

## Allgemeines zum Gruppen-training

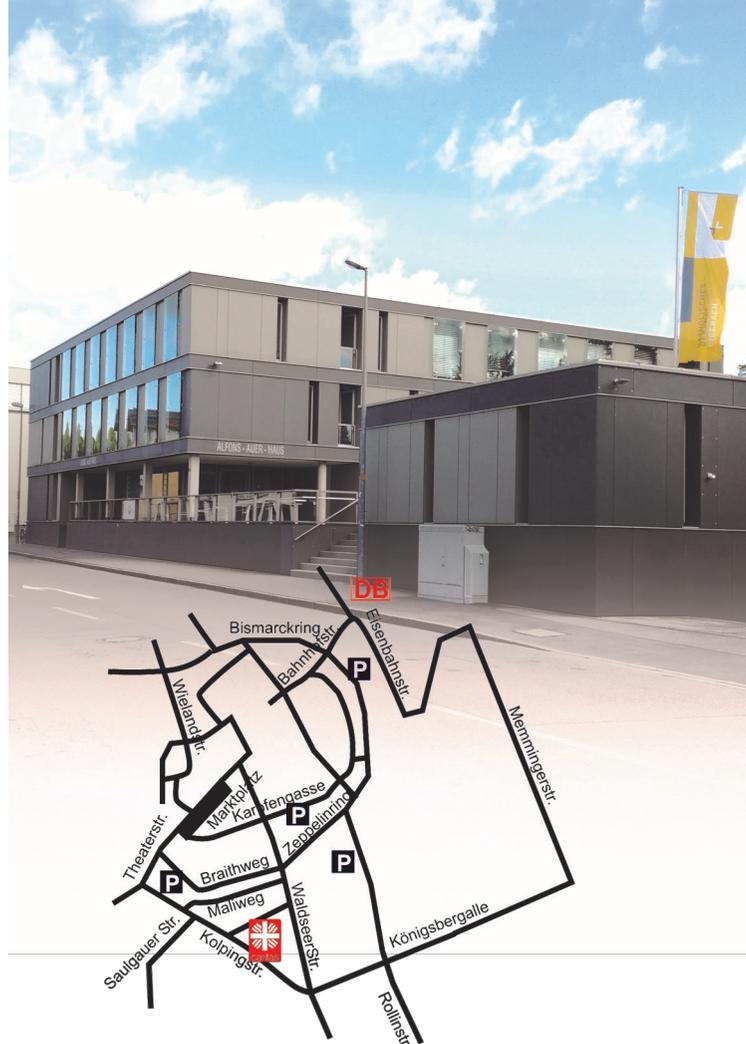
- das Training umfasst 6 Termine á 3 Stunden
- es gibt zwei getrennte Gruppen mit je 6-8 TeilnehmerInnen
- die Elternteile nehmen an unterschiedlichen Gruppen teil; nicht Bedingung, aber wünschenswert ist die Teilnahme beider Eltern
- das Training wird von einem professionellen Zweierteam geleitet
- alle Inhalte der Sitzungen sind vertraulich
- bei Bedarf können Sie ein Vorgespräch vereinbaren
- Unkostenbeitrag: 15,00 €

## Ort

Psychologische Familien- und Lebensberatung  
Caritas Biberach-Saulgau  
Alfons-Auer-Haus  
Kolpingstraße 43  
88400 Biberach

## Anmeldung

Telefon: +49 7351 5005-140  
pfl-biberach@caritas-biberach-saulgau.de  
www.caritas-biberach-saulgau.de



### Herausgeber

Caritas Biberach-Saulgau  
Psychologische Familien- und Lebensberatung  
Kolpingstraße 43  
88400 Biberach  
Telefon: +49 7351 5005-140  
Fax: +49 7351 5005-185  
E-Mail: region@caritas-biberach-saulgau.de  
www.caritas-biberach-saulgau.de

Rechtsträger: Caritasverband der Diözese Rottenburg-Stuttgart e. V.

Foto: bilderbox.at, pixelio.de, Caritas Biberach-Saulgau  
Gestaltung: Caritas Biberach-Saulgau

Stand: 8/2017

Psychologische Familien- und Lebensberatung



**Trennung meistern – Kinder stärken**  
Ein Gruppentraining für Eltern in Trennung

**Caritas Biberach-Saulgau**

Not sehen und handeln.  
**Caritas**





### Trennung Meistern - Kinder stärken

Eine Trennung oder Scheidung ist für Eltern und Kinder ein einschneidendes Erlebnis. Vieles verändert sich, auch für die Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen. Das ist für die meisten Eltern nicht leicht, besonders wenn Konflikte mit dem anderen Elternteil da sind und eine Verständigung schwierig ist.

Mit dem Gruppentraining möchten wir Sie in dieser schwierigen Phase ein kleines Stück begleiten und Ihnen Hilfen an die Hand geben, mit denen Sie die Situation bewältigen und neue Lösungen finden können.

### Inhalte des Gruppen- trainings

- Eltern sein und Eltern bleiben nach der Trennung: Risiken und Chancen
- Kinder fragen - was kann ich antworten?
- Wie kann ich die Belastungen für die Kinder möglichst gering halten?
- Wie kann ich eine gute Beziehung zu meinem Kind pflegen?
- Wie lassen sich Konflikte mit dem anderen Elternteil entschärfen und besser bewältigen?
- Wie kann ich trotz Krisensituation auftanken?

### Gute Gründe für die Teilnahme

Sie lernen Ihr Kind besser verstehen und erfahren, wie Sie darauf eingehen können.

Sie lernen aus der Achterbahn der Gefühle und den Konflikten auszusteigen und wieder gut für sich zu sorgen.

Sie können erproben, wie Sie besser mit dem anderen Elternteil umgehen können.

Wichtige Erkenntnisse der Scheidungsforschung werden Ihnen praxisnah vermittelt.

Sie lernen andere Eltern in Trennungssituationen kennen.

Das Gruppentraining findet 2 Mal im Jahr statt, jeweils im Frühjahr und im Herbst. Die genauen Termine können an der Beratungsstelle erfragt werden.