



## BEGLEITENDE SELBSTHILFEGRUPPE FÜR GETRENNTE VÄTER

Vater ist Mann ein Leben lang.

Väter, die diese Verantwortung auch nach einer Trennung wahrnehmen möchten, stoßen manchmal an Grenzen. Gern hätten sie mehr (oder überhaupt) Kontakt zu ihren Kindern. Männer sind durch die Trennung von ihren Kindern betroffen und getroffen.

Die Selbsthilfegruppe bietet Platz für die persönlichen Erfahrungen eines jeden Einzelnen. Statt etwas auszuhalten oder zu ertragen, geht es darum, sich gegenseitig zu stützen und zu stärken. Der Blick auf das eigene Erleben gibt die Kraft für Veränderung.

Auch direkt betroffene Großväter oder Männer, die soziale Vaterschaft gelebt haben, sind herzlich eingeladen.

## PRÄAMBEL / „SPIELREGELN“ DER BEGLEITETEN SELBSTHILFEGRUPPE FÜR GETRENNTE VÄTER

Wir sind nicht die Retter der anderen, trotzdem können wir uns gegenseitig helfen.

Wir bringen etwas von unserer Last mit hierher; und indem wir davon berichten, wird sie leichter; auch weil wir spüren, dass andere sie mittragen.

Wir hören dem Sprecher genau zu und versuchen, ihn zu verstehen.

Wir erteilen keine Ratschläge, weil jede Lebenssituation anders und kaum vergleichbar ist.

Wir sprechen von uns, da das unsere eigene gelebte und sichere Erfahrung ist.

Die von uns wahrgenommenen Gefühle sind richtig.

Statt ein Feindbild zu kultivieren, fragen wir nach unseren Anteilen an den stattgefundenen Missständen und übernehmen die Verantwortung dafür.

Statt uns für unsere Taten in der Vergangenheit zu verurteilen und uns deshalb schlecht zu fühlen, richten wir unseren Blick auf die Zukunft und sagen: „beim nächsten Mal ...“

Wir bemühen uns um Gelassenheit und suchen passenden Abstand zu den Personen, mit denen wir in Streit leben. Dadurch gewinnen wir inneren Frieden und Lebensfreude zurück.

Wir sind zufriedene Männer und liebevolle Väter, weil wir uns uns selbst gegenüber liebevoll verhalten.

Wir sind verantwortungsvolle und liebende Väter, weil wir wissen, dass wir unsere Kinder nicht besitzen, sondern ihnen Begleiter und Unterstützer sind.

(angelehnt an: [www.getrennte-vaeter.de](http://www.getrennte-vaeter.de))

## STRUKTUR DER TREFFEN

- Begrüßung
- Informationen über sachliche Veränderungen und Neuigkeiten
- Briefe / Mails von Gruppenteilnehmern
- Bei neuen Teilnehmern: Info über Gepflogenheiten, Gesprächsregeln, Anonymität, Verschwiegenheit.

1. Blitzlichtrunde (ca. 1 Minute): „Wie geht es mir?“
2. „Gutes und Neues“ (3 – 5 Minuten): Was ist geschehen im letzten Monat; Betonung der positiven Veränderungen
3. Verlauf / Update (3 – 5 Minuten)
4. Aussprache zu etwas „Brennendem“
5. Abschlussrunde: „Wie geht es mir jetzt?“

## TERMINE

**Jeweils Dienstags von 18:30 - 20:30 Uhr**

**Termine 2020:** 29.9., 20.10., 17.11., 15.12.

**Termine 2021:** 19.1., 16.2., 16.3., 20.4., 18.5., 15.6.

**Leitung:** Mag.(FH) Markus Kraxberger, Dipl. Sozialarbeiter, Männerberater, Gewaltberater, Kindergarten- und Hortpädagog

**Preis:** € 3,- pro Treffen

**Anmeldung erforderlich unter Tel. 0732 32 00 71 oder [familienzentrum.pichling@mag.linz.at](mailto:familienzentrum.pichling@mag.linz.at)**

**Weitere Infos unter : Tel. (0732) 32 00 71- 44 oder [familienzentrum.pichling@mag.linz.at](mailto:familienzentrum.pichling@mag.linz.at)**



Sie erreichen uns mit den Verkehrsmitteln der Linz Linien GesmbH,  
**Straßenbahnlinie 2 oder Bus-Linie 104, Haltestelle Neufelderstraße.**



Besuchen Sie uns auch auf  
[www.facebook.com/FamiZ.Pichling](http://www.facebook.com/FamiZ.Pichling)

**Familienzentrum Pichling**

**A-4030 Linz, Heliosallee 84**

**Tel. 0732 / 32 00 71**

**E-Mail: [familienzentrum.pichling@mag.linz.at](mailto:familienzentrum.pichling@mag.linz.at)**

**[www.linz.at/famiz-pichling.asp](http://www.linz.at/famiz-pichling.asp)**

Gefördert auch durch:

