

Ablauf des Elternkurses

- Der Kurs findet in **kleinen Gruppen** statt.
- Die Elternpaare werden auf die Gruppen verteilt - das heißt, die Elternpaare nehmen **nicht gemeinsam** an einer Gruppe teil.
- Der Kurs findet an **sechs Terminen** statt, welche Sie auf unserer Internetseite finden.
- Mit Gesprächen und Übungen werden **Lösungen für schwierige Situationen** gemeinsam erarbeitet.
- Da diese Arbeit auch anstrengend ist, wird es eine Pause geben, in der wir Gebäck und Getränke bereitstellen. Deshalb erheben wir einen **Unkostenbeitrag** von **15 Euro**.

Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien

Gersdorfstraße 15
02828 Görlitz

Tel.: (03581) 329 85 80

E-Mail: erziehungsberatung-goerlitz@awo-oberlausitz.de

www.awo-oberlausitz.de

Stand: 05/2024

„Trennung meistern - Kinder stärken“



Psychologische Beratungsstelle für
Kinder, Jugendliche und Familien
**Kursangebot für Eltern in
Trennung und Scheidung**

Trennung meistern - Kinder stärken

Eine Trennung oder Scheidung ist für Eltern und Kinder ein einschneidendes Ereignis.

Es verändert vieles - auch für die Kinder.

Sie brauchen in dieser Zeit ein besonderes Maß an Zuwendung, um den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen.

Wenn sich die Eltern verständigen können, ist es zwar trotzdem schwer, aber die wichtigsten Dinge können geklärt und die Folgen für die Kinder abgemildert werden.

Das ist nicht immer einfach.

Manche Trennungen sind von heftigem Streit begleitet - Emotionen kochen hoch, die Nerven liegen blank. Einigungen im Interesse der Kinder fallen schwer. Das fordert Kraft, Zeit und geht häufig auf Kosten der Kinder, aber genauso oft auf Kosten des eigenen Wohlbefindens.

Mit dem Elternkurs 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.

Module des Elternkurses

- Trennung und Chance
- Konflikte und Lösungen
- Mein Kind und die Trennung
- Eltern bleiben
- Zukunftsmodell „Arbeitssteam“

Inhalte der Gruppenstunden

- ✓ Sie lernen aus der Achterbahn der Gefühle und den Konflikten auszusteigen und wieder gut für sich zu sorgen.
- ✓ Sie entdecken neue Handlungsmöglichkeiten und Lösungswege zur Erleichterung der Kommunikation.
- ✓ Gemeinsam nehmen wir die Gefühle und die Bedürfnisse Ihrer Kinder in den Blick. Wir wollen Ihnen helfen, die Elternschaft trotz Trennung weiterhin positiv zu gestalten und zu erleben.

Die aktuellen Termine finden Sie per QR-Code:



oder unter:

www.awo-oberlausitz.de/kinder-jugend-familie/psychologische-beratungsstelle-fuer-kinder-jugendliche-und-familien-goerlitz