

## Gesprächsgruppe im Aufbau

# Erfüllung finden auch ohne Kinder

(Abschied vom Kinderwunsch)

- Wie gehe ich mit der ungewollten Kinderlosigkeit und mit der Traurigkeit und dem Schmerz um?
- Wie wirkt sich das Thema auf meine Partnerschaft aus?
- Wie kann ich Abschied nehmen vom Kinderwunsch und neue Perspektiven entwickeln, um mein Leben ohne eigene Kinder zu gestalten?



**Gemeinsam geht's einfacher!  
Gemeinsam gehen wir den Weg!**

Lass uns darüber sprechen und uns gegenseitig unterstützen. Vielleicht entstehen auch Freundschaften. Gerne können wir auch gemeinsame Freizeitaktivitäten planen.

Wir müssen den Kinderwunsch loslassen, was emotional eine grosse Herausforderung ist. Wie soll das Leben ohne eigene Kinder weitergehen? Es ist nicht einfach, vor allem, wenn die Mehrheit im eigenen Umfeld ein Familienleben führt oder eine Familie am Gründen ist. In der Gruppe darfst du über alles sprechen, was dich belastet. Wir treffen uns in einem geschlossenen Rahmen und haben Verständnis füreinander. Die Gruppe ist offen für alle vom Thema Betroffenen (Einzelpersonen und Paare).

Weitere Auskünfte und Anmeldung:

**Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden**  
**041 210 34 44**  
**mail@selbsthilfeluzern.ch**  
**www.selbsthilfeluzern.ch**

