

## Trennung meistern – Kinder stärken

Eine Trennung verändert in vielen Bereichen das bisherige Leben – für Eltern, wie für Kinder. Sie bedeutet fast immer eine Belastung für alle Familienmitglieder.

Eltern stehen vor der Aufgabe sich in Ihrem Leben neu einzurichten, die Trennung zu verarbeiten, finanzielle Regelungen zu finden und vieles mehr. Auch die Kinder brauchen die Aufmerksamkeit und Unterstützung ihrer Mütter und Väter, um die Veränderungen gut zu bewältigen.

Wenn es nach der Trennung immer wieder zum Streit zwischen den Eltern kommt, etwa über Umgangs- oder Erziehungsfragen, ist das für Mütter und Väter eine zusätzliche Belastung, die anstrengend ist und Energie kostet. Für die Kinder wird es dann erheblich schwerer sich in der neuen Lebenssituation zurechtzufinden.

Mit unserem Gruppentraining möchten wir Sie unterstützen, in Ihrer Trennungssituation sowohl die eigenen Bedürfnisse, als auch die Ihrer Kinder im Blick zu behalten.

## Themen des Elterntrainings

- Was kann ich tun um Konflikte mit dem anderen Elternteil zu entschärfen, damit gute Regelungen für die Kinder gefunden werden?
- Was kann ich selbst für mich tun, um Stress zu vermeiden oder abzubauen?
- Was braucht mein Kind in dieser Zeit der Trennung? Welche Bedürfnisse sind typisch für Kinder unterschiedlichen Alters?
- Wie antworte ich meinen Kindern auf ihre Fragen?
- Wie reagiere ich auf schwieriges Verhalten, Ängste und andere unangenehme Gefühle meines Kindes?
- Wie könnte in Zukunft meine Zusammenarbeit mit dem anderen Elternteil aussehen?



## Das Elterntraining unterstützt durch

- zwei getrennte Gruppen, so dass beide Elternteile in unterschiedlichen Gruppen teilnehmen können
- praxisnahe Vermittlung von Ergebnissen aus der Trennungs- und Scheidungsforschung
- die Möglichkeit neue Lösungen für schwierige Situationen in einer kleinen Gruppe auszuprobieren
- die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Vätern und Müttern mit Trennungserfahrung

## Allgemeines zum Elterntraining

- Es finden 6 Termine á 3 Stunden statt
- Für die Teilnahme ist es nicht erforderlich, dass auch der andere Elternteil einen Kurs besucht
- Alle persönlichen Inhalte des Trainings werden absolut vertraulich behandelt (Schweigepflicht)
- Das Angebot ist kostenfrei