



Katholische  
Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung



## Gruppenangebote und Veranstaltungen

.....

# 2025

kompetent  
offen  
diskret

Herausgeber:

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

Alte Freiheit 1

42103 Wuppertal

Telefon: 02 02 - 45 61 11

Telefax: 02 02 - 45 69 14

Mail: [info@efl-wuppertal.de](mailto:info@efl-wuppertal.de)

[www.efl-wuppertal.de](http://www.efl-wuppertal.de)

Fotos: Sabine Wittwer, AdobeStock

Layout: Johannes Heling

## 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. In diesem Jahr haben wir zum ersten Mal einen Resilienz-Kurs zur Stärkung der seelischen Widerstandskraft im Programm.

Mit den bewährten Angeboten „Die heilende Kraft des inneren Kindes“ und „Zeit für Veränderung“, 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, zwei erlebnisorientierte Tage und Angebote zum wichtigen Thema „Kommunikation“ an.

Das Angebot „Kinder im Blick (KIB)“ hilft getrennt lebenden 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.

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. 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“ .....	7
Aktionstage für Paare Zeit mit Dir – ein naturnaher Aktionstag für Paare Raus aus der Komfortzone – Outdoor-Abenteuer für Paare .....	10
Wie bleiben wir im Alltagswahn beziehungsfähig? – Paare im Spannungsfeld von Kindererziehung, Karriere, eigenen Bedürfnissen und der Paarbeziehung .....	11
KIB – Ein Training für Eltern in Trennung und Scheidung .....	13
Familien- und Systemaufstellungen – ein Beitrag zu gelingenden Beziehungen .....	16
Zeit für Veränderung – auf der Suche nach dem eigenen Weg .....	19
Die heilende Kraft des inneren Kindes .....	20
Resilienz-Kurs – die psychische Widerstandskraft stärken .....	21
Abschied und Neubeginn – Übergänge gestalten .....	22
Männergruppe – ein Ort für Begegnung, Austausch, Entwicklung .....	23
Gruppe für Eltern essgestörter Kinder und Jugendlicher .....	25

---

## Kommunikation für Paare

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

---

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.

Eingeladen sind Paare und Einzelpersonen.

**Termin 1:** Do. 27.03.2025, 17:00 – 18:30 Uhr  
Ort: digital  
Leitung: Johanna Jost, EFL Beraterin

**Termin 2:** Do. 03.07.2025, 17:00 – 18:30 Uhr  
Ort: digital  
Leitung: Johanna Jost, EFL Beraterin

**Termin 3:** Do. 25.09.2025, 17:00 – 18:30 Uhr  
Ort: digital  
Leitung: Johanna Jost, EFL Beraterin

### Vertiefungsseminar – Zeit für Austausch und Übung,

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

**Termin 4:** Sa., 08.11.2025, 10:00 – 16:00 Uhr  
**Ort:** EFL Beratungsstelle Wuppertal  
Gruppenraum  
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal  
**Leitung:** Sabine Wittwer, EFL Beraterin,  
KomKom-Trainerin  
**Info:** Alle Termine sind einzeln buchbar.  
**Kosten:** keine, Spende gerne

Anmeldung für alle Termine:  
EFL-Beratungsstelle Wuppertal  
Tel. 0202-456 111  
Mail: info@efl-wuppertal.de

---

## Paarseminare „Zeit für uns“

---

Immer wieder stellen Paare im Alltag fest, dass nur „zusammenzuhalten“ nicht ausreicht; der Tag ist oft zu kurz für Austauschzeit und die Anforderungen von außen nehmen zu....

Trotzdem gibt es den tiefen Wunsch, auf Dauer in einer möglichst lebendigen Liebesbeziehung zu leben. Dafür braucht das Miteinander Pflege und die Beziehung immer wieder neue Belebung. In den Paarseminaren der Ehe-, Familien- und Lebensberatung haben Sie Gelegenheit:

- sich Zeit zu nehmen für die Partnerschaft
- das Gespräch miteinander (neu) zu entdecken
- den bisher beschrittenen gemeinsamen Weg anzuschauen und zu würdigen
- konstruktive Lösungen für Konflikte zu finden
- Ideen für neue Gemeinsamkeiten zu entwickeln
- 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.

