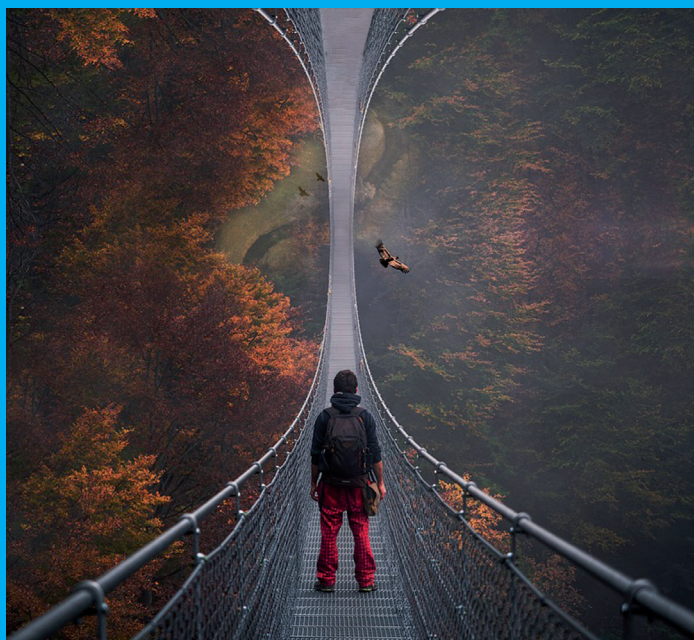




Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung



Gruppenangebote und
Veranstaltungen

.....

2026

Förderverein

Die Beratung ist grundsätzlich kostenfrei und für jedermann zugänglich. Finanziert wird sie überwiegend von der Kath. Kirche. Hinzu kommen Landes- und kommunale Mittel.

Wir freuen uns über jede Spende. So können wir unser Beratungsangebot ergänzen und noch mehr Ratsuchende zeitnah unterstützen.

Spendenkonto Beratungsstellen Wuppertal . Solingen . Remscheid:

Verein zur Förderung der Beratungsarbeit der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Wuppertal e.V.

Stadtsparkasse Wuppertal

IBAN: DE20 3305 0000 0000 2014 83

BIC: WUPSDE33

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie halten das Gruppenprogramm der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Wuppertal, Remscheid und Solingen in ihren Händen.

Die unterschiedlichen Gruppenangebote haben sich als gute bis hervorragende Ergänzung zu unserer Kernarbeit der Einzel-, Paar- und Familienberatung erwiesen.

Neben Bewährtem versuchen wir immer auch etwas Neues anzubieten und somit auf die veränderten Lebensbedingungen unserer KlientInnen einzugehen. Neu sind in diesem Jahr die Gruppe für junge Erwachsene und für Frauen in der Lebensmitte.

Mit den gerne genutzten Angeboten zur Arbeit mit dem inneren Kind, Familien- und Systemaufstellung, Trennungs- und Männergruppe möchten wir Menschen auf ihrem individuellen Entwicklungsweg unterstützen und sie mehr in Kontakt mit sich selbst bringen.

Für Paare bieten wir zwei Paarseminare und Angebote zum wichtigen Thema „Kommunikation“ an.

„Im Alltagswahn beziehungsfähig bleiben“ richtet sich insbesondere an Paare mit kleineren Kindern, die Familie, Beruf, eigene Wünsche und Bedürfnisse und die des Paares unter einen Hut bringen müssen.

Das Angebot „Kinder im Blick (KIB)“ hilft getrenntlebenden Eltern, die Kinder im Blick zu behalten und sich selbst entsprechend zu verhalten, um gute Eltern für ihr Kind zu bleiben.

Die Gruppe für Eltern von essgestörten Kindern und Jugendlichen unterstützt Eltern im Umgang mit einer manchmal lebensbedrohlichen Erkrankung und deren Auswirkungen auf das Familiensystem. Sie macht die Eltern darauf aufmerksam, wie wichtig es ist angesichts dieser Situation auch ein Paar zu bleiben.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Anmeldung, dass eine endgültige Bestätigung Ihrer Teilnahme etwa zwei Wochen

vor Kursbeginn versendet wird.

Wir hoffen und wünschen uns, auf Ihr Interesse gestoßen zu sein. Vielleicht haben Sie Lust der Ehe-, Familien- und Lebensberatung auf Instagram zu folgen?

