

Zur Person

Birgit Werner, Dipl.-Psychologin

Seit 2016 in eigener Praxis als familienpsychologische Sachverständige für Familiengerichte in Hamburg und Schleswig-Holstein tätig

Entwicklungsorientierte Begutachtung

- Sorge- und Umgangsrecht
- Kindeswohlgefährdung nach § 1666
- Rückführung

Vertiefte Expertise

- Videografierte Mikrodiagnostik der Eltern-Kind-Beziehungsqualität 0-5 Jahre nach dem CARE-Index
- Erziehungsfähigkeit psychisch erkrankter Eltern/Suchtproblematik
- Traumatherapie für Kinder und Jugendliche (PITT-KID)

Beratung und Training

- Paardiagnostik und Beratung
- Einführung in das „wesentliche Zwiegespräch“ nach Moeller („Die Wahrheit beginnt zu zweit“, 2005)
- Traumadiagnostische Beratung für Kinder, Jugendliche und Betreuungspersonen nach PITT-KID
- Lerntherapeutisches Training für Trennungseltern

Kurszeiten / Konditionen

14-tägig, dienstags 17.30 bis 19.30 Uhr
7 - 12 Termine (außer Ferien und Feiertage)
Kosten: 20,- Euro pro Termin
Teilnahme an Einzelmodulen und Quereinstieg sind möglich

Anmeldung / Kontakt

Anfrage per Email: info@stress-weg-bw.de
Telefonisch 040-4 60 14 85

Veranstaltungsort

Praxis der Paar- und Familienrechtspsychologie
Segeberger Chaussee 74a
22850 Norderstedt
(keine Postanschrift)

Birgit Werner, Dipl.-Psych.
Familienpsychologische Sachverständige

Postanschrift:
Lütjenmoor 28
22850 Norderstedt

040- 4 60 14 85
0175 91 57 644

info@stress-weg-bw.de



Ressourcen aufbauen – Krise überwinden



den Kindern zuliebe

Lerntherapeutisches Training für Trennungseltern

Ressourcen für Eltern, die ihren Kindern in der Krise
die notwendige Hilfe geben wollen



**Praxis der Paar- und
Familienrechtspsychologie**
Birgit Werner, Diplom-Psychologin

Die Situation

Eine elterliche Trennung oder Scheidung stellt leider auch ein potenziell traumatisches Ereignis für die Kinder dar. Wie das betroffene Kind dieses kritische Lebensereignis verarbeiten kann, hängt davon ab, ob und welche Unterstützung es erhält. Die Eltern wären gefragt, doch sind selbst durch die Trennung meist überfordert mit den eigenen Problemen und Gefühlen, sodass es für sie oft zu schwer ist, ihre Kinder hinreichend zu unterstützen. Die meisten wünschen sich einfach, dass wieder Ruhe in ihr Leben einkehrt.

Das Training

Das wesentliche Ziel des Trainings ist, der psychischen Scheidung näherzukommen, die emotionale Trennung des Paares zugunsten der individuellen Weiterentwicklung und sozialen Gesundheit zu fördern, um den Weg aus destruktiven Kreisläufen zu finden. So kann es gelingen, die Krise als Chance für persönliches Wachstum und Entwicklungschance des Kindes zu nutzen.

Das Training integriert verschiedene Modelle der Paar- und Familientherapie.

Psychoedukative Elemente und Selbsterfahrung sowie die Einübung interpersoneller Skills verbinden sich. Auch Methoden zum Aufbau einer förderlichen mentalen Grundhaltung werden vermittelt und geübt. Mit **Übungen, Impulsen zur Selbstreflexion, Arbeitsblättern und Austausch** unterstützt das Training den Aufbau von Ressourcen, die emotionale Verarbeitung der Trennung und initiiert Veränderungen.

4 + 1 Module = 5 Ressourcen aufbauen – Krise überwinden

Gefühle als Ressource

- Emotionen bewusster wahrnehmen, beruhigen und regulieren
- Gefühle als Melder (unerfüllter) Bedürfnisse oder unterschwelliger Wahrnehmung verstehen
- Umgang mit emotionaler Belastung

Mentale Grundhaltung als Ressource

- (Selbst-)Mitgefühl aufbauen
- therapeutisch wirkende Grundhaltungen kennenlernen
- Spiritualität und Ethik als Lebens- und Krisennavigator

Beziehungs- und Kommunikationskompetenzen als Ressource

- Herkunft eigener Beziehungsmuster und ihre Wirkung auf Partnerschaft und Familie verstehen
- destruktive Interaktions- und Beziehungsmuster (er)-kennen
- stimmige Beziehungs- und Interaktionsmuster entwickeln
- in der Beziehung kompetent und flexibel handeln

Konflikte klären und Probleme lösen als Ressource

- Gefühle angemessen äußern
- die Dynamik von Projektionen im Trennungskonflikt kennen
- Perspektivwechsel üben: mich aus deinen Augen sehen, dich von Innen besser verstehen
- Den **Loyalitätskonflikt** unseres Kindes verstehen
- die **Gefühle unseres Kindes** mitfühlend begleiten – eine gute Beziehung zu ihm fördern
- „Erste Hilfe“

Narrative Arbeit als Ressource (Ergänzungsmodul)

- Die Geschichte der „alten“ Familie noch einmal nachvollziehen
- RESET: Störungen berichtigen
- den Verlust der intakten Familie bzw. die Scheidung betrauern
- Vergebung als Heilungsprozess
- Liebe als Navigator
- Entwicklungschancen

