

# Trennung meistern – Kinder stärken

## Ein Gruppentraining für Eltern nach Trennung und Scheidung

Eine Trennung oder Scheidung ist für alle, Eltern und Kinder, ein einschneidendes Erlebnis. 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 Elterstrainings

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 Bedürfnisse Ihrer Kinder in den Blick. Erziehungstipps helfen Ihnen, die Elternschaft trotz Trennung weiterhin positiv zu gestalten und zu erleben.

### Ablauf des Elterstrainings

- es findet in Kleingruppen statt
- die Elternpaare werden auf zwei Gruppen verteilt, d.h. die Elternteile nehmen **nicht gemeinsam** an einer Gruppe teil
- die beiden Gruppen finden an 6 Abenden statt, jeweils von 17.00 – 20.00 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

Das Eltertraining „**Trennung meistern – Kinder stärken**“ ist eine Kooperation zwischen der Familienberatungsstelle des Kreises Lippe und dem Evangelischen Beratungszentrum der Lippischen Landeskirche.

Das Angebot ist kostenlos. Die einzelnen Module bauen aufeinander auf, daher ist es wichtig, dass Sie an allen sechs Terminen teilnehmen. Sollten Sie Probleme mit der Kinderbetreuung haben, sprechen Sie uns an.

### Standorte und Termine für 2025

**Bad Salzuflen** – Schülerstraße 11, 32108 Bad Salzuflen

Termine (immer montags): 20.01., 27.01., 03.02. 10.02., 17.02., 24.02.

**Detmold** – Seminarstraße 3, 32756 Detmold

Termine (immer dienstags): 04.02., 11.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03.

### Anmeldung

Zentrale Anmeldung für beide Gruppen:

Telefon: 05231 – 621 621      mail: [familienberatung@kreis-lippe.de](mailto:familienberatung@kreis-lippe.de)

Lippische  Landeskirche

 **KREIS  
LIPPE**  
Heimat geben. Zukunft bieten.