

Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Alleinerziehend

Neue Selbsthilfegruppe in Burgdorf

Der Alltag als Alleinerziehende ist oft voller Herausforderungen. Ein Austausch mit anderen alleinerziehenden Müttern oder Vätern von Kindern im Vorschulalter kann dabei helfen, neue Perspektiven zu eröffnen und Kontakte zu knüpfen.

Mögliche Themen, die im Austausch besprochen werden können:

- Der Balanceakt zwischen Elternsein und eigenen Bedürfnissen
- Die Pflege sozialer Kontakte trotz voller Zeitpläne
- Die Vereinbarkeit von Elternschaft und Beruf
- Strategien, um auch bei Mehrfachbelastungen Kraft zu tanken

Wie der Austausch auch im Beisein der Kinder gestaltet werden kann, wird bei der Gründung der Selbsthilfegruppe thematisiert.

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
Burgdorf	Alleinerziehende Mütter und Väter	0848 33 99 00



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

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne