



KATHOLISCHE

Ehe
Familien
Lebensberatung

Wuppertal | Solingen | Remscheid



Gruppenangebote



2016

kompetent
offen
diskret

Herausgeber:
Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Wuppertal-Solingen-Remscheid
Alte Freiheit 1
42103 Wuppertal
Telefon: 02 02 - 45 61 11
Telefax: 02 02 - 45 69 14
Mail: info@efl-wuppertal.de
www.efl-wuppertal.de

Bildnachweise:
S. 9: Sabine Wittwer, S. 12: Istockphoto, S. 19: Fotolia
S. 16 + 29: Reinhard Clasen
Layout: Johannes Heling

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit diesem Heft haben Sie alle Gruppenangebote unserer Beratungsstelle für das Jahr 2016 gebündelt vorliegen. Neben der Beratung im Einzel- und Paarsetting - seit 60 Jahren die Kernaufgabe unserer Einrichtung - hat sich im Laufe der Jahre eine breite Palette von Gruppenangeboten entwickelt.

An den Themenabenden greifen wir Fragen und Anliegen auf, die uns in unserer Arbeit immer wieder begegnen. Grundlegende Fertigkeiten für das partnerschaftliche Miteinander, aber auch zum Umgang mit belastenden Situationen in Familie und Beruf werden in den Kommunikationstrainings und der Stressbewältigungsgruppe vermittelt und trainiert. Daneben finden Sie spezielle Angebote für einzelne Zielgruppen in unterschiedlichen Lebenssituationen.

Die Wochenendangebote ergänzen und unterstützen in besonderer Weise die Prozesse in den Einzel- und Paarberatungen, können aber auch unabhängig von einer Beratung gebucht werden. Paare, die losgelöst vom Alltag sich einmal intensiver Zeit nehmen wollen für die Partnerschaft, finden mit unseren Wochenendseminaren das richtige Angebot. Familien- und Systemaufstellungen richten sich sowohl an Einzelpersonen als auch an Paare.

Mit den fortlaufenden Gruppen kommen wir dem Bedürfnis entgegen, sich für einen längeren Zeitraum anstehenden Entwicklungsschritten zuzuwenden. Die anderen Gruppenmitglieder helfen durch solidarische Unterstützung, achtsame Konfrontation und konstruktives Feedback, die persönlich gesteckten Ziele anzugehen und auf Kurs zu bleiben.

Wir danken unseren Kooperationspartnern für die gute Zusammenarbeit. Dadurch können wir die Seminare zu

einem sehr günstigen Preis anbieten. Niemand soll aus finanziellen Gründen an der Teilnahme an unserem Angebot gehindert sein. Auf Anfrage ist ein Zuschuss zu den Seminarkosten über unseren Förderverein möglich. Ein Teil unserer Angebote ist kostenfrei. Wir freuen uns in diesem Fall aber über Ihre Spende, mit der Sie die Möglichkeit weiterer kostenfreier Angebote für jedermann unterstützen. Vielen Dank!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Blättern in unserem Programm und die Lust, an unserem Angebot teilzunehmen.

Auf Ihr Kommen freuen sich

Ihre Referententeams

Inhaltsverzeichnis

Themenangebote	Seite
Filmnachmittag und Gespräch: „Shoppen“	6
Liebesleben - lebenslang!?	9
Leben - Lieben - Lassen	10
Leben für Fortgeschrittene	
– das Paar im Ruhestand	11
Sexualität im Alter	13
Habt ihr euch nicht mehr lieb?	14
Ein Abend zu Kommunikation	18
„Wie redest du mit mir?“	19
Infoabende: Familien- und Systemaufstellungen	26

Kurse

Das Kreuz mit dem Singledasein	8
Mit der Trennung leben lernen	15
Stressprävention und Aktivierung der Selbstheilungskräfte	17
Gesprächstraining für Paare	20
Gesprächstraining - Auffrischkurs	22

Wochenendseminare

Paarseminare: Zeit für uns	23
Zeit für uns – Aufbau-seminar	24
Paarseminar: Mit allen Sinnen	25
Familien- und Systemaufstellungen	27

Fortlaufende Gruppen

Gruppe für Eltern essgestörter Kinder und Jugendlicher	29
Die eigenen Stärken entdecken	30
Therapeutische Männergruppe	31

.....

Filmnachmittag für Singles, Paare und alle an Beziehung Interessierten

**SHOPPEN – Weil man reden können muss,
um die große Liebe zu finden**

.....

Zum Film: Neun Frauen, neun Männer, ein Ziel: 18 paarungswillige Großstadtsingles suchen beim Speed-Dating einen passenden Partner. Genau fünf Minuten haben sie jeweils Zeit, ihr Gegenüber kennen zu lernen. Im Rennen gegen den Sekundenzeiger kommt es darauf an, sich optimal zu verkaufen – und gleichzeitig den anderen zu entdecken. Es geht um Cappuccino und Gin Tonic, um Allergien und Neurosen, um Schnäppchen und Designerstücke. Keine Zeit, zimperlich zu sein: schließlich gilt es, die Liebe des Lebens zu finden. Und am Ende werden die Karten noch einmal neu gemischt.