Unsere Angebote sind mit vergleichbar geringen Kosten verbunden. Das ist unter anderem dank der Kooperation mit dem Kath. Bildungswerk und der Kath. Familienbildungsstätte möglich. Niemand soll aus finanziellen Gründen von der Teilnahme ausgeschlossen sein. Über unseren gemeinnützigen Förderverein ist ein Zuschuss zu den Seminarkosten möglich. Um das zu ermöglichen und die ein oder andere Referentin zu bezahlen, brauchen wir immer wieder Ihre Spenden mit denen Sie unsere Arbeit unterstützen und dieses Angebot erst möglich machen. Vielen Dank dafür!

Gerne erhalten sie eine Spendenbescheinigung.

Empfehlenswert ist auch ein Abo unseres regelmäßig ca. alle 6 Wochen erscheinenden Newsletters sowie ein Blick auf unsere Homepage. So sind Sie gut über die aktuellen Entwicklungen und Veränderungen in unserer Beratungsstelle informiert.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Blättern in unserem Programm und Lust an den Angeboten teilzunehmen.

Auf Ihr Kommen freuen sich
Die ReferentInnen-Teams

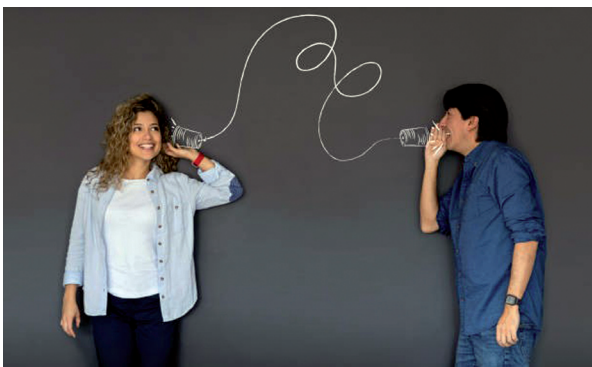


Inhalt

Kommunikation für Paare	6
Paarseminare „Zeit für uns“	8
Wie bleiben wir im Alltagswahn beziehungsfähig?	10
Kinder im Blick (KiB)	12
Gruppe für Eltern essgestörter Kinder und junger Erwachsener	15
Familien- und Systemaufstellungen – ein Beitrag zu gelingenden Beziehungen	16
Selbstvertrauen statt Vergleichen – Dein Weg zu dir Selbst	20
Resilienz-Kurs	21
Wie geht es meinem inneren Kind?	22
Trennungsgruppe – Übergänge gestalten	23
Zwischen 50 und 105 – Frauen in Bewegung	24
Männergruppe – ein Ort für Begegnung, Austausch und Entwicklung	25

Kommunikation für Paare

„Wie redest du mit mir?“ - Miteinander reden
und einander verstehen



Quelle: www.istockphoto.com

Streit und Konflikt gehören zu jeder gut funktionierenden Partnerschaft dazu. Verfestigen sich jedoch negative Kommunikationsmuster in der Beziehung, kann dies belastend werden.

An diesem Abend werfen wir zusammen einen Blick darauf, wie Konflikte entstehen, welche typischen Streitmuster es geben kann und was dabei helfen kann, das Muster zu unterbrechen.

Im zweiten Teil steht im Vordergrund, wie es möglich werden kann, auch anders miteinander zu reden, sodass Gefühle und Wünsche in den gemeinsamen Gesprächen Raum finden und Probleme auf konstruktive Weise lösbar werden.

Teilnehmende: Eingeladen sind Paare
und Einzelpersonen.

Termine: [Do., 19.03.2026, 17:00 – 18:30 Uhr](#)
[Do., 02.07.2026, 17:00 – 18:30 Uhr](#)
[Do., 17.09.2026, 17:00 – 18:30 Uhr](#)

Ort: digital

Leitung: Johanna Jost, Master of Counseling,
EFL-Beraterin

Kosten: keine, Spenden gerne

.....