In einer überschaubaren Gruppe von maximal 6 Paaren

wecheln sich verschiedene Übungen, Paargespräche miteinander und vor der Gruppe und ggf. auch Austausch in gleichgeschlechtlichen Gruppen ab.

- Termin 1 :** Fr., 14.02.2025 - **17:00 Uhr**  
bis So., 16.02.2025 - **14:00 Uhr**
- Leitung:** Sabine Wittwer, Dipl. Sozialpädagogin, EFL-Beraterin  
Petra Häder, Dipl. Sozialpädagogin, EFL-Beraterin
- Tagungsort:** Tagungshotel „KUBUS“ – Rheine Bentlage
- Kosten:** 465,00 € pro Paar incl. Übernachtung und Vollpension
- Anmeldung:** Kath. Bildungswerk Coesfeld  
Tel: 02541 952 673  
kbw-coesfeld@bistum-muenster.de
- Information:** wittwer@efl-wuppertal.de  
oder Tel. 0212 22 67 330
- Kooperation:** EFL im Bistum Münster und  
Katholisches Bildungswerk Coesfeld

- Termin 2 :** Fr., 04.07. 2025 - **16.00 h** bis  
So., 06.07.2025 - **14.00 h**
- Leitung:** Sabine Wittwer, Dipl. Sozialpädagogin, EFL-Beraterin  
Michael Remke-Smeenck, Pädagoge, EFL-Berater
- Tagungsort:** Seminarhotel „Kardinal-Schulte-Haus“  
Bergisch Gladbach Bensberg
- Kosten:** 395,00 € pro Paar  
(incl. Übernachtung und Vollpension)
- Anmeldung:** Katholisches Bildungswerk Wuppertal/  
Solingen/Remscheid  
Laurentiusstr. 7, 42103 Wuppertal  
Tel. : 0202 495 830  
Anmeldung@bildungswerk-wuppertal.de
- Information:** wittwer@efl-wuppertal.de  
oder Tel. 0212 22 67 330



Kooperation: Kath. Bildungswerk Wuppertal/Solingen/  
Remscheid und  
EFL im Bistum Münster



*Seminarhotel Kardinal-Schulte-Haus*

---

## Zeit mit dir - ein naturnaher Aktionstag für Paare

---

Lassen Sie sich aus ihrem Alltag entführen und genießen Sie gemeinsam einen besonderen Tag in der Natur. Trauen Sie sich mit Ihrer Partnerschaft aus der Komfortzone und entdecken Sie gemeinsame Ressourcen – Teamwork, Offenheit und gute Absprachen sind gefragt.

An diesem Aktionstag haben Sie Gelegenheit:

- gemeinsame Erlebnisse zu besonderen Erinnerungen werden zu lassen
- sich intensiv und mit viel Freude um Ihre Beziehung zu kümmern
- durch gemeinsame Aktionen ins Gespräch zu kommen
- persönliche Stärken zu entdecken

Methodisch wechseln sich Interaktionen, Paargespräche zu zweit, sowie in und mit der Gruppe ab. Das Seminar endet mit einem gemeinsamen Abendessen.

Festes Schuhwerk und strapazierfähige, dem Wetter entsprechende Kleidung sind sinnvoll.

Termin: Sa., 06.09.2025, 10:00 - 19:00 Uhr

Ort: Wuppertal, EFL Stelle und Hardt-Park

Leitung: Sabine Wittwer, EFL Beraterin,  
Familientherapeutin

Kosten: 50,00 € als Paar  
(inkl. Verpflegung und Material)

Info: Wittwer@efl-wuppertal.de

Kooperation: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Anmeldung: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal  
Bernhard-Letterhaus-Str. 8  
42275 Wuppertal  
Mail: anmeldung@fbs-wuppertal.de

---

## 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, im März/April 2025 an vier aufeinanderfolgenden Donnerstagen, 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.

