



Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn

## Selbsthilfegruppe für alleinerziehende Mütter und Väter

Gehen Sie als Mutter oder Vater allein mit ihrem Kind oder ihren Kindern durchs Leben?

Dann kennen Sie wahrscheinlich die Situation, dass das alleinige Meistern der vielen Aufgaben im Alltag Überforderungsgefühle auslösen können,

dass der Tag zu wenig Stunden hat, dass die Stimmung bei Ihnen zu Hause manchmal alles andere als entspannt ist, und dass sie vielleicht beim Versuch allen/m gerecht zu werden von Schuldgefühlen begleitet werden. Es bleibt kaum Zeit oder man findet kaum

geeignete GesprächspartnerInnen, um sich über diese Themen auszutauschen.

Eine junge Frau aus der Region Olten kennt diese Situation gut und sucht deshalb Menschen mit Kinder bis etwa 10 Jahren in ähnlicher Situation um eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Der gemeinsame Austausch und die gegenseitige Unterstützung sollten dabei im Zentrum stehen.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann melden Sie sich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn oder fragen dort nach mehr Informationen: 062 296 93 91 oder [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch).

Diese Gruppengründung wird von der Kontaktstelle Selbsthilfe begleitet.