

Trennung - wie geht`s weiter?

Gruppenangebot für betroffene Frauen

Das Angebot einer Trennungsbegleitung in Form einer festen Gruppe richtet sich an Frauen, die eine Trennung vom Partner hinter sich haben und nun ihr Leben neu ordnen wollen und müssen.

Mit den vielen Fragen und Themen sollen Sie sich nicht alleine fühlen, sondern sich in einer von Verständnis und Ermutigung getragenen Gruppenatmosphäre austauschen können. Es geht um die Verarbeitung von Enttäuschung, Schmerz und Wut, um die Stärkung des Selbstwertgefühls um die Bewältigung des getrennten Alltags, um Abgrenzung gegenüber Ansprüchen anderer oder auch die realistische Einordnung eigener Anforderungen an sich selber, um das Beachten eigener Grenzen und die Entdeckung nötiger Ressourcen.

Beispiele für Themen: Umgang mit den unterschiedlichen Emotionen nach Trennung / Wie erlebt mein Kind die Trennung / Kommunikation mit dem Ex-Partner/Selbstfürsorge / Alltagsorganisation/ Was bedeutet es, eine Patchworkfamilie zu sein etc.

Mit Anregungen zu Selbstreflexion, Rollenspielen, Achtsamkeitsübungen und Phantasiereisen werden die Gesprächsrunden angeleitet und ergänzt. Anregungen der Teilnehmerinnen sind jederzeit willkommen.