Termine & Inhalte:

Do., 20.03.2025, 19:00 - 20:30h

Präsenzveranstaltung:

[Achtsamer Umgang mit mir selbst](#)

Do., 27.03.2025, 19:00 - 20:30h

Onlineveranstaltung:

[Coole Mama / Cooler Papa- Bindung als Basis für die gute Eltern-Kind-Beziehung](#)

Do., 03.04.2025, 19:00 - 20:30h

Onlineveranstaltung:

[Themen aus der Arbeitswelt](#)

Do., 10.04.2025, 19:00 - 20:30h

Präsenzveranstaltung:

[Paarbeziehung und Abschluss](#)

Die Inhalte wechseln zwischen fachlichem und methodischem Input, aktiver Arbeit in Einzel- und Gruppenauf-

gaben, sowie entsprechenden Reflexionen.  
Freuen Sie sich auf ein wenig Abwechslung vom Alltagsstress und genießen Sie vier Abende für den Kopf und die Seele.

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

Ort: Kath. Familienzentrum Solingen-West,  
Ammerweg 5, 42699 Solingen

Leitung: Susanne Wegner, Psychologin M.A.,  
Systemische Beraterin, Systemische  
Therapeutin i.A.  
Marina Völkel Sozialpädagogin M.A,  
Sexualpädagogin, Ehe-, Familien- und  
Lebensberaterin, Systemische  
Therapeutin

Kosten: keine, Spende gerne

Anmeldefrist: Anmeldungen bis zum 06.03.2025 an:  
EFL- Beratungsstelle Wuppertal  
Tel: 0202- 456111

Mail: [info@efl-wuppertal.de](mailto:info@efl-wuppertal.de)

Kooperation: Katholische Familienbildungsstätte



# Kinder im Blick

## Ein Training für Eltern in Trennung und Scheidung

---

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.

Dieses Training behandelt drei grundlegende 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?

### Die Themen im Überblick

Eltern sein und Eltern bleiben  
nach der Trennung

Was braucht mein Kind jetzt?

Kinder fragen - was kann ich jetzt  
antworten?

Wie kann ich in Krisensituationen  
„auftanken“?

Aufmerksamkeit und Beachtung –  
die Beziehung zu meinem Kind pflegen

Wie reagiere ich, wenn mein Kind  
unangenehme Gefühle hat?

Wie lassen sich Konflikte mit dem  
anderen Elternteil entschärfen und  
besser bewältigen?

Eine neue Lebensperspektive gewinnen  
– was trägt mich, was ist mir wichtig?

## Gute Gründe für dieses Training

Sie lernen Ihr Kind und seine Bedürfnisse kennen und erfahren, wie Sie darauf eingehen können.

Sie bekommen Anregungen, wie Sie besser mit dem anderen Elternteil umgehen können und was Sie für sich selbst tun können.

Lebensnahe Themen werden praktisch und anschaulich vermittelt.

Sie lernen individuell in kleinen Gruppen.

Sie lernen andere Eltern in Trennungssituationen kennen.

## Kinder im Blick

hilft neue Lösungen zu finden und zu erproben.

bietet mit einer Elternmappe die Möglichkeit, das Gelernte zu Hause zu vertiefen.

ist ein wissenschaftlich fundiertes Angebot, das vom Familiennotruf München aus der Beratungspraxis mit Trennungsfamilien entwickelt wurde.

ist ein Kurs mit zwei parallel laufenden Gruppen, sodass beide Elternteile an unterschiedlichen Abenden teilnehmen können.

## Kooperation:

Ein Elternkurs in Zusammenarbeit mit den 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

Anmeldung und Termine für Wuppertal bitte bei der Diakonie erfragen: [msprinz@diakonie-wuppertal.de](mailto:msprinz@diakonie-wuppertal.de) oder unter Tel. 0202 97 444 930.

## Referententeam für Remscheid

Ulrike Reinertz, Kinderschutzbund  
Remscheid

Susanne Wegner, EFL Beratungsstelle  
Wuppertal, Remscheid, Solingen

### Kooperation:

Ein Elternkurs in Zusammenarbeit mit den Familienberatungsstellen der Stadt Remscheid: Diakonie Remscheid, Kinderschutzbund Remscheid, Psychologische Beratungsstelle der Stadt Remscheid, pro familia Remscheid, Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle

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

# Familien- und Systemaufstellungen – ein Beitrag zu gelingenden Beziehungen

## 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.

- Ort: in ihrem eigenen Zuhause –  
digital via Zoom
- Termin 1: Do., 06.03.25, 17.00 - 18.30 h
- Termin 2: Do., 04.09.25, 17.00 - 18.30 h
- Leitung: Nora Klar (Master of Counseling,  
Dipl. Heilpädagogin, EFL-Beraterin)
- Kosten: keine, Spenden gerne
- Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal  
Tel. 0202 456 111  
Mail: [info@efl-wuppertal.de](mailto:info@efl-wuppertal.de)
- Kooperation: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal





# Familien- und Systemaufstellungen

## Wochenendseminare

**Seminar 1:** Sa., 05.04.25, 9.00 - 19.00 h

So., 06.04.25, 9.00 - 17.00 h

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

**Leitung:** Nora Klar (Master of Counseling,  
Dipl. Heilpädagogin, EFL-Beraterin)  
Ingrid Roth (Pädagogin, Psychothera-  
peutin (HPG), EFL-Beraterin)

**Kosten:** 85 Euro

**Seminar 2:** Sa., 27.09.25, 9.00 - 19.00 h

So., 28.09.25, 9.00 - 17.00 h

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

**Leitung:** Felizitas Kracht (Dipl. Soz.arb.,  
Traumaberaterin, EFL-Beraterin)  
Richard Jost (Dipl. Psychologe,  
Dipl. Soz.päd., EFL-Berater)

**Kosten:** 85 Euro

**Anmeldung:** Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

Mail: anmeldung@fbs-wuppertal.de

Info: f.kracht@efl-wuppertal.de

Tel. 0202 456111

**Kooperation:** Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

## NEU! Aufstellungssamstag!

- Termin: Sa., 28.06.25, 9.00 - 18.00 h  
Ort: Kath. Stadthaus, Laurentiusstr. 7  
42103 Wuppertal  
Leitung: Felizitas Kracht (Dipl. Soz.arb.,  
Traumaberaterin, EFL-Beraterin)  
Richard Jost (Dipl. Psychologe,  
Dipl. Soz.päd., EFL-Berater)
- Kosten: 40 Euro  
Anmeldung: Kath. EFL-Stelle  
info@efl-wuppertal.de  
Tel. 0202 456111

## Nachmittage

- Termin 1: Fr., 07.02.25, 15.00 - 20.00 h  
Leitung: Nora Klar (Master of Counseling,  
Dipl. Heilpädagogin, EFL-Beraterin)  
Ingrid Roth, Pädagogin, Psychothera-  
peutin (HPG), EFL-Beraterin
- Termin 2: Fr., 14.11.25, 15.00 - 20.00 h  
Leitung: Felizitas Kracht (Dipl. Soz.arb.,  
Traumaberaterin, EFL-Beraterin)  
Nora Klar (Master of Counseling,  
Dipl. Heilpädagogin, EFL-Beraterin)  
Ort: EFL-Stelle, Wuppertal  
Alte Freiheit 1  
42103 Wuppertal
- Kosten: keine, Spenden gerne  
Anmeldung: Kath. EFL-Stelle  
info@efl-wuppertal.de  
Tel. 0202 456111

---

## Zeit für Veränderung

### Auf der Suche nach dem eigenen Weg ...

---

Wir kennen es alle: wir nehmen uns etwas vor, aber irgendwie kommt immer etwas anderes dazwischen; es gibt den Wunsch zur Änderung unseres Verhaltens, aber die Umsetzung fällt uns schwer.

Mit dem Zürcher Ressourcenmodell ist es möglich, die Fähigkeit zur UMSETZUNG der gewünschten Veränderung zu lernen, also vom WUNSCH zur HANDLUNG zu kommen. Persönliche Kräfte mobilisieren und wahrnehmen, worauf unser Körper uns aufmerksam machen will - so wird es möglich, eigene Bedürfnisse eher zu spüren, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und in gewünschter Weise zu verändern; so kann souveränes Handeln auch in schwierigen belastenden Situationen gelingen.

- Termin: Fr., 04.04.2025, 18:00 - 21:00h und  
Sa., 05.04.2025, 10:00 - 18:00h
- Ort: EFL Beratungsstelle Wuppertal  
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
- Leitung: Leonie Losch, EFL Beraterin  
Susanne Laubersheimer, EFL Beraterin
- Kosten: keine, Spende gerne
- Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal  
Tel: 0202 456 111  
Mail: info@efl-wuppertal.de  
Info: Losch@efl-wuppertal.de oder  
Laubersheimer@efl-wuppertal.de
- Kooperation: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

---

## Die heilende Kraft des inneren Kindes

---

*„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 sich zu entdecken, mit ihm in Kontakt zu treten und Verantwortung für diesen Anteil in uns zu übernehmen, damit wir zu mehr emotionaler Ausgeglichenheit, verlässlichen Beziehungen, Wohlbefinden und Lebensfreude finden.