Vertiefungsseminar – Zeit für Austausch und Übung,

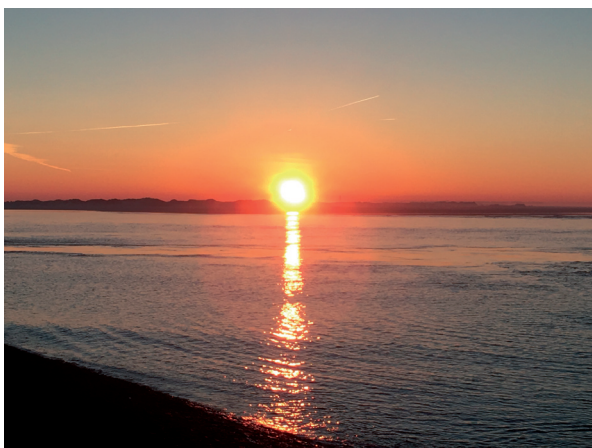
.....

weil neue „Redemuster“ Zeit und Wiederholung brauchen, bis sie verinnerlicht sind.

- Termin: [Sa., 07.11.2026, 10:00 – 16:00 Uhr](#)
Ort: EFL Beratungsstelle Wuppertal
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
Leitung: Sabine Wittwer, EFL Beraterin,
KomKom-Trainerin
Kosten: keine, Spende gerne
Info: Alle Termine sind einzeln buchbar.
- Anmeldung: für alle Termine
EFL Beratungsstelle Wuppertal,
Tel. 0202-456 111,
info@efl-wuppertal.de

Paarseminare „Zeit für uns“

Ein Wochenende zur Stärkung der Paarbeziehung



Obwohl die Anforderungen im äußeren Umfeld eher zunehmen, sehnen sich die meisten Paare weiterhin danach, auf Dauer in einer möglichst lebendigen Liebesbeziehung zu leben. Um nicht einfach nur „zusammenzuhalten“ braucht das Miteinander Pflege und die Beziehung immer wieder Austausch und Belebung.

In unseren Paarseminaren haben Sie die Möglichkeit:

- sich Zeit zu nehmen für die Partnerschaft
- den bisher beschrittenen gemeinsamen Weg zu würdigen
- konstruktive Lösungen für Konflikte zu finden
- 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 Seminarhäuser liegen, werden Sie in diesem Prozess unterstützen. Methodisch wechseln sich Übungen, Paargespräche vor der Gruppe und Austausch in der Großgruppe und ggf. in gleichgeschlechtlichen Untergruppen ab.

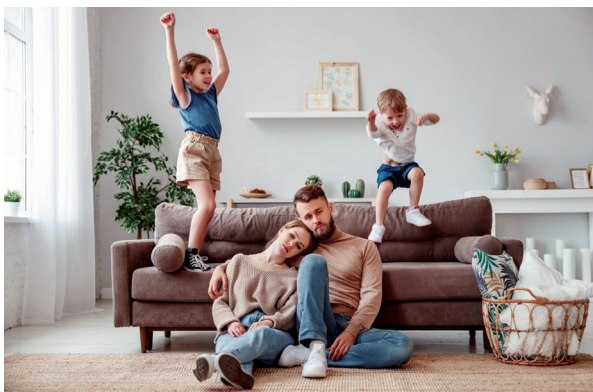
Termin 1: [Do., 26.02.2026, 17:00 –](#)
[So., 01.03.2026, 10:30 Uhr](#)
Ort: Insel Baltrum, Gästehaus „Sonnenhütte“
(www.sonnenhütte.de)
Leitung: Sabine Wittwer, EFL-Beraterin,
Familientherapeutin
Thomas Hußmann, EFL-Berater
Kosten: 760,00 € pro Paar,
incl. Übernachtung und Vollpension
Anmeldung: Kath. Bildungswerk Steinfurt,
Tel. 02552 93 55 30,
kbw@steinfurt@bistum-muenster.de
Anmeldefrist: 15.01.2026
Kooperation: Katholisches Bildungswerk
und EFL im Bistum Münster

Termin 2: [Fr., 26.06.2026, 16:00 –](#)
[So., 28.06.2026, 14:00 Uhr](#)
Ort: Tagungshotel „Kardinal-Schulte-Haus“,
Bergisch Gladbach Bensberg
Leitung: Sabine Wittwer, EFL-Beraterin,
Familientherapeutin
Michael Remke-Smeenke, EFL-Berater
Kosten: 399,00 € pro Paar incl. Übernachtung
und Vollpension
Information: wittwer@efl-wuppertal.de,
Tel. 0212 22 67 330
Anmeldung: Katholisches Bildungswerk W/ RS /SG,
Laurentiusstr. 7, Wuppertal,
Tel: 0202 495 830,
Anmeldung@Bildungswerk-wuppertal.de
Anmeldefrist: 15.05.2026
Kooperation: Katholisches Bildungswerk Wuppertal/
Remscheid/Solingen



Wie bleiben wir im Alltagswahn beziehungsfähig?