Die komischen, originellen, tiefsinnigen, manchmal verzweifelten Aktionen der Protagonisten des Films sollen uns an diesem Nachmittag amüsieren, nachdenklich machen und zum Gespräch anregen.

Welche Beziehungs- und Paar-Vorstellungen schwingen im Hintergrund mit? Welcher der Personen gelingt es, wirklich in Kontakt zu kommen und Nähe herzustellen? Ist die Methode „Speed-Dating“ ein geeignetes Mittel? Wem würde ich eine Chance geben? Welches Paar wird sich finden?

Es geht um Kontakt und Selbstdarstellung. Jede/r stellt sich auf seine Weise dar - wie würde ich das machen? Wie findet bei uns eigentlich „Kennenlernen“ statt?

Was kommt bei mir an, was stößt mich ab? Was soll andere an mir interessieren? Erlebe ich Partner- und Kontaktsuche als hektischen Marktplatz und „Börse“ oder eher wie einen gemütlichen Stadtbummel?

Wenn die Teilnehmer Lust dazu haben und es sich ergibt, können wir das Speed-Dating, die Methode des kurzen Gesprächs und des schnellen Wechsels, einmal „nachspielen“.

Termin: Sonntag, 31. Januar 2016
14.00 – 18.00 Uhr

Ort: EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal

Leitung: Jürgen Gnielka (Dipl.-Psychologe,
Psychol. Psychotherapeut) und
Felizitas Kracht (Dipl.-Sozialarbeiterin,
Religionspädagogin, EFL-Beraterin)

Kosten: keine, Spenden willkommen

Anmeldung: Familienbildungsstätte Wuppertal
Tel. 0202-255 0580
Fax 0202-255 058 58 oder
anmeldung@fbs-wuppertal.de

Kooperations-
partner: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

.....

Info Single-Gruppe:

Ab dem 03. Februar findet in der Familienbildungsstätte an sechs Abenden eine „Single-Gruppe“ statt (siehe S. 8). Wir werden im Rahmen dieses Filmnachmittags darüber informieren und Fragen beantworten.

„Das Kreuz mit dem Singledasein“

Ein fachlich begleitetes Gruppenangebot für Singles

Sie sind Single? Sie sind es aber nicht immer gerne? Sie sehnen sich nach einer Partnerschaft?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob Sie Ihre Persönlichkeit und Ihren Lebensstil überhaupt auf eine Partnerschaft abgestimmt haben? Welche Fähigkeiten Sie für eine Partnerschaft mitbringen und welche Fähigkeiten Sie entwickeln müssten?

... Oder aber Sie sind Single und sind es eigentlich gerne? Dann haben Sie an diesen fünf Abenden die Möglichkeit, Ihren Lebensentwurf für sich noch einmal zu überprüfen und sich bewusster dafür zu entscheiden.

- Termine: Mi, 03.02., 10.02., 17.02., 24.02.,
02.03.2016, jeweils 18.00 h – 20.00 h
- Ort: Kath. Familienbildungsstätte, Bernhard-Letterhaus-Straße 8, 42275 Wuppertal
- Leitung: Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,
Dipl. Religionspädagogin, EFL-Beraterin
- Kosten: 15,00 €
- Anmeldung: FBS Wuppertal, Tel. 0202-255 0580
Fax: 0202-255 058 58
Mail: anmeldung@fbs-wuppertal.de
- Kooperationspartner: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Informationen zur Gruppe erhalten Sie in Verbindung mit dem Filmnachmittag am 31.01.2016, 14.00 – 18.00 h in der EFL-Beratungsstelle, Alte Freiheit 1 in Elberfeld (siehe S. 6)

Liebesleben – Lebenslang !?

Über Lust und Langeweile in Paarbeziehungen

Viele Paare suchen nach Wegen, wie eine gute, auch sexuell erfüllte Partnerschaft dauerhaft gelebt werden kann.

An diesem Abend „erzählen“ drei fiktive Paare aus ihrem Beziehungsalltag und lassen uns an ihren geheimen Gedanken teilhaben – Lust und Frust einer längeren Beziehung werden thematisiert, musikalisch begleitet und kurz kommentiert – ein heiter-besinnlicher Abend für Paare, die (wieder) miteinander ins Gespräch kommen wollen.

Termin: Sa, 17.09.2016, 19.30 h
Ort: Kath. Pfarrheim St. Joseph
Hackhauser Str. 16, Solingen-Ohligs
Kosten: Eintritt frei – Spenden erbeten



Lovebirds (Tansania) - die Unzertrennlichen - verbringen ihr Leben lang die Zeit zu zweit ...

„Leben – Lieben – Lassen“

Workshop in Zusammenarbeit mit ‚Eltern helfen Eltern‘ (Elternkreis von Söhnen und Töchtern mit der Doppeldiagnose Sucht und psychische Erkrankung) und mit der Solinger Suchtberatung des Caritasverbandes Wuppertal/Solingen.

Immer wieder loslassen – sich von den Bildern und Vorstellungen, die Eltern von sich und ihren Kindern haben, zu lösen, ist (eigentlich) ein andauernder Prozess – und für Eltern kranker Kinder oft eine besondere Herausforderung.

In der Veranstaltung wollen wir der Frage nachgehen, was hilfreich und förderlich ist, damit das Los-Lassen gelingt und wie das „Lassen“ gut ins Leben und Lieben zu integrieren ist.

- Termin: Sa, 02.07.2016, 10.00 – 16.00 h
Ort: Caritasverband Solingen, Ahrstr. 9
Solingen-Ohligs
Leitung: Ingrid Roth, Sabine Wittwer
Petra Schwarz
Kosten: keine
Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Tel. 0202-456 111, Fax: 0202-456 914
Mail: info@efl-wuppertal.de
Kooperationspartner: Caritasverband Wuppertal/Solingen

Leben für Fortgeschrittene?

Das Paar im Ruhe-Stand

Es ist eine Herausforderung, wenn ein Paar den Sprung von der Berufstätigkeit in den Ruhestand bewältigen muss – viele Menschen blicken dieser Lebensphase mit gemischten Gefühlen entgegen: freudig, aber auch besorgt.

In dem Film „Papa ante Portas“ – Papa steht vor den Toren – (frei übersetzt: „Vorsicht, Papa kommt“) wird das Thema witzig und überspitzt dargestellt.

Aber auch mit einem Körnchen Wahrheit - viele werden gelegentlich sich, ihren Partner/ ihre Partnerin oder typische Situationen ihres Beziehungsalltags wiedererkennen.

An diesem Abend wollen wir uns mal wieder über den engagierten Neurentner Loriot amüsieren. Aber wir werden uns auch anregen lassen, über unsere Erwartungen, gute und schlechte Erfahrungen mit dem (Vor-) Ruhestand, über Gestaltungsmöglichkeiten und „Fallen“ zu sprechen. Ist es möglich, sich auf die veränderte Situation vorzubereiten? Oder kann man „es“ einfach auf sich zukommen lassen?

Vielleicht gelingt uns gemeinsam eine neue Sicht auf das Thema?

Eingeladen sind alle, die den Schritt in diese nächste Lebensphase vor sich haben, die, die sich noch in unsicheren Gewässern befinden und die, die sich schon auskennen (?).

„Altern ist Leben für Fortgeschrittene“

Termin: 25.10.2016, 17.00 – 20.00 h
Ort: EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
Leitung: Jürgen Gnielka (Dipl.-Psychologe,
Psychol. Psychotherapeut,
Gesprächspsychotherapeut GWG) und
Felizitas Kracht (Dipl.-Sozialarbeiterin,
Religionspädagogin, EFL-Beraterin)

Kosten: keine, Spenden gerne
Anmeldung: FBS Wuppertal, Tel. 0202-255 0580
Fax 0202-255 058 58
Mail: anmeldung@fbs-wuppertal.de
Kooperations-
partner: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal



Sexualität im Alter

- warum eigentlich nicht?!

(vor allem wenn's besser ist als in jungen Jahren?)

Wenn es um das Thema Sexualität geht, dann denken viele nur an die eine Form der Sexualität, den Geschlechtsverkehr! Das ist sicherlich nicht ganz falsch, doch richtig wäre, Sexualität mit vielen Facetten menschlichen Lebens in Berührung zu bringen, da jede und jeder von uns ein geschlechtliches, eben ein sexuelles Lebewesen ist und gelingende Begegnung, Nähe und Berührung unser Dasein bereichern. Warum das im Alter dann nicht mehr so sein sollte ist ein Mythos, den es nicht nur zu hinterfragen, sondern auch auszuräumen gilt, denn die vielen Formen gelingender Sexualität machen das Leben auch im Alter immer wieder absolut lebenswert. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Abends sind herzlich eingeladen, über die Sexualität im Alter nachzudenken, das Warum und Wie zu bedenken und auch zu erfahren, warum Sexualität im Alter für Frau und Mann ein größerer Genuss sein kann als in jungen Jahren. Dass das viel mit der Veränderung von hormonellen Kreisläufen zu tun haben könnte, das könnte man vermuten, dass aber auch andere Faktoren diesen höheren Genuss bringen können und welche das sind, das wird denjenigen sicherlich erschlossen, die an diesem Abend teilnehmen können. Herzliche Einladung!

Termin: Mi. 16.11.2016 19.30 - 21.00 h
Ort: Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung Wuppertal
Alte Freiheit 1 | 42103 Wuppertal
Leitung: Michael Remke-Smeenk
EFL-Berater, Sexualtherapeut
Kosten: 5,- €
Anmeldung: FBS Wuppertal
Tel: 0202/2550580 Fax: 0202/25505858
Mail: anmeldung@fbs-wuppertal.de
Kooperationspartner: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

.....

„Habt ihr euch nicht mehr lieb?“ – Wenn Eltern sich trennen und Kinder Fragen stellen

Veranstaltung für Eltern in Trennungs-/
Scheidungssituation

.....

„Habt ihr euch nicht mehr lieb?“ steht für die Frage eines verunsicherten Kindes, das mehr spürt als weiß, dass zwischen Mama und Papa irgendwas nicht stimmt: sie reden kaum noch zusammen, es wird nicht mehr gelacht und es gibt keine gemeinsamen Unternehmungen mehr...

Wenn Eltern sich trennen, erleben auch die Kinder eine ganz neue, fremde Situation, in die sie sich hineinfinden, oft auch hinein fühlen müssen. Je jünger das Kind, desto weniger lässt sich mit Worten erklären, desto schwieriger scheint es, dem Kind z.B. den Auszug eines Elternteils zu vermitteln...

Was antworte ich, wenn Kinder Fragen stellen? Wie deutete ich die Verhaltensweisen meines Kindes, was braucht es jetzt von uns als Eltern?

Wie können wir für unser Kind trotz Trennung gute Eltern bleiben?

Was braucht unser Kind von uns in dieser schwierigen Situation?

Diesen und anderen Fragen zum Kontakt/Gespräch von getrennt lebenden Eltern mit ihren Kindern wollen wir an diesem Abend nachgehen und versuchen, Lösungs-ideen zu entwickeln.

Termin: Do, 03.11.2016, 19.30 h - 21.00 h
Ort: EFL-Beratungsstelle Solingen
Düsseldorfer Str. 67, 42697 Solingen
Leitung: Sabine Wittwer, Dipl. Sozialpädagogin,
Familientherapeutin, EFL-Beraterin
Kosten: keine, Spenden gerne
Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Tel. 0202-456 111, Fax: 0202-456 914
Mail: info@efl-wuppertal.de

Mit der Trennung leben lernen

Fachlich begleitete Gruppe für Menschen,
die sich in einer Trennungssituation befinden

Übergänge

*Die Brücke von
Einem Ufer zum gegenüber liegenden,
Die Brücke
Hat ein Geländer,
Die Treppe einen Handlauf,
Am Übergang
Von einem Ufer zum anderen,
Von einem Stockwerk zum nächsten
Brauchen wir
Sicherheit,
Halt
Für Füße und Hände.*

*Übergänge
Brauchen Begleitung.
Ein Geländer zum Festhalten
Und Loslassen
Und wieder Halten,
Sicherheit und Unsicherheit im Wechsel
Im Rhythmus des Gehens.
Schritt für Schritt
Halten und Lassen.*

*Zu allen Zeiten und in allen Kulturen
Haben Menschen heilsame Rituale des
Übergangs zelebriert,
Um die Unsicherheit durchstehen zu
Können in Gemeinschaft.*

In diesem Seminar geht es um

- Abschied – Trauer
- mich mit der Situation zurecht finden
- den Übergang in mein neues Leben gestalten
- Neuausrichtung
- neu ins Leben gehen
- Austausch mit anderen Menschen
- Unterstützung durch die Gruppe

Termine: Di, 15.11., 22.11., 29.11., 13.12., 20.12. 2016,
03.01.2017, jeweils 17.00 h – 19.00 h

Ort: EFL-Beratungsstelle, Alte Freiheit 1
42103 Wuppertal

Leitung: Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,
Dipl. Religionspädagogin, EFL-Beraterin

Kosten: keine, Spenden gerne

Auskunft und

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Tel. 0202-456 111, Fax: 0202-456 914
Mail: info@efl-wuppertal.de

Kooperations-
partner: Kath. Bildungswerk Wuppertal/
Solingen/Remscheid



Stressprävention und Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Drei Abende zum Erlernen von Tiefenentspannung durch Phantasie-Reisen und Methoden der Selbsthypnose bzw. Selbstunterstützung

In der Tiefenentspannung haben wir einen besseren Zugang zu unserem Unbewussten, zu den dort liegenden Ressourcen und Kraftquellen.

Mit bilderreichen, die Sinne anregenden Geschichten, mit immer wiederkehrenden, leicht erlernbaren Formulierungen, die jeder für sich in seinen Alltag übernehmen kann, können Sie in dieser Gruppe eine wohltuende, heilsame Form der Tiefenentspannung erlernen. So kann jeder seine eigenen Quellen entdecken und sie nutzbar machen für seine Lebensaufgaben.

Die Geschichten, die im Laufe des Seminars auf Ihre Fragen bzw. Anliegen zugeschnitten werden,

- wirken als Stressprävention,
- aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte nach körperlicher und physischer Anspannung,
- aktivieren Gehirnregionen, die wir zur Förderung geistiger und psychischer Entwicklung so dringend benötigen,
- wirken als Prophylaxe, als Schutz vor körperlicher und psychischer Erkrankung.

Termine: Mo, 25.01., 01.02. und
15.02.2016, 19.30 - 21.00 h
Mo, 07.11., 14.11. und
28.11.2016, 19.30 - 21.00 h

Ort: EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal

Leitung: Adrienne Lütke-Nowak, Dipl.-Sozialpädagogin, Hypnotherapeutin, Kinder- und
Jugendpsychotherapeutin, EFL-Beraterin

Kosten: 12,00 €

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Tel. 0202-456 111, Fax: 0202-456 914
Mail: info@efl-wuppertal.de

Kooperations-
partner: Kath. Bildungswerk Wuppertal/
Solingen/Remscheid

Ein Abend zu Kommunikation

Reden hilft, heißt es. Ist das so? Wann und wie Reden in Beziehungen gelingen kann – und warum Schweigen auch Kommunikation ist.

Was alles Kommunikation ist, und wie diese gelingen kann, auch oder gerade wenn man unterschiedlicher Ansicht ist. Was macht es manchmal so schwer „vernünftig“ mit dem anderen zu sprechen?

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir versuchen, ein Bewusstsein zu entwickeln für die eigene Red- und Schweigseligkeit. Alles eine Frage des Timings und des Stils. Ganz einfach, oder?

Herzlich eingeladen sind Paare und Einzelpersonen!

Termine: Montag, 01.02.2016, 19.30 – 21.00 h
Montag, 27.06.2016, 19.30 – 21.00 h

Ort: EFL-Beratungsstelle, Alte Freiheit 1
42103 Wuppertal

Leitung: Susanne Ackfeld und Gabriele Hähner

Kosten: keine, Spenden willkommen

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal,
Tel. 0202-456 111, Fax: 0202-456 914
Mail: info@efl-wuppertal.de

Kooperations-
partner: Kath. Bildungswerk Wuppertal/
Solingen/Remscheid

„Wie redest du mit mir?“

Das Geheimnis glücklicher Beziehungen
ist das gelungene Gespräch.

Und: Gut miteinander reden ist lernbar!

An diesem Abend können Sie einige Grundlagen, die zu einer gelingenden Gesprächskultur beitragen, kennenlernen. Diese helfen, nicht in Vorwürfen stecken zu bleiben, sondern einander zuzuhören, eigene Gefühle und Wünsche auszudrücken und damit auch Probleme in konstruktiver Weise zu lösen.

Eingeladen sind Paare und Einzelpersonen.

- Termin: Do, 03.03.2016, 19.00 – 20.30 h
Ort: EFL-Stelle Solingen, Düsseldorfer Str. 67
Solingen-Ohligs
Leitung: Ingrid Roth, Pädagogin, Psychotherapeutin (HPG), EFL-Beraterin
Kosten: keine, Spenden gerne
Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Tel. 0202-456 111, Fax: 0202-456 914
Mail: info@efl-wuppertal.de



Ein Kick mehr Partnerschaft - Gesprächstraining für Paare

Glückliche Paare haben ein Geheimnis. Sie können „gut“ miteinander reden. Beim KEK-Gesprächstraining (Konstruktive Ehe und Kommunikation) können Paare neue Erfahrungen im Gespräch machen:

- sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt
- so zuzuhören, dass man/frau besser versteht, was der/die andere meint
- Meinungsverschiedenheiten fair auszutragen.

Jeweils vier Paare werden von zwei Trainer-innen betreut. Nach einführenden Informationen zu jeder Kursinheit im Plenum trainiert jedes Paar räumlich getrennt von den anderen Paaren. Hierbei werden sie von ausgebildeten und supervidierten Trainer-innen gecoacht, die auf die Einhaltung der Regeln achten, ohne sich in den Inhalt des Gesprächs einzumischen.

Das KEK-Gesprächstraining wurde in einem großen Forschungsprojekt vom Institut für Kommunikationstherapie, München, entwickelt. Die wissenschaftliche Untersuchung zeigt, dass die Paare auch noch nach Jahren von diesem Training profitieren. Die Zeitschrift „Spiegel Wissen“ beschreibt in der Ausgabe 3/2015 das Lernprogramm in einem Artikel unter der Überschrift „Glücksfaktor“. Dabei berichten auch Paare, die das Programm absolviert haben, von ihren Erfahrungen.

Themen der Kurseinheiten

1. „Wir verstehen uns!“ - Bewusst machen, was Verständnis fördert
2. „Ich kann mit dir reden, auch wenn ich sauer bin!“ - Gefühle offen aussprechen
3. „Wir kommen einen Schritt weiter!“ Meinungs-verschiedenheiten lösen
4. „Was ich an dir schätze.“ - Über Positives in der Beziehung reden
5. „Wie reden wir im Alltag miteinander?“ - Eine neue Gesprächskultur vereinbaren

6. „Unsere Beziehung ist lebendig.“
 - Veränderungen anschauen
7. „Was uns zusammenhält.“
 - Sich der Stärken der Beziehung bewusst werden

Zielgruppe: Paare in mehrjähriger Beziehung
Kosten: 250,00 € pro Paar (Ermäßigung nach Rücksprache möglich)
Kurszeiten: Das Gesprächstraining besteht aus zwei Wochenenden jeweils freitags 18.30 h – 21.00 h und samstags 10.00 h – 18.00 h

.....

Kurse in Wuppertal:

Kurs 1: Fr, 19.02. und Sa, 20.02.2016 sowie Fr, 04.03. und Sa, 05.03.2016
Kurs 2: Fr, 11.11. und Sa, 12.11.2016 sowie Fr, 18.11. und Sa, 19.11.2016
Ort: EFL-Beratungsstelle Wuppertal Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
Leitung: Rudi Nießen und Ingrid Schütte-Nießen

.....

Kurs in Solingen:

Termine: Fr, 03.06. und Sa, 04.06.2016 sowie Fr, 17.06. und Sa, 18.06.2016
Kurszeiten: freitags 18.30 h – 21.00 h und samstags 10.00 h – 18.00 h
Ort: EFL-Beratungsstelle Solingen, Düsseldorf Str. 67, 42697 Solingen-Ohligs
Leitung: Gabi Hähner und Susanne Ackfeld

.....

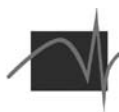
Kurs in Remscheid:

Termine: Fr, 02.09. und Sa, 03.09.2016 sowie Fr, 09.09. und Sa, 10.09.2016
Kurszeiten: freitags 18.30 h – 21.00 h und samstags 10.00 h – 18.00 h
Ort: EFL-Beratungsstelle Remscheid Blumenstr. 5, 42853 Remscheid
Leitung: Gabi Hähner und Susanne Ackfeld

Anmeldung für alle Gesprächstrainings:
EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Tel. 0202-456 111, Fax: 0202-456 914
Mail: info@efl-wuppertal.de

Kooperations-
partner: Erzbistum Köln
Abteilung Gemeindepastoral

Ein Kick mehr Partnerschaft – KEK-Auffrischkurs



Damit gelungene Kommunikation nachhaltig bleibt, bieten wir einen KEK-Auffrischkurs an. Die Paare bekommen dabei die Gelegenheit, die erlernten Gesprächsfertigkeiten aufzufrischen und erhalten zusätzliche Anregungen. Der Kurs-Schwerpunkt liegt bei den Übungen im Paargespräch. Die Paare besprechen dabei ihre persönlichen Themen räumlich getrennt von anderen Paaren.

Zielgruppe: Paare, die bereits an einem KEK-Kurs teilgenommen haben
Termin: Samstag, 23.04.2016, 10.00 – 17.00 h
Ort: EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
Leitung: Rudi Nießen und Ingrid Schütte-Nießen
Kosten: 50,00 € pro Paar (Ermäßigung nach Rücksprache möglich)
Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal,
Tel. 0202-456 111, Fax: 0202-456 914
Mail: info@efl-wuppertal.de
Kooperations-
partner: Erzbistum Köln
Abteilung Gemeindepastoral

Zeit für uns

In Partnerschaften durchleben zwei Menschen miteinander das Leben in seiner bunten Fülle. Immer wieder stoßen sie dabei auf Phasen des Übergangs, in denen eine Neuorientierung ansteht. Manche dieser Übergänge sind relativ vorhersehbar, wie der Beginn der Familienphase, der Auszug der Kinder oder der Eintritt in den Ruhestand. Andere treffen uns mehr oder minder unvorbereitet, z. B. eine bedrohliche Erkrankung oder auch der Verlust des Arbeitsplatzes.

So stellen Paare im Alltag immer wieder fest, dass es nicht ausreicht „zusammenzuhalten“, und doch gibt es den tiefen Wunsch, auf Dauer in einer Liebesbeziehung zu leben. Damit dies gelingen kann, ist es wichtig das Miteinander zu pflegen und die Beziehung immer wieder neu zu beleben. Dazu bieten die Paarseminare der Ehe-, Familien- und Lebensberatung eine sehr gute Gelegenheit.

Sie haben hier die Möglichkeit:

- sich Zeit zu nehmen für die Partnerschaft
- den bisher beschrittenen gemeinsamen Weg zu würdigen
- konstruktive Lösungen für Konflikte zu finden
- Ideen für neue Gemeinsamkeiten zu entwickeln
- das Gespräch miteinander zu beleben
- die gemeinsame Zukunft in den Blick zu nehmen

Sowohl der Abstand vom Alltag als auch die reizvollen Landschaften, in denen unsere Bildungshäuser liegen, werden Sie in diesem Prozess unterstützen.

Methodisch wechseln sich Übungen, Paargespräch in und vor der Gruppe und der Austausch in gleichgeschlechtlichen Gruppen ab.

Seminar 1

Termin: Fr, 20.05., 14.30 h bis
So, 22.05.2016, 13.30 h

Ort: Wasserburg Rindern
Wasserburgallee 120, 47533 Kleve

Leitung: Claudia Wortmann, Dipl. Psychologin,
EFL-Beraterin

Kosten: Michael Remke-Smeenck,
Dipl. Religionspädagoge, EFL-Berater
215,00 € pro Paar
(incl. Übernachtung und Verpflegung)

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Rheine
Tel. 05971-9689-0, Fax: 05871-9689-68
Birgit Brickwede und
Michael Remke-Smeenck,
Mail: info@parseminare-steinfurt.de

Kooperations-
partner: EFL im Bistum Münster

Seminar 2

Termin: Fr, 24.06., 16.00 h bis
So, 26.06.2016, 14.00 h

Ort: Tagungshotel „Maria in der Aue“
In der Aue 1, 42929 Wermelskirchen

Leitung: Sabine Wittwer, Dipl. Sozialpädagogin,
Familientherapeutin, EFL-Beraterin
Richard Jost, Dipl. Psychologe,
Dipl. Sozialpädagoge, EFL-Berater

Kosten: 270,00 € pro Paar
(incl. Übernachtung und Verpflegung)

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal,
Tel. 0202-456 111, Fax: 0202-456 914
Mail: info@efl-wuppertal.de

Kooperations-
partner: Kath. Bildungswerk Wuppertal
- Solingen-Remscheid

Zeit für uns - Aufbauseminar

Für Paare, die bereits an einem Paarseminar
teilgenommen haben

Termin: Fr, 23.09., 14.30 h bis
So, 25.09.2016 13.30 h

Ort: Wasserburg Rindern,
Wasserburgallee 120, 47533 Kleve

Leitung: Sabine Wittwer, Dipl. Sozialpädagogin,
Familientherapeutin, EFL-Beraterin

