

# Sind Sie ein getrennt lebender Elternteil...

...und haben Sie den Wunsch, besser mit dem  
anderen Elternteil zu kommunizieren oder  
Regelungen für Ihr Kind/Ihre Kinder zu finden?  
Zum Beispiel indem Sie:

**Unbeantwortete Fragen klären,**

**Vertrauen entwickeln,**

**mit Verlustangst umgehen,**

**Gefühle akzeptieren**

**Unterstützung finden,**

**Denkweisen ändern,**

**Selbstbewusstsein aufbauen,**

Dann sind Sie in unserem

**Elternkurs**

„Trennungseltern“ genau

richtig!

**Kosten:** Keine

**Investition:** Ihre Zeit

**Gewinn:** Ein höheres Wohlbefinden

# Sind Sie ein getrennt lebender Elternteil...

...und haben Sie den Wunsch, besser mit dem  
anderen Elternteil zu kommunizieren oder  
Regelungen für Ihr Kind/Ihre Kinder zu finden?  
Zum Beispiel indem Sie:

**Unbeantwortete Fragen klären,**

**Vertrauen entwickeln,**

**mit Verlustangst umgehen,**

**Gefühle akzeptieren**

**Unterstützung finden,**

**Denkweisen ändern,**

**Selbstbewusstsein aufbauen,**

Dann sind Sie in unserem

**Elternkurs**

„Trennungseltern“ genau

richtig!

**Kosten:** Keine

**Investition:** Ihre Zeit

**Gewinn:** Ein höheres Wohlbefinden

- Unser Elternkurs findet an **acht Abenden** mit einer **Dauer von 60 bis maximal 90 Minuten** statt.
- Die Kursleiterin/der Kursleiter stellt sich flexibel auf den Bedarf der Elterngruppe ein.
- Jeder Abend hat einen thematischen Schwerpunkt, deutlich gemacht durch ein einprägsames Motto.
- Es gibt eine theoretische Einführung. Danach werden die Inhalte durch einen gemeinsamen Austausch, sowie verschiedene Übungen vertieft.
- Zur Festigung und zur Übertragung in den Familienalltag wird eine Wochenaufgabe gestellt.

Sollten Sie Interesse an einer Teilnahme am Elternkurs haben, so treten Sie bitte telefonisch unter:

- 03641 492867 (Ansprechpartnerin: Frau Ebert),
- 03641 492863 (Ansprechpartnerin: Frau Franzheld)
- Oder per E-Mail an [familienberatung@jena.de](mailto:familienberatung@jena.de)

mit uns in Verbindung!

**Wir freuen uns auf eine gewinnbringende  
Arbeit mit Ihnen im Interesse der  
Bedürfnisse Ihres Kindes/Ihrer Kinder!**

„Das Leben besteht zu 10 Prozent aus dem, was dir widerfährt, und zu 90 Prozent aus deiner Reaktion darauf.“

*(Autor Unbekannt)*

„Trennung bedeutet immer loslassen.

Und genau das Loslassen ist eine schwierige Angelegenheit!“

*(Autor Unbekannt)*

- Unser Elternkurs findet an **acht Abenden** mit einer **Dauer von 60 bis maximal 90 Minuten** statt.
- Die Kursleiterin/der Kursleiter stellt sich flexibel auf den Bedarf der Elterngruppe ein.
- Jeder Abend hat einen thematischen Schwerpunkt, deutlich gemacht durch ein einprägsames Motto.
- Es gibt eine theoretische Einführung. Danach werden die Inhalte durch einen gemeinsamen Austausch, sowie verschiedene Übungen vertieft.
- Zur Festigung und zur Übertragung in den Familienalltag wird eine Wochenaufgabe gestellt.

Sollten Sie Interesse an einer Teilnahme am Elternkurs haben, so treten Sie bitte telefonisch unter:

- 03641 492867 (Ansprechpartnerin: Frau Ebert),
- 03641 492863 (Ansprechpartnerin: Frau Franzheld)
- Oder per E-Mail an [familienberatung@jena.de](mailto:familienberatung@jena.de)

mit uns in Verbindung!

**Wir freuen uns auf eine gewinnbringende  
Arbeit mit Ihnen im Interesse der  
Bedürfnisse Ihres Kindes/Ihrer Kinder!**

„Das Leben besteht zu 10 Prozent aus dem, was dir widerfährt, und zu 90 Prozent aus deiner Reaktion darauf.“

*(Autor Unbekannt)*

„Trennung bedeutet immer loslassen.

Und genau das Loslassen ist eine schwierige Angelegenheit!“

*(Autor Unbekannt)*