

# Allein Erziehen – Gemeinsam Stärken

## Psychotherapeutische Gruppe für Alleinerzieher\*innen

Allein erziehen stellt uns oft vor große Herausforderungen im Alltag. Finanzielle Nöte, eine schwierige Beziehungsgestaltung und Kommunikation mit dem zweiten Elternteil/ Ex-Partner\*in, das Gefühl, alles alleine „schupfen“ zu müssen, können manchmal belastend sein und in uns Sorgen, Ängste und Stress hervorrufen, was sich wiederum auch auf unsere Kinder auswirkt.

Frei nach dem Motto „geht’s den Eltern gut, geht’s den Kindern gut (und natürlich umgekehrt)!“ möchte die Gruppe unter psychotherapeutischer Leitung einen Gesprächsraum anbieten, wo Sie über Ihre Elternrolle hinaus als Person in ihrer Ganzheit gemeinsam mit anderen in vertraulicher Atmosphäre „Platz nehmen dürfen“...

- ... um sich selbst zu reflektieren
- ... um Erfahrungen auszutauschen
- ... um sich gegenseitig zu stärken und zu unterstützen

Wenn Sie Lust und Interesse am Gespräch mit anderen haben, sich sowohl über Schwierigkeiten als auch über Zuversicht und freudvolle Erfahrungen austauschen wollen, neugierig auf unterschiedliche Herangehensweisen sind, sich selbst besser kennenlernen wollen und/ oder gerne für Neues inspiriert und ermutigt werden, dann freue ich mich über Ihre verbindliche Teilnahme!

**Wann: 22.4., 13.5. und 3.6.**

3 x, jeweils mittwochs **von 15:00 bis 16:30**

**Wo:** Verein Alleinerziehend, Gstöttnerhofstraße 2/1/6, 4040 Urfahr

**Teilnahmegebühr:** Kostenfrei für Sie als AlleinerzieherIn

**Anmeldung:** über Verein Alleinerziehend Gstöttnerhofstraße 2/1/6, 4040 Urfahr; Tel.: 0732/654270, [beratung@alleinerziehend.at](mailto:beratung@alleinerziehend.at) **Anmeldeschluss 17.4.** - beschränkte Teilnehmer\*innenzahl! (max. 8 TeilnehmerInnen)

**Therapeutische Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Karin Wundsam

Klinische und Gesundheitspsychologin,  
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