Kindererziehung, Karriere, eigene Bedürfnisse -
Paare im Spannungsfeld



Immer mehr Paare verlieren sich in den zahlreichen Anforderungen, die das „moderne“ Leben mit sich bringt. Es gilt, die ständige Ambivalenz zwischen gesellschaftlichen Ansprüchen, eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen der Kinder, sowie den Wünschen der Partner*innen auszubalancieren.

Geht es Ihnen ähnlich? Fragen Sie sich auch, wie das alles zu schaffen sein soll?

Drücken Sie mit uns die „Pause-Taste“. Wir laden Sie ein, verschiedene Blickwinkel auf die großen und kleinen Persönlichkeits-, Paar- und Elternthemen einzunehmen. Profitieren Sie untereinander von Ihrer mitgebrachten Ressourcenvielfalt und lassen sich von unterschiedlichsten Lösungsansätzen für die aufgeführten Themen inspirieren.

Inhalte:

- Achtsamer Umgang mit mir selbst
- Coole Mama / Cooler Papa- Bindung als Basis für die gute Eltern-Kind-Beziehung
- Themen aus der Arbeitswelt
- Paarbeziehung

Die Inhalte wechseln zwischen fachlichem und methodischem Input, aktiver Arbeit in Einzel- und Gruppenaufgaben, sowie entsprechenden Reflexionen.

Freuen Sie sich auf ein wenig Abwechslung vom Alltagsstress und genießen Sie einen Samstag für den Kopf und die Seele.

Teilnehmende: Sie sind herzlich eingeladen als Einzelperson oder als Paar teilzunehmen.

Termin 1: [Sa., 18.04.2026, 10:00 – 17:00 Uhr](#)

Termin 2: [Sa., 10.10.2026, 10:00 – 17:00 Uhr](#)

Ort: Termin 1 in der EFL Beratungsstelle
Recklinghausen,
Kemnastr. 7, 46657 Recklinghausen
Termin 2 in der EFL Beratungsstelle
Wuppertal, Alte Freiheit 1,
42103 Wuppertal

Leitung: Marina Völkel, Ehe-, Familien- und
Lebensberaterin, Systemische
Therapeutin, Sexualtherapeutin
Susanne Wegner, Psychologin M.Sc.,
Systemische Therapeutin

Kosten: keine, Spenden gerne

Anmeldung: EFL Beratungsstelle Wuppertal
Tel: 0202-456111,
info@efl-wuppertal.de
EFL Beratungsstelle Recklinghausen
Tel: 02361-59929;
EFL-recklinghausen@bistum-muenster.de

Teilnehmer*innen-Zahl: max.14 Personen

Anmeldefrist: Termin 1: 04.04.26

Termin 2: 28.09.26

Kinder im Blick

Ein Kurs für Eltern in Trennung



Quelle: freepik

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen. Das ist für die meisten Eltern nicht leicht. Finanzielle Probleme, Konflikte mit dem anderen Elternteil und mehr Stress fordern Kraft, Zeit und Nerven - häufig auf Kosten der Kinder, aber genauso oft auf Kosten des eigenen Wohlbefindens.

Der Kurs befasst sich mit folgenden Fragen:

- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern?
- Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil zum Wohle meines Kindes gestalten?

Es laufen zwei Kurse parallel, so dass Elternteile in separaten Gruppen teilnehmen können. Das Angebot kann auch genutzt werden, wenn nur ein Elternteil teilnehmen möchte. Eine Kinderbetreuung kann nicht angeboten werden.

Nach der Anmeldung findet vor dem Kursstart ein Vorgespräch mit den Kursleitungen statt.