Kosten: Michael Remke-Smeenck,
Dipl. Religionspädagoge, EFL-Berater
215,00 € pro Paar
(incl. Übernachtung und Verpflegung)

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Rheine,
Tel. 05971-9689-0, Fax: 05871-9689-68
Birgit Brickwede und
Michael Remke-Smeenck:
info@paarseminare-steinfurt.de

Kooperations-
partner: EFL im Bistum Münster

Mit allen Sinnen

Ein Seminar für Paare rund um das Thema
Liebe, Lust und Zärtlichkeit

Mit allen Sinnen sich selbst und den Partner wieder und neu entdecken, spüren, genießen. Zu diesem Seminar sind Paare eingeladen, die ihre Zärtlichkeit und Sexualität zu einer Quelle der Lebensfreude und Lebendigkeit weiter entwickeln wollen.

Termin: Do, 10.11., 15.30 h bis
So, 13.11.2016, 13.00 h

Ort: Friesenhof, Benekestraße 55
26548 Norderney

Leitung: Christel Kaul-Richters,
Dipl. Sozialarbeiterin, EFL-Beraterin
Richard Jost, Dipl. Psychologe,
Dipl. Sozialpädagoge, EFL-Berater

Kosten: 350,00 € pro Paar
(incl. Übernachtung und Verpflegung)

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Rheine
Tel. 05971-9689-0, Fax: 05871-9689-68
Birgit Brickwede und
Michael Remke-Smeenck:
info@paarseminare-steinfurt.de

Kooperations-
partner: EFL im Bistum Münster

Familien- und Systemaufstellungen - ein Beitrag zu gelingenden Beziehungen (Infoabende)

Die Aufstellungsarbeit ist eine Methode, um Blockaden und Verstrickungen in Familien- und Arbeitssystemen deutlich zu machen und gute Lösungswege für persönliche und familiäre Probleme oder für Schwierigkeiten am Arbeitsplatz zu entdecken. Die Arbeit vermittelt neue, oft ungeahnte Einsichten und Handlungen mit dem Ziel, lebensfördernde Kräfte zur Entfaltung zu bringen. Der Abend informiert über die Entstehungsgeschichte der Aufstellungsarbeit, ihre Grundlagen und Qualitätsmerkmale. Sie erhalten Einblick in familiäre Grunddynamiken und Lösungsansätze und erfahren, für welche Themen und Fragestellungen diese Arbeit gewinnbringend genutzt werden kann.

- Termine: Di, 02.02.2016, 19.00 – 20.30 h
Di, 06.09.2016, 19.00 – 20.30 h
- Ort: Kath. Familienbildungsstätte
Bernhard-Letterhaus-Str. 8
42275 Wuppertal
- Leitung: Richard Jost, Dipl. Psychologe,
Dipl. Sozialpädagoge, EFL-Berater
- Kosten: keine
- Anmeldung: FBS Wuppertal, Tel. 0202-255 0580
Fax: 0202-255 058 58,
Mail: anmeldung@fbs-wuppertal.de
- Kooperationspartner: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Familien- und Systemaufstellungen

Wir Menschen leben nicht als Einzelwesen. Von Anfang an sind wir hineingeboren in ein größeres Ganzes. Die für unsere Entwicklung und unser Lebensgefühl wichtigsten Beziehungen liegen in unserem Familiensystem, das sich über mehrere Generationen erstreckt. Alle Systeme - Familien, aber auch Organisationen - unterliegen bestimmten Ordnungsprinzipien. So hat beispielsweise jedes Mitglied in der Familie oder Organisation das Recht, dazu zu gehören. Für jeden gibt es im Familien- oder Arbeitssystem einen angemessen, den „richtigen“ Platz. Innerhalb von Systemen gibt es eine Rangfolge und „Regeln“ für den Ausgleich von Geben und Nehmen. Die Missachtung solcher systemtypischen Eigenheiten führt zu Störungen im Miteinander, begrenzt die Entwicklungsmöglichkeiten einzelner Mitglieder oder gefährdet den Erfolg einer Organisation.

Die Aufstellungsarbeit nutzt die wunderbare menschliche Fähigkeit, sich in andere, ihre Systeme und Beziehungen einzufühlen. In der Gruppe haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, mit Hilfe von Stellvertretern das innere Bild, das sie von ihrer Familie oder ihrem Arbeitssystem haben, aufzustellen. Dadurch werden Blockaden und Verstrickungen ebenso deutlich wie neue, oft ungeahnte Lösungswege. Sie neuen Einsichten vermitteln Klarheit und öffnen den Weg für konstruktive, gesunde Optionen. Alternative Handlungsmöglichkeiten, die lebensfördernde Kräfte zur Entfaltung bringen, werden unmittelbar erfahrbar.

Auch wer an der Gruppe teilnimmt ohne selbst aufzustellen, kann an den Arbeitsergebnissen der anderen partizipieren.

