern von Kindern im PDA-Profil. Sie richtet sich an alle, die viel beitragen – und zugleich nach Entlastung und Austausch suchen.

In der Gruppe können Sie zum Beispiel folgende Themen besprechen:

- Balance im Alltag finden
- Klärung der eigenen Rolle
- Gestaltung von Nähe und Distanz
- Umgang mit Sorgen und Belastung
- Teilen und Abgeben von Verantwortung

### 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	Grosseltern	0848 33 99 00



**Selbsthilfe BE**  
Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

Im Auftrag von



**Kanton Bern**  
**Canton de Berne**