

Nicht alles allein tragen

Therapeutische Gruppe für Alleinerziehende

Alleinerziehend zu sein bedeutet oft, vieles gleichzeitig im Blick zu behalten: Kinder, Alltag, Entscheidungen, Verantwortung, Organisation – und manchmal auch schwierige Absprachen oder Konflikte mit dem anderen Elternteil.

In dieser therapeutischen Gruppe gibt es Raum, gemeinsam hinzuschauen:

**Was belastet mich? Was liegt tatsächlich in meiner Verantwortung?
Wo brauche ich Grenzen – und was könnte in meinem Alltag ein wenig leichter werden?**

Die Gruppe bietet Raum, eigene Belastungen, Muster und Handlungsmöglichkeiten gemeinsam zu reflektieren, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen und neue Handlungsspielräume zu entdecken.

Die einzelnen Treffen haben einen thematischen Schwerpunkt. Gleichzeitig bleibt Raum für aktuelle Anliegen und Themen, die sich in der Gruppe entwickeln.

Unsere fünf Treffen

Samstag, 31.10.2026 – Nicht alles allein tragen

Samstag, 21.11.2026 – Verantwortung und Grenzen

Samstag, 12.12.2026 – Feiertage zwischen Erwartungen und eigenen Bedürfnissen

Samstag, 09.01.2027 – Was soll im neuen Jahr mehr Raum bekommen?

Samstag, 30.01.2027 – Was bleibt und was darf leichter werden?

Die Gruppe ist als gemeinsame Reihe über alle fünf Termine angelegt.

Rahmen

- 5 Termine à 90 Minuten
- jeweils Samstagvormittag
- kleine, geschlossene Gruppe mit maximal 6 Personen
- für alleinerziehende Erwachsene
- vertraulicher Rahmen
- kostenfrei
- geleitet von Susann Hahnwald, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision



Uhrzeit: 10:00–11:30 Uhr

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

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