



Plötzlich verlassen

Eine Selbsthilfegruppe in Burgdorf für betroffene Frauen und Männer



©lettas-AdobeStock

Nach langjähriger Ehe oder Partnerschaft völlig unerwartet von einem Tag auf den andern verlassen zu werden, ist ein grosser Schock. Zurück bleiben Gefühle wie Selbstzweifel, Schmerz und Ohnmacht. Auch für die gemeinsamen Kinder entsteht ein schmerzhafter Bruch. Die Selbsthilfegruppe soll für Frauen und Männer, die in der gleichen Situation sind, Raum für Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung bieten. Themen können sein:

- Welche Erfahrungen machen die anderen rund um die Situation, unerwartet verlassen worden zu sein?
- Was hilft beim Umgang mit Gefühlen wie Schmerz, Ohnmacht und Wut?
- Wie kann ich meine Kinder im Umgang mit der neuen Situation unterstützen?
- Wie kann ich Perspektiven für die Zukunft entwickeln?

Fühlen Sie sich angesprochen? Für Informationen zur Gründung der neuen Selbsthilfegruppe können sich betroffene Frauen und Männer bei Selbsthilfe BE melden. Das Angebot ist kostenlos. Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Burgdorf, Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf
0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch