

Gruppenangebot

**Offene Gesprächsgruppe:
Thema Trennung**

**Fortlaufende Termine jeden
2. und 4. Donnerstag im Monat**

**Uhrzeit:
18.30 – 20.00 Uhr**

**Teilnehmende: Einzelpersonen
(keine getrennt lebenden Paare gemeinsam)
Kosten: ab 5,- €/ Abend, über zusätzliche
Spenden freuen wir uns!**

**Anmeldung erwünscht, spontan
Teilnehmende sind willkommen.**

**Leitung:
Susanne Dammköhler und Christiane Kruse**



**ehe-familien-lebens-
beratung-darmstadt**

seit 1962

Jede Trennung kann Gewohnheiten und Sicherheiten in Frage stellen und eine Vielfalt an Gefühlen auslösen. Dabei ist es unerheblich, ob man sich aus eigenem Wunsch von einer Paarbeziehung trennt, unfreiwillig getrennt wird oder es ein eher einvernehmliches Beziehungsende ist. Positives wie Hoffnungen auf einen Neuanfang sowie eine neue Liebe, wird oft auch von Traurigkeit und Schmerz oder Wut und Verzweiflung begleitet. Um die eigenen Gefühle wie Schmerz, Scham- und Schuld, Angst oder Wut auszudrücken und besser auszuhalten, kann es helfen mit anderen zu sprechen, besonders, wenn diese sich in einer ähnlichen Situation befinden. Ausserdem können im Austausch mit der Gruppe neue Perspektiven entwickelt, eigene Bedürfnisse betrachtet und frischer Mut gewonnen werden.

Inhalte der Abende sind unter anderem:

- Trennung als Prozess verstehen lernen
- Austausch von Strategien des Umgangs
- Erkennen des eigenen Anteils am Scheitern der Beziehung
- Rückschau und Abschied von der Beziehung
- Integration und Neubeginn

Hinweis: Es findet keine Rechtsberatung statt!



**ehe-familien-lebens-
beratung-darmstadt**

Darmstraße 2, 64287 Darmstadt

Telefon: 06151 425541

E-Mail: info@eflb-da.de, www.eflb-da.de