



Katholische
Ehe-, Familien-
und Lebensberatung



Gruppenangebote und
Veranstaltungen

.....
2024

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

www.efl-wuppertal.de

Fotos: Nora Klar, Sabine Witter, Danica Montuori, Marina Völkel,
AdobeStock

Layout: Johannes Heling

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 sich verändernden Lebensbedingungen unserer Klient:innen einzugehen.

Mit den Angeboten „Zeit für Veränderung“, Arbeiten 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 haben wir zwei Paarseminare, zwei erlebnisorientierte Tage und Angebote zum wichtigen Thema „Kommunikation“ im Programm.

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 in der schwierigen Situation im Umgang mit einer (manchmal lebensbedrohlichen) Erkrankung und deren Auswirkungen auf das Familiensystem und gleichzeitig Paar zu bleiben.

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



Unsere Angebote sind mit vergleichbar geringen Kosten verbunden. Das ist auch Dank der Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk und der Katholischen 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 Referent:in 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 unseren Angeboten teilzunehmen.

Auf Ihr Kommen freuen sich
Die Referent:innen-Teams

Inhalt

Kommunikation für Paare	6
Zeit für Veränderung Auf der Suche nach dem eigenen Weg	7
Die heilende Kraft des inneren Kindes	8
Wie bleiben wir im Alltagswahn beziehungsfähig? Kindererziehung, Karriere, eigene Bedürfnisse - Paare im Spannungsfeld	9
Familien- und Systemaufstellungen - ein Beitrag zu gelingenden Beziehungen	11
Gruppe für Eltern essgestörter Kinder und junger Erwachsener	14
Abschied und Neubeginn – Übergänge gestalten	15
Männergruppe – ein Ort für Begegnung, Austausch und Entwicklung	16
Kinder im Blick Ein Training für Eltern in Trennung und Scheidung	18
Paarseminare „Zeit für uns“	21
Aktionstage	
Zeit mit dir im Grünen, Datteln	23
Paar-Power in luftiger Höhe, Solingen	25

Kommunikation für Paare

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

Gut miteinander reden ist lernbar!

An diesem Abend lernen Sie einige Grundlagen kennen, die zu einer gelingenden Gesprächskultur beitragen. 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 1: Do. 21.03.2024, 17:30 - 19:00h
Ort: digital, via Zoom
Leitung: Johanna Jost, EFL Beraterin

Termin 2: Do. 07.11.2024, 17:30 - 19:00h
Ort: digital, via Zoom
Leitung: Johanna Jost, EFL Beraterin

Vertiefungsseminar – Zeit für Austausch und Übung

Termin 3: Sa. 9.11.2024, 10:00 - 16:00h
Ort: EFL Beratungsstelle Wuppertal,
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
Leitung: Sabine Wittwer, EFL Beraterin

Anmeldung für alle Termine:

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

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. 20.09.2024, 18:00 - 21:00h und
Sa. 21.09.2024, 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

Termin: Fr. 12.04.2024, 18:00 – 21:00h und
Sa. 13.04.2024, 10:00 – 17:00h
Ort: EFL Beratungsstelle Wuppertal
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
Leitung: Danica Montuori, Sozialpädagogin B.A,
Master of Counseling, EFL-Beraterin
Kosten: keine, Spende gerne
Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Tel: 0202 456 111
Mail: info@efl-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, 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. 07.11.2024, 19:00 - 20:30h

Präsenzveranstaltung:

Achtsamer Umgang mit mir selbst

Do. 14.11.2024, 19:00 - 20:30h

Onlineveranstaltung:

Cooler Mama / Cooler Papa- Bindung
als Basis für die gute Eltern-Kind-
Beziehung

Do. 21.11.2024, 19:00 - 20:30h

Onlineveranstaltung:

Themen aus der Arbeitswelt

Do. 28.11.2024, 19:00 - 20:30h

Präsenzveranstaltung:

Paarbeziehung und Abschluss

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 vier Abende für den Kopf und die Seele.

Eingeladen sind Paare und Einzelpersonen.

- Ort: EFL Beratungsstelle Wuppertal
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
- Leitung: Susanne Wegner, Psychologin M.A.,
Systemische Beraterin, Systemische
Therapeutin i.A.
Marina Völkel, EFL Beraterin, Sozialpädagogin M.A, Sexualpädagogin, Familientherapeutin
- Kosten: keine, Spende gerne
- Anmeldung: bis zum 21.10.2024 an:
EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Tel: 0202 456 111
Mail: info@efl-wuppertal.de
- Kooperation: Katholische Familienbildungsstätte



.....

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: Di. 06.2.2024, 17:00 - 18:30h
- Termin 2: Di. 03.9.2024, 17:00 - 18:30h
- Leitung: Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,
Traumaberaterin, EFL-Beraterin
- Kosten: keine, Spenden gerne
- Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Tel. 0202 456 111
Mail: 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 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. 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.