Voraussetzungen zur Teilnahme:

- Die Trennung der Eltern sollte mindestens 1 Jahr zurückliegen.
- Das/die Kind*er sollten über 3 Jahre alt sein (in einem sprachfähigen Alter).
- Das/die Kind*er hat/haben regelmäßig Kontakt zu beiden Elternteilen.
- Der teilnehmende Elternteil verfügt über gute Deutschkenntnisse.
- Der Kurs bietet die Vermittlung von praktischem Handwerkszeug und theoretischem Fachwissen. Er lebt von der verbindlichen Teilnahme und der Bereitschaft zur Mitarbeit aller Teilnehmenden.

KiB in Wuppertal

.....

Termine: 2x jährlich (Frühjahr und Herbst)

Anmeldung: Evangelische Beratungsstelle, Frau Sprinz, Tel. 0202-62933510, eftsb@diakonie-wuppertal.de

Kooperation: Die Familienberatungsstellen der Stadt Wuppertal: Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Evangelische Beratungsstelle, Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Städtische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

KiB in Remscheid

.....

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle, Susanne Wegner,
wegner@efl-wuppertal.de,
Tel: 0202 456111

Kooperation: Die Familienberatungsstellen der Stadt
Remscheid: Diakonie Remscheid, Kinder-
schutzbund Remscheid, Psychologische
Beratungsstelle der Stadt Remscheid,
pro familia Remscheid, Katholische Ehe-,
Familien- und Lebensberatungsstelle

Gruppe für Eltern essgestörter Kinder und junger Erwachsener

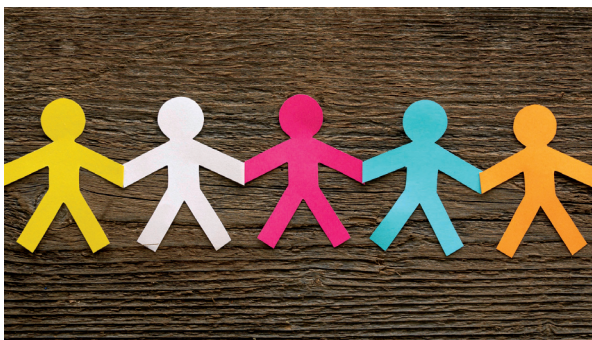
Die Themen entstehen aus dem Gruppenprozess. In der Regel beschäftigt sich die Gruppe mit der Symptombedeutung, den Auswirkungen des Symptoms auf das gesamte Familiensystem (Paar, Geschwisterkinder), Bindung und Autonomie, Umgang mit Grenzen in der Familie, Familienregeln und -"gesetzen" (explizit und implizit), Genuss und Essen.

Neben Informationen zum Thema Essstörungen trägt der Austausch der betroffenen Eltern zu deren Entlastung bei.

Die Gruppe findet einmal im Monat mittwochs von 17:00 - 19:00 h in der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen in Wuppertal statt. Sie richtet sich speziell an Elternpaare (auch getrennt lebende, die gut miteinander kooperieren können). Das Angebot ist für die Dauer von 1,5 Jahren konzipiert. Die Teilnahme an der Gruppe ist nach einem Vorgespräch möglich.

- Termine: auf Anfrage
Leitung: Felizitas Kracht, Dipl.-Sozialarbeiterin,
Traumaberaterin, EFL-Beraterin
Richard Jost, Dipl.-Psychologe,
Dipl.-Sozialpädagoge, EFL-Berater
Kosten: keine, Spende gerne
Anmeldung: EFL Beratungsstelle Wuppertal,
Tel: 0202-456 111,
info@efl-wuppertal.de

Familien- und Systemaufstellungen – ein Beitrag zu gelingenden Beziehungen



Quelle: freepik

Infoabend

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.

16

Termin 1: Do., 05.02.2026, 17:00 – 18:30 Uhr
Termin 2: Do., 03.09.2026, 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: in Ihrem eigenen Zuhause –
digital via Zoom

Leitung: Nora Klar, Master of Counseling,
EFL-Beraterin
Kosten: keine, Spenden gerne (bzw. Betrag)
Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal,
Tel. 0202-456111, info@efl-wuppertal.de
Kooperation: 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 angemessenen, 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. Die 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 von den Arbeitsergebnissen der anderen

partizipieren.

Im Vorfeld der Seminare ist ein Vorgespräch in der EFL-Beratungsstelle möglich. Ebenso bieten wir die Möglichkeit der weiteren Beratung, wenn sich aus der Aufstellung weitere Fragen ergeben.

Wochenendseminare

.....

