

## Das Wichtigste auf einen Blick:

**Termin:** montags oder donnerstags von 17 Uhr bis 20 Uhr

### Gruppe A

12.01.26  
19.01.26  
26.01.26  
02.02.26  
09.02.26  
23.02.26

### Gruppe B

15.01.26  
22.01.26  
29.01.26  
05.02.26  
12.02.26  
26.02.26

Anmeldung bis 01.12.2025

**Ablauf:** Das Training findet in kleinen Gruppen (mind. sechs Personen) statt.

Die Elternpaare werden auf zwei Gruppen verteilt, das heißt die Elternteile nehmen **nicht gemeinsam** an einer Gruppe teil.

**Kosten:** 10 € (für Materialien/Verpflegung)

**Leitung:** Irene Gokeler, Dipl.-Psych.  
Susanne Haidinger, Dipl.-Soz.-Päd.  
Edith Pretzer, Dipl.-Päd.  
Helga Raab, Dipl.-Soz.-Päd.

### Anmeldung:

Familien- und Erziehungsberatungsstelle  
Kolpingstr. 1  
95444 Bayreuth  
Telefon: 09 21/ 78 51 77 10  
E-Mail: familienberatung@diakonie-bayreuth.de

# Trennung meistern - Kinder stärken



Ein Gruppentraining für Eltern  
nach Trennung und Scheidung

## Familien- und Erziehungsberatungsstelle



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

## Trennung meistern - Kinder stärken

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.

## Inhalte des Elterstrainings

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**.

Mit Gesprächen und Übungen werden Lösungen für schwierige Situationen gemeinsam erarbeitet.

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.

Verschiedene Materialien und ein zu füllender „Werkzeugkoffer“ unterstützen Sie dabei die erarbeiteten Inhalte im Alltag umzusetzen.

### Die 6 Module des Elterstrainings:

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

