

Wer wir sind:



Astrid Döring

Diplom-Sozialpädagogin, NLP Practitioner,
Systemische Familientherapeutin



Julia Katzer

Diplom-Sozialpädagogin,
Systemische Familientherapeutin (DGSF)



Katrin Schmidt

Diplom-Pädagogin,
Systemische Therapeutin

Wo Sie uns finden:

Bergische Diakonie

Anmeldung und telefonische Informationen

Montags und Donnerstags: 09:00-12:00 Uhr
Montags bis Donnerstags: 14:00-16:00 Uhr
Freitags: 11:30-13 Uhr

Telefonische Beratung durch eine Fachkraft

Dienstags und Donnerstags: 13:00-14:00 Uhr

Sie können uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Wir rufen Sie dann zurück.

Unsere Beratungsstellen:

Heiligenhaus:
Hunsrückstraße 27, 42579 Heiligenhaus
Tel.: 02056 22218
ebheil@bergische-diakonie.de

Wülfrath:
Am Rathaus 1, 42489 Wülfrath
Tel.: 02058 913060
ebwue@bergische-diakonie.de



Ein Angebot der
systemverstehender Bergische Diakonie Aprath gGmbH
Otto-Ohl-Weg 10, 42489 Wülfrath

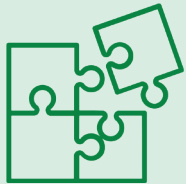


Trennung meistern – Kinder stärken



Gruppentraining für Eltern
in Trennung und Scheidung

Trennung meistern – Kinder stärken



Ob Trennung oder Scheidung: Für Eltern und Kinder bedeutet beides eine tiefgreifende Veränderung. Trotzdem müssen wichtige Entscheidungen getroffen werden: im Alltag, im Umgang miteinander, vor allem im Hinblick auf die Kinder.

Wenn es den Eltern gelingt, im Gespräch zu bleiben und gemeinsam tragfähige Lösungen zu finden, lassen sich viele Belastungen für die Kinder abmildern. Doch nicht immer verläuft eine Trennung einvernehmlich. Gerade wenn Konflikte eskalieren, Emotionen hochkochen und die Kommunikation erschwert ist, wird es besonders schwierig, den Blick auf das Wesentliche zu richten: das Wohlergehen der Kinder.

Fragen wie „Bei wem sollen die Kinder leben?“, oder „Wie können wir trotz allem gemeinsam erziehen?“ stehen plötzlich im Raum.

Hier setzt unser Gruppentraining an. Gemeinsam mit anderen betroffenen Eltern erhalten Sie Unterstützung, Orientierung und praktische Impulse, wie Sie besser mit der Situation umgehen, Streitigkeiten entschärfen und wieder zu mehr Klarheit und innerer Ruhe finden können.

Zur Ruhe kommen – klarer sehen.



In unserem Training unterstützen wir Sie dabei, einen Schritt zurückzutreten: raus aus der emotionalen Achterbahn. Sie lernen, wieder gut für sich selbst zu sorgen, Kraft zu schöpfen und handlungsfähig zu bleiben.

Wir zeigen Ihnen neue Möglichkeiten auf, wie Kommunikation trotz belastender Gefühle wieder gelingen kann. Dabei werfen wir gemeinsam einen sensiblen Blick auf die Bedürfnisse Ihrer Kinder: Was spüren sie? Was brauchen sie? Und wie können Sie als Eltern genau dort Halt geben, wo gerade vieles im Umbruch ist?

Impulse aus der Erziehungspraxis helfen Ihnen dabei, Ihre Rolle als Mutter oder Vater neu zu sortieren und positiv zu gestalten.

Das Elternttraining umfasst sechs aufeinander aufbauende Module:

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

So läuft das Elternttraining ab



Das Elternttraining ist ein Angebot für Eltern in Heiligenhaus und Wülfrath. Es findet bewusst in kleinen Gruppen statt. Das schafft einen geschützten Rahmen, in dem Austausch auf Augenhöhe möglich ist. Elternpaare werden dabei auf zwei getrennte Gruppen verteilt. So hat jede:r Raum für die eigene Perspektive, ohne dass alte Konflikte „mit am Tisch sitzen“.

Das Training umfasst 6 Abende, die in der Regel alle ein bis zwei Wochen stattfinden. In jeder Sitzung widmen wir uns einem Schwerpunktthema mit Gesprächen, Übungen und praxisnahen Methoden, die helfen, konkrete Lösungen für herausfordernde Situationen zu entwickeln.

Zur Unterstützung erhalten Sie verschiedene Materialien sowie einen persönlichen „Werkzeugkoffer“, den Sie im Laufe des Trainings mit Strategien, Anregungen und Ideen füllen, die Ihnen auch im Alltag weiterhelfen.

Kurstermine

"Trennung meistern - Kinder stärken"

Es finden im 1. Halbjahr 2026 zwei inhaltlich identische Kurse nacheinander statt, damit beide Elternteile die Möglichkeit haben, alleine an einem Kurs teilzunehmen. Sollten sich beide Elternteile anmelden wollen, müssen sie an getrennten Kursen teilnehmen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welchen der Kurse Sie besuchen möchten, oder ob beide Termine möglich wären.

Kurs 1 Heiligenhaus

Ort: Hunsrückstr. 27

Montags 17-20 Uhr

02.02.26

09.02.26

23.02.26

02.03.26

16.03.26

23.03.26

Kurs 2 Wülfrath

Ort: Am Rathaus 1

Donnerstags 17-20 Uhr

23.04.26

07.05.26

21.05.26

28.05.26

11.06.26

18.06.26

**Für die Teilnahme erheben wir einen
Unkostenbeitrag i.H.v. 25€ pro Person, der
beim ersten Termin in bar zu entrichten ist.**

Die Anmeldung erfolgt über unser Sekretariat:

ebheil@bergische-diakonie.de

ebwue@bergische-diakonie.de

oder telefonisch:

Tel.: 02056-22218 oder 02058-913060