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Termine: Fr., 28.03.2025, 17.00 - 19:30 h  
Sa., 29.03.2025, 10.30 - 17:30 h  
Ort: EFL Beratungsstelle Wuppertal,  
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal  
Leitung: Anita Parachalil, Dipl. Theol.,  
Master of Counseling, EFL Beraterin  
Kosten: keine, Spende gerne

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

---

## Resilienz-Kurs

---

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

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 reduzieren und Ihre Ressourcen stärken, die Ihrem persönlichen Lebensstil und Ihrer Gesundheit guttun?

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Termine: jeweils Dienstags, **17.15 - 18:30 h**  
29.04.25 / 06.05. / 13.05./ 20.05./ 27.05./  
03.06./ (17.06./ 24.06.25)

Ort: EFL Beratungsstelle Wuppertal  
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal

Leitung: Anita Parachalil, Dipl. Theol., Master of  
Counseling, EFL Beraterin

Kosten: keine, gerne Spenden

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle  
Tel. 0202-456 111  
Mail: [info@efl-wuppertal.de](mailto:info@efl-wuppertal.de)

---

## Abschied und Neubeginn – Übergänge gestalten

Abschied nehmen – loslassen – neues Leben  
(oder eine Idee davon) gewinnen

---

*Sag nicht*

*Sag nicht  
Du bist fertig*

*Schatten  
Machen dich bang*

*Aber vergiss nicht  
Es gibt ja  
Das Licht*

*Rose Ausländer*

Loslassen, Abschied nehmen, damit Neues entstehen kann, will eingeübt sein. Wir neigen vielfach eher dazu, uns im Bekannten häuslich niederzulassen, weil es uns Sicherheit gibt. Neues wagen verlangt dagegen, Sicherheiten aufzugeben und das ist mit Trauer und Angst verbunden.

Wenn Eltern ihre Kinder in die Eigenständigkeit entlassen, wenn unser Leben durch Krankheit aus der Bahn geworfen wird, wenn wir Familienmitglieder oder Freunde zu Grabe tragen, wenn das aktive Arbeitsleben zu Ende geht, wenn eine Beziehung zerbricht ..., all dies bedeutet immer das Verarbeiten eines Verlustes, der mehr oder weniger schmerzt und uns einiges abverlangt.

Diesen Themen wollen wir uns in einer fachlich angeleiteten Gruppe stellen und Unterstützung in und durch die Gruppe erfahren.

Termine: Dienstags: 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. /  
02.12. und 09.12.2025 jeweils  
17.00 - 19.00 h

Ort: Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal

Leitung: Nora Klar, Dipl. Heilpädagogin

Kosten: keine, Spende gerne

Anmeldung: EFL-Beratungsstelle  
Tel.: 0202-456111  
Mail: info@efl-wuppertal.de

Kooperation: mit Kath. Familienbildungsstätte  
Wuppertal

---

## 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 alle 14 Tage donnerstags,  
jeweils von **18:30 - 20:30h**

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

Leitung: Mathias Steinmüller, Pädagoge und  
Lehrer, klientenzentrierter Berater (GwG)  
und Ehe-, Familien- und Lebensberater  
(BAG)

Kosten: keine, Spende gerne

Anmeldung: EFL Beratungsstelle Wuppertal

Tel: 0202 456 111

Mail: [info@efl-wuppertal.de](mailto:info@efl-wuppertal.de)



---

## 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:** Mi., 22.01.25 / 19.02. / 12.03. / 09.04. / 14.05. / 11.06. / 09.07 / 17.09. / 08.10. / 05.11. / 03.12. / und 5 Termine in 2026  
jeweils **17:00 - 19:00h**

**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  
Mail: info@efl-wuppertal.de

## Notizen



A series of horizontal dotted lines for taking notes, arranged in a vertical column.

## 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

**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](mailto: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](mailto: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](mailto:remscheid@efl-wuppertal.de)

[www.efl-wuppertal.de](http://www.efl-wuppertal.de)

