

Von Trennung und Scheidung betroffen?

Gesprächsgruppe für Frauen und Männer

Trennung und Scheidung sind einschneidende Lebensereignisse, die allein schwer zu bewältigen sind.

Diese Gesprächsgruppe bietet Unterstützung bei der Verarbeitung und Bewältigung der im Zusammenhang mit Trennung und Scheidung auftretenden Probleme:

- im Umgang mit Gefühlen von Trauer, Enttäuschung, Wut, Unsicherheit und Ängsten,
- im Verstehen des Scheiterns,
- im Umgang mit dem/der ehemaligen PartnerIn, den Kindern und Herkunftsfamilien,
- im Umgang mit den juristischen und finanziellen Folgen der Trennung oder Scheidung,
- im Umgang mit sich selbst sowie den eigenen Ressourcen,
- in den Fragen des Neuanfangs und der weiteren Lebensplanung.

Arbeitsweisen

- Kurzinformationen
- Gegenseitiger Erfahrungsaustausch und Reflexion im Gruppengespräch
- Einzelarbeit in der Gruppe zu individuellen Themen
- Arbeit mit kreativen Methoden wie Imagination, Malen, Rollenspiel, Gestaltarbeit, Körper- und Entspannungsübungen

Voraussetzung:

Vorgespräch

Zeitlicher Rahmen:

8 - 18 Termine abends im wöchentlichen Abstand (außer Ferien) oder
10 Termine abends und ein Samstag

Anmeldung möglich an folgenden Beratungsstellen:

Ehe-, Familien- und Lebensberatung München
Telefon: 0 89 / 54 43 11-0
E-Mail: info@eheberatung-oberbayern.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung Ebersberg
Telefon: 0 80 92 / 2 22 18
E-Mail: egersberg@eheberatung-oberbayern.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung Rosenheim
Telefon: 0 80 31 / 38 18 50
E-Mail: rosenheim@eheberatung-oberbayern.de