

Die Gruppen werden angeboten von den
Regionalstellen der Psychologischen Beratungsstelle
für Kinder, Jugendliche und Eltern
der Stadt Mannheim.

Information und Voranmeldung

Psychologische Beratungsstelle Nord

Sandhofer Straße 22
68305 Mannheim
Telefon: 0621 / 293-5530
Fax: 0621 / 293-5533
E-Mail: beratung.nord@mannheim.de

Psychologische Beratungsstelle Mitte

D7, 2a - 4
68159 Mannheim
Tel.: 0621 / 293-8866
Fax: 0621 / 293-8868
E-Mail: beratung.mitte@mannheim.de

Psychologische Beratungsstelle Süd

Relaisstraße 164
68219 Mannheim
Telefon: 0621 / 293-6040
Fax: 0621 / 293-6041
E-Mail: beratung.sued@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 2019



TRENNUNG MEISTERN – KINDER STÄRKEN

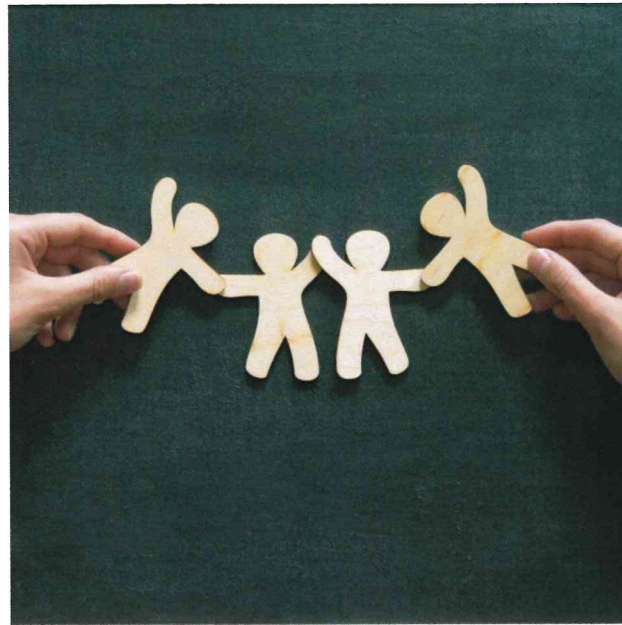
Eine Trennung oder Scheidung ist für die Eltern wie die Kinder ein einschneidendes Erlebnis mit großer emotionaler Wucht. Streitereien und Auseinandersetzungen sind häufig die Folge. Doch egal, wie hoch die Wogen gehen, Eltern bleiben Eltern – auch nach einer Trennung oder Scheidung.

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.