Nachmittage

Termin 1: Fr. 28.06.2024, 15:00 – 20:00h

Termin 2: Fr. 22.11.2024, 15:00 – 20:00h

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

Leitung: Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,
Traumaberaterin, EFL-Beraterin
Ingrid Roth, Pädagogin, Heilpraktikerin
für Psychotherapie, EFL-Beraterin

Kosten: keine, Spende gerne

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

Wochenendseminare

Seminar 1: Sa. 24.02.2024, 9:00 – 19:00h und
So. 25.02.2024, 9:00 – 17:00h

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

Leitung: Felizitas Kracht, Dipl. Sozialarbeiterin,
Traumaberaterin, EFL-Beraterin
Ingrid Roth, Pädagogin, Psychothera-
peutin (HPG), EFL-Beraterin

Kosten: 85,00 €

Seminar 2: Sa. 28.09.2024, 9:00 – 19:00h und
So. 29.09.2023, 9:00 – 17:00h

Ort: Kath. Stadthaus, Laurentiusstr. 7
42103 Wuppertal

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

Kosten: 85,00 €

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

Info: f.kracht@efl-wuppertal.de oder
Tel: 0202 456111

Kooperation: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal

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. 17.01.2024 / 07.02. / 06.03. / 10.04. / 05.06. / 03.07.

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

.....

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: Fr. 15.11. / 22.11. / 29.11. / 06.12. /
13.12. und 20.12.2024
jeweils 17:00 – 19:00 h

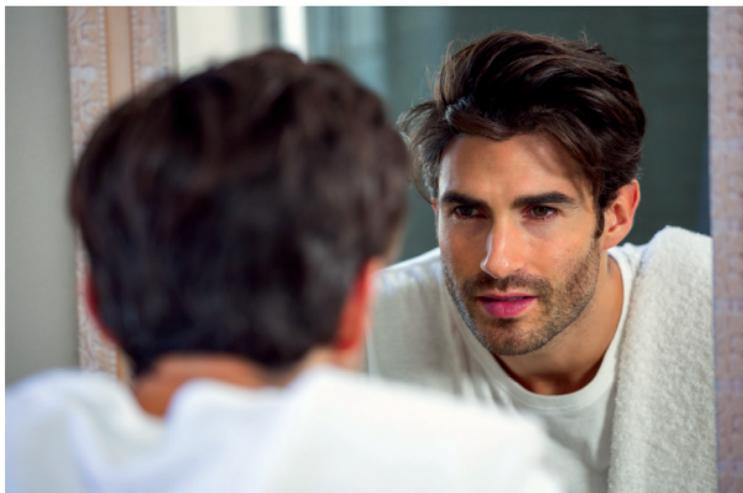
Ort: EFL Beratungsstelle Wuppertal,
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
Leitung: Danica Montuori, Sozialpädagogin BA,
Master of Counseling, EFL-Beraterin
Kosten: keine, Spende gerne
Anmeldung: EFL-Beratungsstelle Wuppertal
Tel.: 0202 456 111
Mail: info@efl-wuppertal.de
Kooperation: Kath. Familienbildungsstätte
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 bis 20:30h**
ab 18.01.2024
- Ort:** EFL-Beratungsstelle Wuppertal,
Alte Freiheit 1, 42103 Wuppertal
- Leitung:** Mathias Steinmüller, Pädagoge und
Lehrer, klientenzentrierter Berater (GwG)
und Ehe-, Familien- und Lebensberater
cand. (BAG)
- Kosten:** keine, Spende gerne
- Anmeldung:** EFL Beratungsstelle Wuppertal
Tel: 0202 456 111
Mail: info@efl-wuppertal.de

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.

Referententeam für Wuppertal

Uwe Faulenbach, freier Mitarbeiter

Ulla Massin, Katholische Ehe-, Familien und Lebensberatung

Gerald Palme, Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Margret Stobbe, Evangelische Beratungsstelle

Barbara Verbocket, Städtische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

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

Termine für Wuppertal bitte bei der Diakonie erfragen: msprinz@diakonie-wuppertal.de oder unter

Tel. 0202 97 444 930.

Referententeam für Remscheid

Ulrike Reinertz, Kinderschutzbund
Remscheid

Jana Hinkel, Pro Familia 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

Paarseminare „Zeit für uns“

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

So stellen Paare im Alltag immer wieder fest, dass nur „zusammenzuhalten“ nicht ausreicht. Es gibt den tiefen Wunsch, auf Dauer in einer möglichst lebendigen Liebesbeziehung zu leben. Damit dies gelingen kann, 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 wechseln sich verschiedene Übungen, Paargespräche miteinander und vor der Gruppe und auch Austausch in gleichgeschlechtlichen Gruppen ab.

