

Ab **Januar 2024** wird dieses Gruppenangebot in der Beratungsstelle Mitte durchgeführt.

Termine: jeweils **mittwochs** am

24.01.	21.02.
31.01.	Pause
07.02.	06.03.
Pause	13.03.

immer von **13:30 – 16:30 Uhr**.

Die Teilnahme ist nur nach einem Vorgespräch möglich. Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, wenden Sie sich bitte an die

Psychologische Beratungsstelle Mitte

D7, 2a-4, 68159 Mannheim

Tel.: 0621 / 293-8866

E-Mail: beratung.mitte@mannheim.de

www.pb-mannheim.de

Bitte melden Sie sich **möglichst frühzeitig**, spätestens aber bis zum **05.01.2023** an.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Kade Horlacher
Dipl.-Psych.

Lisa Schwind
Dipl. Soz.-Päd.

Information und Voranmeldung

Psychologische Beratungsstelle Mitte

D7, 2a-4

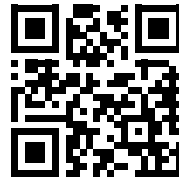
68159 Mannheim

Tel.: 0621 / 293-8866

Fax: 0621 / 293-8868

E-Mail: beratung.mitte@mannheim.de

Internet: www.pb-mannheim.de



Impressum

Stadt Mannheim

Jugendamt und Gesundheitsamt

R1, 12 | 68161 Mannheim

Tel. +49 (0) 621 / 293 3875

www.mannheim.de

Fotos: Bernd Wachtmeister/pixelio.de; A. and I. Kruk/shutterstock.com

Stand: Oktober 2023



**TRENNUNG MEISTERN,
KINDER STÄRKEN**

MANNHEIM

**Ein Gruppentraining für Eltern
nach Trennung und Scheidung**

STADTMANNHEIM

Jugendamt und
Gesundheitsamt

TRENNUNG MEISTERN – KINDER STÄRKEN

Eine Trennung oder Scheidung ist für die Eltern wie die Kinder ein einschneidendes Erlebnis mit großer emotionaler Wucht. Streitereien und Auseinandersetzungen sind häufig die Folge. Doch egal, wie hoch die Wogen gehen, Eltern bleiben Eltern – auch nach einer Trennung oder Scheidung.

Für die Kinder sind jetzt wichtige Fragen zu klären: Wer betreut wann die Kinder, wer ist für was verantwortlich, wie kann der Umgang geregelt werden, wie kann die Erziehung künftig funktionieren ... und ... und ... und ...?

Wie soll das gelingen, wenn man gerade nicht gut auf den anderen zu sprechen ist, wenn Gefühle wie Wut, Trauer, Enttäuschung oder Angst ein sachliches Gespräch mit der/dem ehemaligen Partner/-in unmöglich erscheinen lassen?

Unser Gruppentraining kann Ihnen in dieser schwierigen Phase konkrete Hilfen an die Hand geben, um Ihre Trennung gut zu meistern, Ihre Kinder zu stärken und somit auch nach der Trennung verantwortliche Eltern zu sein.

**Das Gruppentraining ist kostenfrei.
Getrennte Eltern nehmen nicht gemeinsam an dem Gruppentraining teil.**



Inhalte des Elterstrainings

Streß- & Gefühlsregulation

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

Konfliktverhalten & Kommunikation

Sie entdecken neue Handlungsmöglichkeiten und Lösungswege für Ihre Absprachen mit dem anderen Elternteil.

Erziehungskompetenz

Gemeinsam nehmen wir die Gefühle und Bedürfnisse Ihrer Kinder in den Blick. Erziehungstipps helfen Ihnen, die Elternschaft auch nach der Trennung positiv zu gestalten und zu erleben.

Ablauf des Elterstrainings

- ▶ Das Gruppentraining findet an sechs Terminen statt.
- ▶ Es umfasst sechs aufeinander aufbauende Module zu verschiedenen Themen.
- ▶ Mit Gesprächen und Übungen werden Lösungen für schwierige Situationen gemeinsam entwickelt.
- ▶ Sie erhalten die Möglichkeit, sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.
- ▶ Im Rollenspiel können Sie neue Verhaltensweisen erproben.
- ▶ Sie erhalten begleitende Materialien zu den Kursinhalten, die Sie unterstützen, Ihre Lösungen auch im Alltag umzusetzen.