Teilnehmer-innen-Zahl: max. 16 Personen

Termine: Sa, 27.02.2016, 9.00 – 19.00 h und
So, 28.02.2016, 9.00 – 18.00 h
Sa, 24.09.2016, 9.00 – 19.00 h und
So, 25.09.2016, 9.00 – 18.00 h

Ort: Kath. Stadthaus, Laurentiusstr. 7
42103 Wuppertal

Leitung: Adrienne Lütke-Nowak, Dipl. Sozialpädagogin, Hypnotherapeutin, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, EFL-Beraterin
Richard Jost, Dipl. Psychologe, Dipl. Sozialpädagoge, EFL-Berater

Kosten: 70 €

Auskunft und Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Tel. 0202-456 111
Fax: 0202-456 914
Mail: info@efl-wuppertal.de

Gruppe für Eltern essgestörter Kinder und Jugendlicher

Ziele der Gruppe sind

1. Reflexion und ggf. Veränderung des Umgangs mit der Erkrankung innerhalb der Familie
 2. Austausch betroffener Eltern
 3. Entlastung betroffener Eltern
 4. Informationsvermittlung zum Thema Essstörungen
- Die Gruppe ist für Elternpaare (auch getrennt lebende) gedacht. Die Teilnahme ist auf ein Jahr begrenzt. Ein Einstieg in die Gruppe ist, sofern ein Platz frei ist, nach einem Vorgespräch jederzeit möglich.

Termine: 12.01. / 09.02. / 01.03. / 05.04. / 03.05. / 31.05. / 05.07. / 30.08. / 04.10. / 08.11. und 06.12.2016

jeweils 17.00 – 19.00 h

Ort: EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal

Leitung: Felizitas Kracht, Dipl.-Sozialarbeiterin,
Traumaberaterin, EFL-Beraterin (BAG)
Richard Jost, Dipl.-Psychologe,
Dipl.-Sozialpädagoge, EFL-Berater (BAG)

Kosten: keine, Spenden gerne

Auskunft und

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Tel. 0202-456 111, Fax: 0202-456 914
Mail: info@efl-wuppertal.de



Die eigenen Stärken entdecken

Ein Gruppenangebot für Frauen und Männer

- die gerne etwas verändern möchten, es aber immer wieder hinausschieben
- die einen Ausweg aus einer Krise suchen
- die immer wieder ähnliche belastende Situationen erleben
- die daran interessiert sind zu erfahren, wie sie sich selbst besser unterstützen könnten

Wir laden Sie ein, an unserem offenen gruppentherapeutischen Angebot teilzunehmen.

In der Gruppe können Sie in Kontakt kommen mit Ihren eigenen Stärken und Selbstheilungskräften.

Sie haben die Möglichkeit, für sich Lösungen zu erarbeiten und auf den Weg zu bringen.

Sie werden Sichtweisen und Unterstützung der anderen Teilnehmer-innen erfahren und die „Weisheit“ der Gruppe nutzen können.

Ein Einstieg in die Gruppe ist nach einem Vorgespräch jederzeit möglich. Sie können an drei Abenden probeweise an der Gruppe teilnehmen. Danach sollten Sie sich entscheiden, bis zur jeweils nächsten „Etappe“ – Ostern, Sommerferien, Weihnachten – dabei zu bleiben.

Termine:	alle 14 Tage donnerstags, jeweils 18.00 h – 20.30 h
Ort:	EFL-Beratungsstelle Wuppertal Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
Leitung:	Adrienne Lütke-Nowak, Dipl. Sozial- pädagogin, Hypnotherapeutin, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, EFL-Beraterin
Kosten:	keine, Spenden gerne
Anmeldung:	EFL-Beratungsstelle Wuppertal Tel. 0202-456 111, Fax: 0202-456 914 Mail: info@efl-wuppertal.de

Therapeutische Männergruppe

- Wenn mein Leben eine einzige Hetze durch den Alltag ist ...
- Wenn ich nur noch mit mir einsam unterwegs bin ...
- Wenn ich mich von vielem überfordert und unter Druck gesetzt fühle ...
- Wenn meine Beziehungen mir aus der Hand gleiten ...
- Wenn meine Lust an mir und dem Leben langsam aber sicher untergeht ...

... dann wird es Zeit für einen Zwischen-Stopp in unserer Männer-Gruppe,

- um gemeinsam mit anderen Männern Warnsignale ernst zu nehmen ...
- um sich Zeit zu nehmen, sich besser zu verstehen und sich neu auszurichten ...
- um von den Gesprächen mit anderen Männern zu profitieren...
- um eine neue Spur im Leben zu finden ...

Termine:	Alle 14 Tage mittwochs oder donnerstags, jeweils 18-20 h Ein Neu-Einstieg in die Gruppe ist zweimal im Jahr möglich: Beim ersten Treffen im neuen Jahr und beim ersten Treffen nach der Sommerpause. Vorgespräch erforderlich.
Ort:	EFL-Beratungsstelle Wuppertal, Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
Leitung:	Michael Remke-Smeenk, Religionspädagoge, Sexualtherapeut, EFL-Berater Jürgen Gnielka, Dipl.-Psychologe, Psych. Psychotherapeut, Gesprächspsychotherapeut
Kosten:	keine, Spenden gerne
Anmeldung:	EFL-Beratungsstelle Wuppertal Tel. 0202-456 111, Fax: 0202-456 914 Mail: info@efl-wuppertal.de