Termin 1

- Fr. 07.06.2024 - 16:00h bis
So. 09.06.2024 - 14:00h
- Leitung: Sabine Wittwer, Dipl. Sozialpädagogin,
EFL-Beraterin
Michael Remke-Smeenck, Pädagoge,
EFL-Berater
- Tagungsort: Seminarhotel „Kardinal-Schulte-Haus“ –
Bergisch Gladbach Bensberg
- Kosten: 360,00 € pro Paar
(incl. Übernachtung und Vollpension)
- Anmeldung: Katholisches Bildungswerk W/SG/RS
Laurentiusstr. 7, 42103 Wuppertal
Tel: 0202 495 830
Mail: anmeldung@bildungswerk-
wuppertal.de
- Information: wittwer@efl-wuppertal.de oder
Tel: 0212 67330
- Kooperation: Kath. Bildungswerk Wuppertal/Solingen/
Remscheid
und EFL im Bistum Münster

Termin 2

- Do. 14.11.24 - 14:30h bis
So. 17.11.2024 - 13:30h
- Leitung: Sabine Wittwer, Dipl. Sozialpädagogin,
EFL-Beraterin
Stephan Trillmich, Dipl.Theologe,
EFL-Berater
- Tagungsort: Gästehaus „Sonnenhütte“ –
Nordseeinsel Baltrum
- Kosten: 898 € pro Paar incl. Übernachtung
und Vollpension, Kurbeitrag und
Fahrticket für Hin- und Rückfahrt
- Anmeldung: Familienbildungsstätte Kreis Steinfurt
Schulstr. 3, 48565 Steinfurt-Borghorst
Tel.: 02552 9355 0
Mail: info@fbs-steinfurt.de
- Information: wittwer@efl-wuppertal.de
oder Tel. 0212 22 67 330

Kooperation: EFL im Bistum Münster und
Familienbildungsstätte
für den Kreis Steinfurt

Zeit mit dir im Grünen - Ein Aktionstag für Paare in der Natur

Lassen Sie sich aus ihrem Alltag entführen und genießen Sie gemeinsam einen ganz besonderen Tag unter freiem Himmel. In Bewegung und Aktion erleben Sie die Power Ihrer Beziehung aus gemeinsamen Ressourcen. Trauen Sie sich mit Ihrer Partnerschaft aus der Komfortzone - Teamwork, Offenheit, Vertrauen und gute Absprachen sind gefragt.



An diesem Aktionstag haben Sie Gelegenheit:

- gemeinsame Erlebnisse zu aufregenden Erinnerungen werden zu lassen
- sich intensiv und mit viel Freude um Ihre Beziehung zu kümmern
- durch gemeinsame Aktionen ins Gespräch zu kommen
- persönliche Stärken hautnah zu erleben und sich gemeinsam etwas zu trauen
- Entwicklungspotenziale zu erkennen und auszubauen

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

Es werden keine besonderen sportlichen Qualifikationen vorausgesetzt, allerdings festes Schuhwerk und strapazierfähige, dem Wetter entsprechende Kleidung.

Termin: [So. 28.04.2024, 10:00 - ca. 19:00h](#)

Ort: Datteln

Leitung: Sabine Wittwer, EFL Beraterin, Familientherapeutin Marina Völkel, EFL Beraterin, Erlebnis-pädagogin, Familientherapeutin

Kosten: 60,00 € pro Paar (inkl. Verpflegung und Material)

Anmeldung: bis zum 10.04.2024 an: anmeldung@fbs-wuppertal.de

Info: Wittwer@efl-wuppertal.de oder voelkel@efl-wuppertal.de

Kooperation: Kath. Familienbildungsstätte Wuppertal und EFL im Bistum Münster



Paar-Power in luftiger Höhe - Ein Tag auf der „Himmelsleiter“

Gemeinsam mit dir erklimme ich jede Herausforderung,
bin ich mutig und lustvoll...

Mögen Sie sich als Paar einer neuen Herausforderung
in luftiger Höhe stellen, neue und alte Ressourcen ent-
decken?

Was Sie erwartet: Ein Mix aus fachlichem Input zum
Thema Paarbeziehung und mehrere erlebnisorientierte
Einheiten u.a. am Kletterbaum und auf der „Himmelslei-
ter“. Begleitete Reflexion, damit aus einem Erlebnis eine
Erfahrung werden kann. Leckere Zwischenverpflegung
☺, Erholung und Spaß bei interaktiven Gruppenspielen.
Voraussetzung: Eine Grundfitness wäre von Vorteil,
sowie ein entspannter Umgang mit dem Aufenthalt in
der Höhe; Mut und Lust auf Abenteuer mit dem/der
Liebsten.



- Termin:** Sa. 29.06.2024, 11:00 – 17:30h
- Ort:** Kletteranlage Solingen-Merscheid
- Leitung:** Marina Völkel, EFL-Beraterin, Erlebnis-
pädagogin, Familientherapeutin
Sabine Wittwer, EFL-Beraterin,
Familientherapeutin,
- Kosten:** 50,00 € pro Paar (Verpflegung,
Trainer- und Materialgebühr)
- Anmeldung:** bis 15.06.2024 an: anmeldung@
fbs-wuppertal.de
- Info:** voelkel@efl-wuppertal.de oder
wittwer@efl-wuppertal.de
- Kooperation:** Katholische Familienbildungsstätte
Wuppertal
Katholische Jugendagentur Wuppertal
Pfarrgemeinde St. Engelberth,
Solingen-Merscheid



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

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