Termin 1: Sa., 18.04.2026, 09:00 – 19:00 Uhr
 So., 19.04.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Kath. Stadthaus, Laurentiusstr.7,
 42103 Wuppertal

Leitung: Nora Klar, Master of Counseling,
 EFL-Beraterin
 Marco Barz, Sozialpädagoge,
 Systemischer Berater

Kosten: 85,00€

Termin 2: Sa., 26.09.2026, 09:00 – 19:00 Uhr
 So., 27.09.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Kath. Stadthaus, Laurentiusstr.7
 42103 Wuppertal

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

Kosten: 85,00€

Information: f.kracht@efl-wuppertal.de

Anmeldung: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal,
 anmeldung@fbs-wuppertal.de

Kooperation: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Samstag

.....

Termin: Sa., 21.11.2026, 09:00 – 18:00 Uhr

Ort: Kath. Stadthaus, Laurentiusstr. 7
 42103 Wuppertal

Leitung: Anita Parachalil, Master of Counseling,
 EFL-Beraterin

Marko Barz, Sozialpädagoge,
Systemischer Berater
Kosten: 40,00€
Anmeldung: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal,
anmeldung@fbs-wuppertal.de
Kooperation: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Nachmittag

.....

Termin 1: Fr., 06.03.2026, 15:00 – 20:00 Uhr
Ort: EFL-Wuppertal
Alte Freiheit 1
42103 Wuppertal
Leitung: Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,
Traumaberaterin, EFL-Beraterin
Nora Klar, Master of Counseling,
EFL-Beraterin
Kosten: keine, Spende gerne
Anmeldung: EFL-Wuppertal, Tel. 0202-456111,
info@efl-wuppertal.de
Kooperation: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Selbstvertrauen statt Vergleichen – ein Weg zu dir Selbst.

Workshop für junge Erwachsene (18-30 Jahre)

Fühlst du dich manchmal lost, leer, unsicher und zweifelst an dir selbst? Fühlst du dich unter Druck gesetzt durch Studium, Beruf oder soziale Erwartungen?

Dann ist unser Workshop genau das Richtige für dich!

In unserer Gruppe hast du die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen jungen Erwachsenen deine Identität zu erforschen und herauszufinden, wer du sein möchtest. Wir sprechen über Selbstzweifel, das Gefühl, nicht gut genug zu sein, und den ständigen Vergleich mit anderen – vor allem auf Social Media.

Außerdem lernst du, wie du besser mit Stress und Druck umgehen kannst. Wir geben dir praktische Übungen an die Hand, die du in deinem Alltag umsetzen kannst. Der Austausch in der Gruppe schafft einen sicheren Raum, in dem du dich öffnen, neue Perspektiven entdecken kannst.

Mach mit, wenn du Lust hast, dich selbst besser kennenzulernen!

Termin: Do., 22.01.2026, 16.30 Uhr -19.30 Uhr

Do., 29.1.2026, 16.30 Uhr – 19.30 Uhr

Ort: EFL Beratungsstelle Wuppertal

Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal

Leitung: Anita Parachalil, Master of Counseling,
EFL- Beraterin

Nora Klar, Master of Counseling,
EFL Beraterin

Kosten: 5 Euro (Materialkosten)

Anmeldung: EFL- Beratungsstelle,

Tel. 0202-456111,

info@efl-wuppertal.de

Teilnehmer*innen-Zahl: 15 Personen

Anmeldefrist: 15.01.2026

Resilienz-Kurs

„Nicht die Dinge erschüttern den Menschen,
sondern ihre Sicht von den Dingen.“

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit. Es ist die Fähigkeit, sich von schwierigen Lebenslagen nicht entmutigen zu lassen. Viele resiliente Menschen schaffen es sogar, gestärkt aus Konflikten oder Krisen heraus zu gehen.

Warum können das manche Menschen besonders gut und manchen fällt es richtig schwer?

Den Gründen wollen wir in diesem Kurs nachgehen. Das tolle an Resilienz: Man kann sie erlernen!

Im Kurs lernen Sie, was die psychische Widerstandsfähigkeit im Alltag begünstigt und überlegen in der Gruppe und in der Einzelarbeit, was Ihnen persönlich hilft resilienter zu werden. Wie können Sie Ihre Stressbelastung im Alltag zu reduzieren und Ihre Ressourcen stärken, die Ihrem persönlichen Lebensstil und Ihrer Gesundheit gut tun?

