



# Angehörige Eltern

Eltern von Kindern mit  
psychischen Proble-  
men

Was können wir tun,  
damit es uns als Fami-  
lie und dem betreffen-  
den Sohn oder der  
Tochter besser geht?

## **Geleitete Elterngruppen für Angehörige 2025**

Wenn ein Kind oder Jugendlicher, junger Erwachsener psychisch erkrankt oder eine sehr schwierige Phase durchlebt, 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 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.

### **An-Abmeldung generell: [sekretariat@vaskbern.ch](mailto:sekretariat@vaskbern.ch)**

Leitung: Lisa Bachofen, Präsidentin VASK Bern  
[www.vaskbern.ch](http://www.vaskbern.ch) Tel. direkt 031 333 00 60

3 Elterngruppen treffen sich in Bern—am Montag im Kirchgemeindehaus Nysegg, an den Mittwoch-Abenden im Sitzungszimmer der Rheumaliga, Holzikofenweg 22, 3007 Bern jeweils von 19-21 Uhr (ÖV-Haltestelle Wander) Die Teilnahme ist gratis, Mitgliedschaft bei VASK Bern ist erwünscht.

## **Montagsgruppe Nydegg (2. Montag im Monat)**

10. Februar 25  
10. März 25  
12. Mai 25  
9. Juni 25  
8. September 25  
13. Oktober 25  
10. November 25  
8. Dezember 25

## **Mittwochgruppe 1 Holzikofenweg 22 (letzter Mittwoch)**

29. Januar 25 (Sitzungszimmer IGS Bern)  
26. Februar 25  
30. April 25  
28. Mai 25  
25. Juni 25  
27. August 25  
29. Oktober 25  
26. November 25

## **Mittwochgruppe 2 Holzikofenweg 22 (2. Mittwoch)**

12. Februar 25            12. November 25  
12. März 25             10. Dezember 25  
9. April 25  
14. Mai 25  
11. Juni 25  
10. September 25