

# Eltern- gruppen Thun



Wenn Kinder psy-  
chisch leiden...

verstanden | verbunden | gestärkt



## Angehörige Eltern

Wenn ein Kind oder Jugendlicher, junger Erwachsener psychisch erkrankt, fühlen sich Eltern besonders gefordert und herausgefordert. Schuldgefühle können auftauchen - und dann ist da niemand, der wirklich versteht, wie belastend die Situation sein kann. Bleiben Sie nicht allein!

Der geleitete Austausch per Zoom dient dazu, sich gegenseitig zu stützen und Wege zu finden, wie die eigene Gesundheit geschützt und gestärkt werden kann, aber auch, was Angehörige lernen können, um die ganze Situation besser zu bewältigen.

**Anmeldung generell:** [beratung@vaskbern.ch](mailto:beratung@vaskbern.ch)

<https://vaskbern.ch> Tel. 031 333 00 60

Die VASK ist eine Selbsthilfe-Organisation, die sich für die Anliegen von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen einsetzt und die Angehörigen dort unterstützt, wo es möglich und sinnvoll ist.

Kosten: gratis - Mitgliedschaft bei VASK-Bern (jährlich 60,-) wird erwartet

## Daten der Thuner Elternguppen 2026

Kirchgemeindehaus 3600 Thun, Frutigenstrasse 22

Jeweils 19-21 Uhr

**Gruppe 1:** am ersten Donnerstag

Do. 5. Februar

Do. 5. März

Do. 2. April

Do. 2. Juli

Do. 3. September

Do. 1. Oktober—Ort privat

Do. 5. November

Do. 3. Dezember

**Gruppe 2:** am 2. Dienstag

Di. 10. Februar

Di. 10. März

Di. 12. Mai

Di. 9. Juni

Di. 8. September

Di. 13. Oktober

Di. 10. November

Di. 8. Dezember