

EMPTY NEST - UND DANN?

Der neue Lebensabschnitt für Single-Mamas

Und plötzlich ist der Moment da: **Mein Kind wird in wenigen Monaten ausziehen** und seinen neuen Lebensabschnitt von Ausbildung oder Studium beginnen. Und was mache ich?

Bis zur letzten Minute kenne ich nichts anderes als den Alltag als Vollzeit-Mama (in meinem Fall ganz ohne Papa), die wirtschaftlich auf eigenen Füßen das komplette Leben für uns zwei stemmt. Darüber hinaus habe ich versucht, als Akademikerin meinen beruflichen Weg zu gehen – mit allen Höhen und Tiefen in dieser Rolle.

Der Preis für diesen Doppeljob (oder war es doch eher ein Mehrfachjob?) wird mir gerade jetzt um so deutlicher: Nun sind Themen wie **alleine sein, Einsamkeit, Schwermut, Antriebslosigkeit, Erschöpfung** noch präsenter – wie soll ich in diesem Zustand einen Neuanfang machen, meinen Alltag alleine bewältigen? Schließlich war/ist die Beziehung zu meinem Kind sehr eng und etwas ganz Besonderes. Wie finde ich die Kraft, den Mut und die Freude an einem neuen Lebensabschnitt?

Fühle nur ich so oder gibt es Gleichgesinnte? Können wir uns gegenseitig unterstützen?

Wenn DU dich hier in großen Teil wiedererkennst (oder bereits seit Kurzem das Empty Nest lebst), dann bist DU nicht allein! Ich habe die Initiative ergriffen und möchte eine Selbsthilfegruppe gründen. Melde Dich bei:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

0228 94 93 33 17

selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bonn.de