

Veranstaltungsort und Zeit:

Die Gruppentreffen finden statt

in den Räumen der Beratungsstelle von

Frauen helfen Frauen e.V.

Am Marktplatz 10

61440 Oberursel

ab **Mittwoch den 15. Februar 2012**

wöchentlich von 18.00 – 20.00 Uhr

Insgesamt sind **10** Treffen geplant.

Das erste Treffen dient zur Entscheidung.

Kosten: 75 Euro

Anmeldung bis spätestens 01.02.2012

bei Frauen helfen Frauen e.V.

Postfach 1667

61406 Oberursel

Tel. 06171 51768

Fax: 06171 587909

e-mail:

beratungsstelle@frauenhaus-oberursel.de

Die Gruppe wird begleitet von

Beate Fink

geboren 1956 , verheiratet, eine Tochter.

1984 **Studium als Dipl. Pädagogin** in Ffm.

2000 **Studium als Dipl. Sozialtherapeutin** in

Darmstadt.

- Zusatzausbildung in
Gestaltberatung (DAGG)
- Zusatzausbildung in Beratung von
Suchtkranken
- Mediatorin (BM)

Schwerpunkte in der Arbeit:

- Einzeltherapie und - Beratung
- Selbsterfahrungsgruppen
- Supervision
- Paarberatung
- Konflikttraining
- Fort- und Weiterbildung
- Kurse und Workshops mit Themen:
Aggression und Gewalt
ungewollt kinderlos
wie werde ich Managerin meiner
Emotionen



Frauengruppe

zum Thema

Trennung/Scheidung

in der Beratungsstelle von

Frauen helfen Frauen e.V.
HOCHTAUNUSKREIS



Oberursel, Marktplatz 10

*Ich weiß nicht, wieso ich dich ertragen kann,
man scheint sich da zu unterschätzen.
Vielleicht, weil ich Frau bin, und du
bist ein Mann,
verbindet es uns, das Verletzen.*

*Wir haben mit Worten viel Seele
zerbrochen
und unsre Geduld wie ein Seil
strapaziert,
oft sind wir wie die Narren zu Kreuze
gekrochen,
als ob's ein Verlust wär, wenn so was
wie wir einander verliert.*

*Doch einmal sag ich dir Adieu, es gibt
kein bessres Wort,
das weint und zugleich lacht.
Einmal sag ich dir Adieu, und dreh
mich einfach um
und weiß, es ist zu Ende gebracht.*

Andre´ Heller

Trennung bedeutet immer Verlust,

auch wenn der Entschluss zur Trennung selbst gefasst wurde.

Das bisherige Leben verändert sich in allen Bereichen,
eine Fülle von praktischen und rechtlichen Fragen müssen geklärt werden.

Dieser Einschnitt in das bisherige Leben erzeugt die unterschiedlichsten Gefühle: Schuld, Trauer, Wut, Angst, Hilflosigkeit, Befreiung beinhaltet die Gefühlspalette.

Sind Kinder mitbetroffen, entstehen neben der Regelung des Tagesablaufes auch Fragen: wie verkraften es die Kinder, was kann ich tun, damit die Kinder möglichst wenig leiden und keinen Schaden nehmen?

In der Trennungsgruppe haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Frauen auszutauschen und für den praktischen alltäglichen Bereich gemeinsam Lösungen zu überlegen.

Es können neue Kontakte entstehen, Ideen, Meinungen und Erfahrungen der anderen Frauen erweitern den Horizont.

In der Gruppe können Sie vielleicht ihre Stärken , das Weinen und Lachen (wieder)entdecken, sie soll eine Insel der Ruhe und Kraft in Ihrem gegenwärtigen Chaos sein.

Die Gruppe ist gedacht für Frauen

-
- die sich im Trennungsprozess befinden
- die sich schon getrennt haben

Sie werden Gelegenheit haben

- ❖ die Trennung aus einer anderen Perspektive zu sehen
- ❖ für ungelöste Probleme Denkanstöße zu bekommen
- ❖
- ❖ Grenzen zu setzen
- ❖ Alte Muster zu durchbrechen
- ❖ über Gefühle: Trauer; Angst, Schuld, Ärger zu reden
- ❖ Abschiedsrituale zu entwickeln
- ❖ sich gegenseitig zu unterstützen