

**SELBSTHILFEZENTRUM**

ZÜRCHER OBERLAND &amp; PFANNENSTIEL

# Das letzte Kind zieht aus Empty-Nest-Syndrom

## Selbsthilfegruppe für Eltern

Das letzte Kind zieht aus. Das Zuhause ist plötzlich leer. Die Stille erdrückend. Trauer kommt auf. Was vorher nervte (chaotisches Zimmer, die ewig gleichen Diskussionen), weicht jetzt der Einsamkeit, Traurigkeit und einem Wechselbad der Gefühle. Die Leere lastet wie ein grosser Stein, den man nicht weglegen kann.

Bei Eltern, deren Kinder noch zu Hause leben, oder beim Partner mit einer anderen Wahrnehmung, stösst man meistens auf wenig Mitgefühl. Wenn man das Anliegen anspricht, folgen meist Sätze wie: Es wird alles gut. Sei keine Glücke. Lass Freiraum. Das Kind ruft schon an, wenn es ihm nicht gut geht. Doch nicht jeder hat Menschen, die verstehen, was in einem vorgeht. Am liebsten möchte man täglich mit dem Kind telefonieren. Fragen, wie es ihm geht. Sicherstellen, dass alles ok ist. Vorbeigehen, es umarmen und erzählen, wie sehr man es vermisst.

Möchtest du dich mit anderen Eltern austauschen? Miteinander statt allein tragen? Gemeinsam Wege finden, wieder glücklich zu sein, auch wenn das Zuhause der Kinder nun an einem anderen Ort ist? Interessiert? Dann melde dich hier:

Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

044 941 71 00

[info@selbsthilfzentrum-zo.ch](mailto:info@selbsthilfzentrum-zo.ch)

[www.selbsthilfzentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfzentrum-zo.ch)