

Gruppenleiter_in

Mitarbeiterinnen und
Mitarbeiter der
Psychologischen
Beratungsstelle

Herausgeberin:

Stadt Freiburg i. Br.
Dezernat II für Umwelt, Jugend,
Schule und Bildung
Amt für Kinder, Jugend und Familie
Europaplatz 1
79098 Freiburg
www.freiburg.de/erziehungsberatung
Stand: April 2020

Anmeldung und Information

Das Elterntaining wird in den Räumen
der Psychologischen Beratungsstelle
Fahnenbergplatz 4, 79098 Freiburg
(VAG: Linie 5, Haltestelle Fahnenbergplatz)
angeboten.



Die Teilnahme ist kostenfrei.
Sie können sich unverbindlich
informieren, wann das nächste Training
stattfinden wird:

Psychologische Beratungsstelle
Leisnerstraße 2
79110 Freiburg
Tel. 0761 / 201- 8511
Email: pb-leisnerstrasse@stadt.freiburg.de

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR ELTERN, KINDER UND JUGENDLICHE



Trennung meistern — Kinder stärken

Ein Gruppentraining für Eltern
nach Trennung und Scheidung

Dezernat für Umwelt, Jugend,
Schule und Bildung
Amt für Kinder, Jugend und Familie

Freiburg 
I M B R E I S G A U

Trennung meistern — Kinder stärken

Eine Trennung oder Scheidung ist für Eltern und Kinder eine tiefgreifende Veränderung ihrer Lebenswelt. Gelingt es Ihnen als Eltern sich zu verständigen und die wichtigsten Dinge zu klären, können die Folgen für die Kinder aufgefangen und abgemildert werden.

Manche Trennungen sind aber auch von heftigem Streit begleitet; die Emotionen kochen hoch, Nerven liegen blank und eine Einigung, mit Blick auf die Bedürfnisse der Kinder, fällt schwer.

Bei wem bleiben die Kinder? Wie viel Umgang ist gut? Wer hat was zu entscheiden? Wird mein Kind beeinflusst? Was hilft meinem Kind, sich frei zwischen Mamas und Papas neuer „Welt“ zu bewegen und sich wohl zu fühlen? Wie komme ich aus den Konflikten mit dem Expartner/der Expartnerin raus?

Mit dem Elterstraining möchten wir Sie in dieser schwierigen Lebensphase begleiten und Ihnen Hilfen an die Hand geben, mit der Sie die Situation bewältigen und neue Ideen und Lösungen finden können.

Inhalte für das Elterstraining

Sie lernen, aus der Achterbahn der Gefühle und den Konflikten auszusteigen, wieder gut für sich zu sorgen. Sie entdecken neue Handlungsmöglichkeiten und Lösungswege zur Erleichterung der Kommunikation.

Gemeinsam versuchen wir, die Gefühle und Bedürfnisse Ihrer Kinder zu verstehen und unterstützen Sie, Ihre Elternrolle trotz Ihrer Trennung weiterhin positiv zu gestalten und zu erleben.

Sie lernen Eltern kennen, die in einer ähnlichen Situation sind und profitieren von Ihren gegenseitigen Erfahrungen.

6 Module des Elterstrainings

- Trennung und Chance
- Konflikte und Lösungen
- Mein Kind und die Trennung
- Eltern bleiben — Teil 1
- Eltern bleiben — Teil 2
- Zukunftsmodell „Arbeitssteam“

Ablauf

- Das Elterstraining findet in kleinen Gruppen statt.
- Die Elternpaare werden auf zwei Gruppen verteilt, d.h. die jeweiligen Elternteile nehmen **nicht gemeinsam** an einer Gruppe teil. Die Teilnahme beider Elternteile ist keine Voraussetzung.
- Die Treffen sind alle 14 Tage an sechs noch zu vereinbarenden Werktagen.
- In Gesprächen und Übungen werden Lösungsideen für schwierige Situationen erarbeitet und ausprobiert.
- Verschiedene Materialien und ein sich im Laufe der Abende füllender „Werkzeugkoffer“ unterstützen Sie dabei, die erarbeiteten Inhalte im Alltag umzusetzen.