

## Warum eine Gruppe für Jugendliche mit getrennten Eltern?

Die Trennung der eigenen Eltern ist für die meisten Jugendlichen ein sehr einschneidendes Erlebnis. Vielleicht kennst Du ein paar der folgenden Gefühle und Gedanken:

- ? „Obwohl es Anzeichen für die bevorstehende Trennung gab, war ich total schockiert, als mein Vater auszog.“
- ? „Ich hatte das Gefühl, den Boden unter den Füßen weggezogen zu bekommen.“
- ? „Ich konnte mit niemandem darüber reden.“
- ? „Ich weiß nicht, wie es weitergehen soll.“
- ? „Ich mache mir Vorwürfe, weil ich oft Auslöser für Streit war.“
- ? „Papa tut mir leid.“
- ? „Mama weint nur noch; deshalb bleibe ich oft zu Hause. Seitdem fühlen sich meine Freunde vernachlässigt.“
- ? „Ich habe das Gefühl, alles ist falsch, egal wie ich es mache. Entweder ist meine Mutter verletzt oder mein Vater.“

- ? „Ich kann mich in der Schule nicht mehr konzentrieren, weil ich immer an die Situation zu Hause denken muss.“
- ? „Ich träume oft davon, dass alles wieder wird wie früher.“
- ? „Ich bin froh, dass meine Eltern sich getrennt haben. Seitdem gibt es viel weniger Streit.“
- ? „Ich komme mit der neuen Freundin meines Vaters gar nicht zurecht.“
- ? „Mein Stiefbruder ist echt cool. Etwas Gutes hat die Trennung dann doch für mich gehabt.“



Diese und noch viele andere positive wie negative oder widersprüchliche Gedanken gehen Jugendlichen durch den Kopf, deren Eltern sich getrennt haben.

In der Gruppe triffst Du Jugendliche, denen es ähnlich geht wie Dir. Du hast Gelegenheit Dich mit den anderen Jugendlichen auszutauschen, Dir Tipps zu holen und natürlich bekommst Du Unterstützung von den Gruppencoachs.

Über verschiedene Methoden – die natürlich vor allem Spaß machen sollen – unterstützen wir Dich, Wege zu finden mit der Trennung Deiner Eltern besser zurecht zu kommen und gleichzeitig selbstbewusst und lebensfroh Deinen eigenen Weg zu gehen.

## Was uns wichtig ist:

- ☺ Ein **respektvoller Umgang** miteinander.
- ☺ **Niemand wird zu etwas gedrängt**, d.h. Du entscheidest, ob Du etwas einbringst oder bei einer Übung mitmachst.
- ☺ Die Gruppencoachs haben **Schweigepflicht**, d.h. alles was Du in der Gruppe sagst, bleibt auch in der Gruppe. Eltern werden nur mit Deinem Einverständnis einbezogen.

## Ziele & Methoden des Gruppencoachings

Wir wollen Dich dabei unterstützen, dich selbst besser kennen zu lernen und **deine eigenen Lösungswege** zu finden, um mit der neuen Situation besser klar zu kommen. Folgende Methoden werden wir einsetzen:

- Gemeinsamer Austausch
- Rollenspiele mit Videofeedback
- Skulpturarbeit
- Kreative Methoden
- Geschichten
- Erlebnispädagogische Aufgaben
- Anlegen Deines eigenen "Logbuchs"
- Ein Nachtreffen 2 bis 3 Monate nach Gruppenende hilft Dir offene Fragen zu klären

## Und die Eltern?

Vor Beginn der Gruppe findet ein Vorgespräch mit Dir und einem oder beiden Elternteilen statt. Damit Deine Eltern auch wissen, wie sie Dich unterstützen können, bieten wir parallel zur Gruppe zwei Elternabende an. Am Ende der Gruppe gibt es, wenn du einverstanden bist, ein gemeinsames Abschlussgespräch. Begleitende Einzelgespräche sind jederzeit möglich.

## Infos zur Gruppe

- Wer?** 8 Jugendliche von 13 bis 17 Jahren
- Wann?** 6 Nachmittage, montags von 14.30 Uhr bis 17.30 Uhr plus ein Nachfolgetermin 2-3 Monate später
- Wo?** Jugend- und Familienberatung des Landkreises Tübingen
- Leitung?** Margret Backhaus, Diplompädagogin, Familientherapeutin  
Ralf Schmidmeir, Diplomsozialpädagoge, Familientherapeut
- Kosten?** Übernahme durch das Projekt "Stärke"

## Information & Voranmeldung

### Jugend- und Familienberatung des Landkreises Tübingen

Bismarckstr. 110  
72072 Tübingen

**Tel.:** 07071- 207-2111

**Fax:** 07071- 207-2120

**Email:** JFBSekretariat@kreis-tuebingen.de

## Finde Deinen eigenen Weg



## Gruppe für Jugendliche mit getrennt liebenden Eltern

