



Mit kranken
Eltern aufge-
wachsen?

VASK-
Zoomgruppe



verstanden | verbunden | gestärkt

Zoom-Treffen für junge und ältere Angehörige, die mit psychisch erkrankten Eltern aufgewachsen sind

Psychische Probleme in der Familie prägen das ganze Leben. Wer mit einem kranken Elternteil aufgewachsen ist, hat besondere Kräfte entwickeln müssen, um das Leben zu bewältigen—und auch besondere Herausforderungen zu bewältigen.

Im Freundeskreis fühlen sich diese Menschen öfter allein und nicht ganz verstanden. Es kann Balsam sein, andere Menschen zu treffen, die Ähnliches erlebt haben. Dabei geht es aber nicht einfach ums Erzählen, sondern um die Bewältigung von Alltagsmomenten, die sich besonders anspruchsvoll gestalten.

Im Zoomaustausch unterstützen sich die Teilnehmenden gegenseitig und suchen Wege, wie die eigene Gesundheit geschützt und gestärkt werden kann. Und oft geht es auch um die weitere Beziehungspflege mit den alternden, kranken Eltern.

Kleinstgruppen von 3-5 Teilnehmenden

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

Online-Gruppe erwachsener Kinder 2026

jeweils von 19-20:30 Uhr per Zoom

Mo. 19. Januar

Mo. 16. Februar

Mo. 16. März

Mo. 20. April

Mo. 11. Mai

Mo. 8. Juni

Mo. 21. September

Mo. 19. Oktober

Mo. 16. November

Kosten: gratis - Mitgliedschaft (60,- Jahr) oder Spende ist erwünscht.

Die VASK Bern 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.

Anmeldung unerlässlich, um den Zoom-Link zu erhalten:

beratung@vaskbern.ch [weitere Gruppen auf Homepage](#)