pro mente
kinder | jugend | familie gmbh

Jetzt kostenloses Training buchen!

Gemeinsam Getrennt

Eine Trennung oder Scheidung bringt Veränderungen mit sich. Kinder und Jugendliche können lernen, diese gut zu bewältigen.

In dieser Zeit können junge Menschen vor neuen Herausforderungen stehen. Verschiedene Gefühle – etwa Traurigkeit, Wut, Angst oder Unsicherheit – sind in dieser Situation ganz normal. In unserem Training finden Kinder und Jugendliche einen geschützten Raum, um über ihre Erlebnisse und Gefühle zu sprechen. Gemeinsam mit anderen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, und unterstützt durch unsere Klinischen Psycholog:innen lernen sie, mit den Veränderungen im Alltag umzugehen.

In unserem Training finden Kinder und Jugendliche einen geschützten Raum, um über ihre Erlebnisse und Gefühle zu sprechen. Gemeinsam mit anderen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, lernen sie, mit den Veränderungen im Alltag umzugehen.

Wer kann mitmachen?

Für alle ab 7 Jahren, die wachsen und mutig ihren Weg gehen möchten.

Trainingsinhalte:

- Austausch über Veränderungen in Familie und Alltag
- Eigene Gefühle erkennen, benennen und ausdrücken
- Persönliche Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen
- Gemeinsam Lösungen für Herausforderungen finden
- Fähigkeiten und Ressourcen stärken

Das ist unser Ziel:

- Verstehen, was bei einer Trennung oder Scheidung in Familie und Alltag passiert
- Entwicklung von Problemlösekompetenzen und Konfliktlösestrategien
- Lernen, mit belastenden Gefühlen umzugehen
- Herausfordernde Situationen sicher bewältigen

LAND KÄRNTEN
Abt. 6 – Bildung und Kinderschutz

SVS Gemeinsam gesünder.

bvaeb Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Österreichische Gesundheitskasse

Miteinander für psychische Gesundheit!