- Termin: 8 Termine jeweils dienstags,
17.15 – 19.30 Uhr
28.04.2026/ 12.05./ 19.05./ 02.06./
09.06./ 16.06./ 23.06./ 30.06.
- Ort: EFL Beratungsstelle Wuppertal
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
- Leitung: Anita Parachalil, Master of Counseling,
EFL- Beraterin
- Kosten: keine, Spenden gerne
- Anmeldung: EFL- Beratungsstelle, Tel. 0202-456111,
info@efl-wuppertal.de
- Teilnehmer*innen-Zahl: 8 Personen
- Anmeldefrist: 20.4.2026

Wie geht es meinem inneren Kind?

*„Man kann einem Menschen nichts lehren.
Man kann ihm nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken.“
Galileo Galilei*

Das innere Kind ist ein hilfreiches und großes Symbol für den Umgang mit uns selber und den Menschen, mit denen wir uns verbunden fühlen. Die Art und Weise, wie wir groß geworden sind und wie wir die Liebe oder auch Unliebe unserer Eltern erfahren haben, ist auch im späteren Leben noch unbewusst wirksam. In vielen Situationen sind wir wieder dieses Kind, und manchmal wird so die Entwicklung von reifen Beziehungen verhindert. Daher ist unser ‚inneres Kind‘ ein wichtiger Schlüssel zu unserer Liebe, unserer Lebendigkeit und zu unseren Gefühlen.

In diesem Seminar geht es darum, das innere Kind in uns zu entdecken, mit ihm in Kontakt zu treten und mehr Verantwortung für diesen Anteil in uns zu übernehmen.

- Termin: Fr., 27.2. 2026, 16.00 Uhr -18.30 Uhr
Sa., 28.2. 2026, 10.30- 17.30 Uhr
- Ort: EFL Beratungsstelle Wuppertal
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
- Leitung: Anita Parachalil, Master of Counseling,
EFL- Beraterin
Johanna Jost, Master of Counseling,
EFL Beraterin
- Kosten: keine, Spenden gerne
- Anmeldung: EFL- Beratungsstelle,
Tel. 0202-456111, info@efl-wuppertal.de
- Teilnehmer*innen-Zahl: 8 Personen
- Anmeldefrist: 13.02.2026

Trennungsgruppe – Übergänge gestalten



Quelle: freepik

Trennung und Scheidung sind schmerzvolle Prozesse, die mit Trauer, Wut, Schmerz, Hilflosigkeit und vielen anderen Gefühlen einhergehen können. Diese Gefühle sind allein oft schwer zu bewältigen. Die Gruppe ermöglicht Zeit und Raum für Austausch in einer vertrauensvollen Atmosphäre. Im wertschätzenden Miteinander und unter fachlicher Begleitung, entwickeln wir neue Perspektiven und schaffen Zugang zu eigenen Stärken und Ressourcen.

- Termin: 6 Termine jeweils montags,
16:30 – 18:30 Uhr
02.11.2026 / 09.11. / 16.11. /
23.11. / 30.11. / 07.12.
- Ort: EFL Beratungsstelle Wuppertal
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
- Leitung: Leonie Losch, EFL-Beraterin
- Kosten: keine, Spenden gerne
- Anmeldung: EFL-Beratungsstelle,
Tel.: 0202-456111, info@efl-wuppertal.de
- Teilnehmer*innen-Zahl: 6 Personen
- Anmeldefrist: 01.10.2026

Zwischen 50 und 105 – Frauen in Bewegung

Innerlich und äußerlich wird ab 50 verstärkt spürbar, dass sich so manches im Leben verändert. Was bewegt mich? Was bringt mich in Bewegung? Berufliche Entwicklungen? Oder ganz raus aus dem Beruf? Braune, bunte oder graue Haare? Dazu familiäre und partnerschaftliche Veränderungen, alte Wünsche und neue Träume, Abschied von Vergangenem und erwartungsvolles Zugehen auf Neues – das ist alles ganz schön bewegend.

