

**Aktuelles  
Gruppenangebot  
Start : 06. März**  
☎ 0221 925843-0



## Trennung meistern - Kinder stärken

*Ein Gruppenangebot für Eltern nach Trennung und Scheidung*

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 und Einigungen im Interesse der Kinder fallen schwer. 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. 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 nehmen wir die Gefühle und Bedürfnisse Ihrer Kinder in den Blick. Erziehungstipps helfen Ihnen, die Elternschaft trotz Trennung weiterhin positiv zu gestalten und zu erleben.

**Aktuelles  
Gruppenangebot  
Start : 06. März  
☎ 0221 925843-0**



- Das Angebot findet in kleinen Gruppen statt
- Elternteile eines Elternpaares nehmen nicht gemeinsam an einer Gruppe teil
- 6 Vormittagstermine: jeweils mittwochs von 09:00 Uhr bis 12.30 Uhr.

Mit Gesprächen und Übungen werden Lösungen für schwierige Situationen gemeinsam erarbeitet. Verschiedene Materialien und ein zu füllender „Werkzeugkoffer“ unterstützen Sie dabei, die erarbeiteten Inhalte im Alltag umzusetzen!

## Die 6 Module des Elterntrainings

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



**Andrea Kilian**  
Diplom-Pädagogin  
Systemische Therapeutin



**Hanan Salem**  
Heilpädagogin  
Systemische Therapeutin

**TERMINE 2024:**  
06.03., 13.03., 20.03.,  
10.04., 17.04.,  
24.04.

Immer gut für Sie erreichbar:  
**Internationale Familienberatung**

Mittelstraße 52 - 54  
50672 Köln  
☎ 0221 925843-0

[ifb.koeln@caritas-koeln.de](mailto:ifb.koeln@caritas-koeln.de)