

Das Leitungsteam

Sandra Sülzle-Obire

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Systemische Familientherapeutin

Sarah Ahrens

Diplom-Sozialpädagogin
Systemischer Familientherapeutin

Susanne Hellener-Martin

Sozialpädagogin (B.A.)
Systemische Familientherapeutin

David Heine

Diplom-Pädagoge
Systemischer Familientherapeut

Elterntraining



INFORMATION UND VORANMELDUNG

Anmeldeschluss ist der 13.03.2025

Psychologische Beratungsstelle des
Landkreises Ludwigsburg
Hindenburgstr. 40
71638 Ludwigsburg
Telefon 07141 144-2529
psychologische.beratung@landkreis-ludwigsburg.de

Psychologische Familien- und
Lebensberatung der Caritas
Parkstraße 34
71642 Ludwigsburg
Telefon 07141 2520730
pfl-lb@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de



LANDKREIS
LUDWIGSBURG

Online

Trennung meistern - Kinder stärken

Ein Gruppentraining für Eltern
nach Trennung und Scheidung

Online

Trennung meistern - Kinder stärken

Eine Trennung oder Scheidung ist für alle, für Eltern und Kinder, ein einschneidendes Erlebnis. Wenn sich die Eltern dennoch verständigen können, ist es zwar trotzdem schwer, aber die wichtigsten Dinge können geklärt und die Folgen für die Kinder abgemildert werden.

Manche Trennungen sind aber auch von heftigem Streit begleitet, die Emotionen kochen hoch, die Nerven liegen blank. Einigungen fallen schwer und Hilfe wird in Beratungsstellen, beim Jugendamt, bei Rechtsanwälten und Richtern gesucht. Bei wem bleiben die Kinder, wie viel Umgang ist gut, ist die Erziehung noch gewährleistet, wird mein Kind beeinflusst?

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

Inhalte des Elterntrainings

Trennungssituationen sind sehr stressreich für alle Beteiligten und wollen verarbeitet werden.. Wir unterstützen Sie dabei, aus der Achterbahn der Gefühle auszusteigen, **gut für sich zu sorgen** und zu entspannen.

Durch das Betrachten des eigenen Verhaltens in Konflikten entdecken Sie neue Handlungsmöglichkeiten und können diese in einem geschützten Rahmen ausprobieren. Wir suchen nach neuen **Lösungswegen zur Erleichterung der Kommunikation**.

Wie Kinder sich nach einer Trennung verhalten, welche Bedürfnisse sie haben und wie man mit schwierigen Gefühlen der Kinder umgehen kann, sind Themen, die wir besprechen, wenn wir die **Kinder in den Blick** nehmen. Erziehungstipps helfen Ihnen, die Elternschaft trotz Trennung weiterhin gut zu gestalten und zu erleben.

Veranstaltungsort:

Online: Die Zugangslinks werden im Vorfeld zugesandt.

Ablauf des Elterntrainings

Die Gruppe findet ab dem 20. März immer **Donnerstags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr statt**

Die 6 Module des Elterntrainings:

- 20.03.— Trennung und Chance
- 27.03.— Konflikte und Lösungen
- 03.04.— Mein Kind und die Trennung
- 10.04.— Eltern bleiben—Teil 1
- 08.05.— Eltern bleiben—Teil 2
- 15.05.— Zukunftsmodell „Arbeitsteam“

- Es kann nur ein Elternteil an der Gruppe teilnehmen.
- Lösungen für schwierige Situationen werden gemeinsam in der Gruppe erarbeitet
- verschiedene Materialien und ein zu füllender „Werkzeugkoffer“ unterstützen Sie dabei, die erarbeiteten Inhalte im Alltag umzusetzen
- die Kursteilnahme ist **kostenfrei**

Anmeldeschluss ist der 13.03.2025