In einer kleinen Frauengruppe nehmen wir uns Zeit für Wesentliches und teilen unsere Erfahrungen. Wir entdecken, was stärkt und motiviert, und bringen uns mit leichten Körperübungen in Bewegung. Dabei spüren wir auch der Frage nach, was diese kleinen Bewegungen in uns bewirken und wie wir unser eigenes Wohlbefinden damit stärken können. Dieser Kurs bietet rund um den Jahreswechsel 2026/2027 eine kleine Auszeit an: Ruhe und Raum, bei mir selbst anzukommen und meine Ressourcen zu erweitern oder neu zu entdecken.

- Termine: 6 Termine jeweils donnerstags,
17.00 Uhr bis 18.30Uhr
3.12.2026 / 10.12. / 17.12. / 7.1.2027 /
14.01. / 21.01.
- Ort: EFL-Beratungsstelle Remscheid,
Blumenstraße 5
- Leitung: Christiane Becker-Lehnick,
Master of Counseling, EFL-Beraterin
- Kosten: Keine, Spenden gerne
- Anmeldung: per Mail an die Leiterin:
becker-lehnick@efl-wuppertal.de
- Teilnehmerinnenzahl: mindestens 6, höchstens 8 Frauen
- Anmeldefrist: 30. September 2026

Männergruppe – ein Ort für Begegnung, Austausch und Entwicklung

Männer sind nicht so oder so.

Als Jungen und als Männer lernen wir, wie wir uns „männlich“ zu verhalten haben, ja sogar, wie wir denken und fühlen - sollen. Aber erfüllt es uns, uns in diesen Erlebens- und Verhaltensmustern zu bewegen?

In dieser Männergruppe können wir unbefangen über uns sprechen. Es geht um alltägliche Erfahrungen, aktuelle Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben; und auch existenzielle Themen (z. B. Fragen zu Tod, Sinn, Freiheit und Einsamkeit) haben ihren Platz in der Gruppe. Und das natürlich alles mit Blick auf das eigene Mann-Sein – mit der Ausgestaltung der unterschiedlichen Rollen (z. B. Ehemann-Sein, (Groß-)Vater-Sein, Sohn-Sein...) und in seinen Beziehungen zu sich selbst und zu anderen.

Wir entscheiden gemeinsam, welche Themen wir im Laufe eines Abends vertieft bearbeiten wollen. Wir tragen eigene Erfahrungen und Erlebnisse, Empfindungen, Ideen und Vorschläge als Rückmeldung zu den gehörten Beiträgen und Geschichten der anderen Männer zusammen.

Jeder zeigt und sagt so viel von sich, wie er möchte und kann. Wir begegnen uns konstruktiv und wohlwollend. Oft findet sich ein Weg, den Mann ausprobieren kann, manchmal eine Ahnung oder sogar eine Erkenntnis; manchmal hilft das Gefühl, von den anderen verstanden und unterstützt zu sein und einen Rückhalt in der Gruppe zu haben.

Herzlich willkommen im Kreis von Männern in allen Lebenslagen und jedem Alter!

Termine: **in der Regel jeden 1. Donnerstag im Monat, 18:30 - 20:30 Uhr**

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

Leitung: Mathias Steinmüller, Pädagoge und
Lehrer, klientenzentrierter Berater (GwG)
und EFL-Berater
Kosten: keine, Spende gerne
Anmeldung: EFL Beratungsstelle Wuppertal,
Tel: 0202 456 111,
info@efl-wuppertal.de

Herausgeber:

Verein zur Förderung der Beratungsarbeit
der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung
in Wuppertal e.V.

Alte Freiheit 1

Wuppertal

Telefon: 02 02 - 45 61 11

Telefax: 02 02 - 45 69 14

Mail: info@efl-wuppertal.de

www.efl-wuppertal.de

Fotos: Sabine Wittwer, pixabay, istockphoto.com freepik,

Layout: Johannes Heling

**Die Katholischen Beratungsstellen
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
in Wuppertal – Solingen – Remscheid**

Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal

T 0202 . 45 61 11

F 0202 . 45 69 14

E info@efl-wuppertal.de

Düsseldorfer Str. 67, 42697 Solingen

T 0212 . 22 67 33 0

F 0212 . 23 34 68 0

E solingen@efl-wuppertal.de

Blumenstr. 5, 42853 Remscheid

T 02191 . 4 62 71 28

F 02191 . 4 62 75 92

E remscheid@efl-wuppertal.de

www.efl-wuppertal.de

