



## TERMINE

---

Das Gruppentraining findet **jährlich einmal in Singen und einmal in Radolfzell** statt.

Die aktuellen Termine finden Sie über den QR-Code auf unserer Homepage.



## ANMELDUNG

---

Wir bitten um eine Anmeldung über unsere Service- und Infostelle unter **+49 7531 800-3211**.

**Psychologische Beratungsstelle  
für Kinder, Jugendliche und Eltern**  
Landkreis Konstanz

Hauptstelle  
Otto-Blesch-Straße 49  
78315 Radolfzell

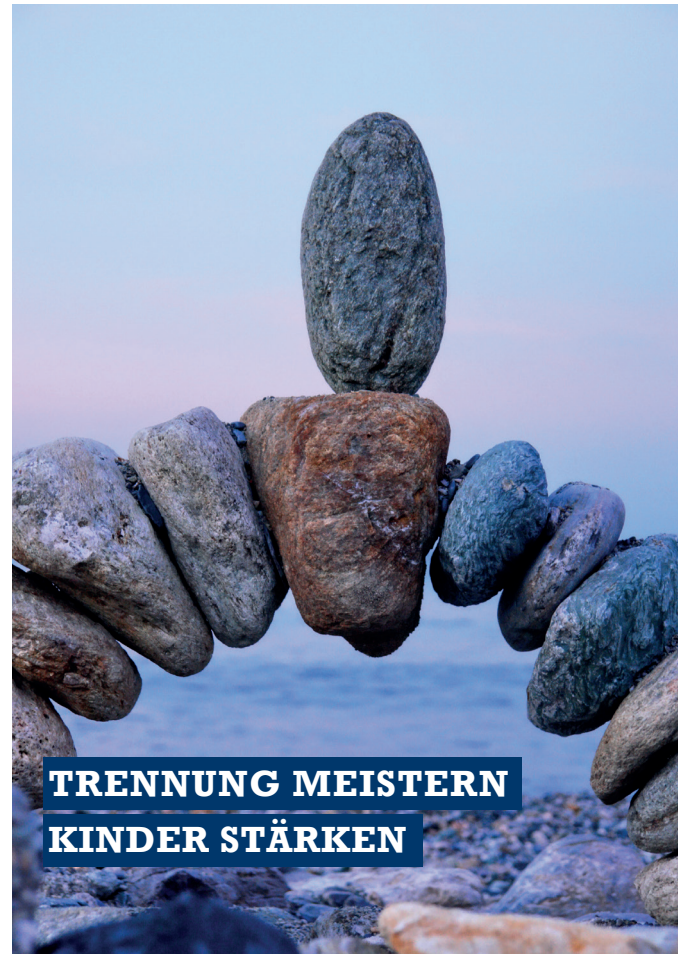
Außenstelle  
Maggistraße 7  
78224 Singen

## GRUPPENLEITUNG

---

Das Gruppentraining wird von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Psychologischen Beratungsstelle durchgeführt.

Die jeweilige Gruppenleitung finden Sie auch über den QR-Code auf unserer Homepage.



**TRENNUNG MEISTERN  
KINDER STÄRKEN**

**EIN GRUPPENTRAINING**

FÜR ELTERN NACH TRENNUNG UND  
SCHEIDUNG

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE  
FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN

## WARUM IN DIE GRUPPE?

---

Eine Trennung und/oder Scheidung ist für alle Familienmitglieder – Eltern wie Kinder – ein einschneidendes Lebensereignis, das oft mit heftigen Gefühlen von Wut, Traurigkeit, Schuld, Angst, Hilflosigkeit und Sorgen um die Zukunft einhergeht.

Manche Kinder bewältigen diese Lebenskrise gut. Manche Kinder allerdings entwickeln vielfältige Symptome und tragen ein deutlich erhöhtes Risiko für psychische und körperliche Erkrankungen davon.

Wie können wir als Eltern dazu beitragen, dass die Kinder diese Belastung gut bewältigen können? Wie können wir uns als Eltern trotz der Schwierigkeiten verständigen und wichtige Entscheidungen im Interesse unserer Kinder treffen? Wie gestalte ich den Kontakt zum anderen Elternteil? Wie können wir als Eltern es schaffen, dass es keinen anhaltenden Streit in unserer nun getrennt lebenden Familie gibt?

Das Gruppentraining unterstützt Sie beim Finden von guten Lösungen und neuen Wegen.

## INHALTE

---

- Sie lernen, aus der Achterbahn der Gefühle auszustiegen, und wieder **gut für sich zu sorgen**.
- Sie entdecken neue Handlungsmöglichkeiten, wie Sie **die Kommunikation verbessern und Konflikte reduzieren**.
- Die Gefühle und Bedürfnisse der **Kinder werden in den Blick genommen** und darüber nachgedacht wie Erziehung trotz Trennung gelingt.

## ABLAUF

---

Es kann jeweils nur ein Elternteil an einer Gruppe teilnehmen.

Das Training besteht aus 6 bis 8 Treffen.

Die Themen der einzelnen Treffen bauen aufeinander auf. Deshalb ist eine Teilnahme an allen Terminen sinnvoll.

