

# Empty-Nest-Syndrom bei Alleinerziehenden

Wenn die Kinder ausziehen...



Wenn die Kinder aus dem Haus gehen, kann es besonders für alleinziehende Mütter und Väter ohne Familie/Partner und stabiles soziales Netz sehr belastend sein. Plötzlich ist die Wohnung so leer, es ist still und das Alleinsein fällt jetzt erst so richtig auf. Dann stellt sich vielleicht die Frage: wie mache ich jetzt weiter, was kommt noch im Leben, wie orientiere ich mich neu?

Um sich in dieser neuen Lebenssituation mit anderen Betroffenen austauschen zu können wurde die **Gruppe „Empty Nest Syndrom“** gegründet. Bei gegenseitiger Sympathie sind auch gelegentliche gemeinsame Freizeitaktivitäten wie z.B ein gemeinsames Sonntagsfrühstück o.ä. geplant.

Betroffene Interessierte melden sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg unter der Nummer 0203 – 60 99 041 oder per E-Mail unter:  
[selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org)