

ALLEIN ERZIEHEN – GEMEINSAM STÄRKEN

Psychotherapeutische Gruppe für Alleinerzieherinnen

Alleinerziehen ist eine große Herausforderung. Nicht nur das Gefühl, alles alleine schupfen zu müssen, stellt eine große Belastung dar, auch die Beziehungsgestaltung mit dem Expartner/zweiten Elternteil oder finanzielle Nöte bereiten Sorgen. Daraus resultierende Ängste und Stress wirken sich sowohl auf den Alltag des Kindes, als auch auf die eigene Lebensqualität aus.

Frei nach dem Motto: „**geht's den Eltern gut, geht's den Kindern gut - geht's den Kindern gut, geht's den Eltern gut!**“, möchte die Gruppe unter psychotherapeutischer Leitung einen Gesprächsraum anbieten. Hier haben Sie die Gelegenheit, über Ihre Elternrolle hinaus als Person in vertraulicher Atmosphäre „Platz zu nehmen“ um

...

- ... durchzuatmen und auszuschnaufen
- ... Erfahrungen auszutauschen
- ... sich gegenseitig zu stärken und zu unterstützen
- ... freudvolles und leidvolles zu besprechen
- ... unterschiedliche Herangehensweisen kennenzulernen

Wenn Sie sich gerne mit anderen austauschen, ermutigen und inspirieren lassen wollen, freue ich mich auf Ihre Teilnahme!

Wann: 5x jeweils **Samstag 10.00 bis 11.30 Uhr**

Termine: 15.11.2025, 13.12.2025, 10.1.2026, 7.2.2026, 7.3.2026

(Fixe Gruppe, Termine daher nicht einzeln buchbar!)

Wo: Verein Alleinerziehend, Gstöttnerhofstraße 2/1/6, 4040 Linz

Teilnahmegebühr: **Kostenfrei für Sie als Alleinerzieherin**

Anmeldung: beratung@alleinerziehend.at oder Tel.: 0732/654270

Therapeutische Leitung: Monika Burggraf, Psychotherapeutin i.A.u.S.



Weitere Infos unter: **www.alleinerziehend.at**

Gefördert aus Mitteln des Sozialministeriums in Kooperation mit der ÖPA