

alleinerziehende.nuernberg@elkb.de  
Fon: 0911 / 214 - 2100  
Fax: 0911 / 214 - 2101

Evangelische Fachstelle Alleinerziehende  
haus *eckstein*  
Burgstr. 1 - 3

90403 Nürnberg

Liebe Mütter, liebe Väter, liebe Eltern mit  
Trennungsgedanken, liebe Patchwork-Paare,

unsere Angebote sind ebenso vielfältig wie Ihre Lebensformen  
und Ihre Interessen.

In der Evangelischen Fachstelle Alleinerziehende bieten wir für  
Frauen und Männer in unterschiedlichsten Familienmodellen:

- Treffpunkte und Themen-Gruppen
- Seminare zu Trennung und Neuorientierung, zur Stärkung  
und Information, zu Erziehungsfragen und dem Blick auf  
die Kinder
- Begegnungstage für verwitwete Mütter und Väter
- Beratung und Mediation

Zu den meisten Veranstaltungen bieten wir nach Anmeldung  
kostenlose Kinderbetreuung an.

Wenn Sie Informationen brauchen, eine Beratung suchen oder  
andere Alleinerziehende kennenlernen wollen, nehmen Sie mit  
uns Kontakt auf:

Fon: 0911 214 - 21 00  
Fax: 0911 214 - 21 01  
Mail: [alleinerziehende.nuernberg@elkb.de](mailto:alleinerziehende.nuernberg@elkb.de)  
[www.alleinerziehende-nuernberg.de](http://www.alleinerziehende-nuernberg.de)

Sekretariat: Mo. und Mi.-Fr. vormittags

im haus *eckstein*, Burgstraße 1-3, 90403 Nürnberg

**Karin Mack**  
Dipl.-Religionspädagogin,  
Systemische Beraterin

**Anne-Margret Wild**  
Dipl. Pädagogin (Univ.)  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Evangelische Fachstelle Alleinerziehende

## Wie schaffe ich es, das zu überstehen?

### Online-Seminar



### Zurückfinden zu den eigenen Stärken nach traumatischen Erfahrungen

Samstag, 24.04.2021

10 – 12 Uhr

**eck  
stein**

# „Wie schaffe ich es, das zu überstehen?“

Zurückfinden zu den eigenen Stärken nach traumatischen Erfahrungen (und in belastenden Zeiten)

Einschneidende Ereignisse oder langanhaltende Belastungen verändern die Wahrnehmung und das Erleben. Um sich selbst besser zu verstehen und wieder mehr Stabilität im Alltag zu bekommen, beschäftigen wir uns mit diesen Fragen:

- Was sind traumatische Erlebnisse?
- Welche Folgen können diese für mein (Er-)leben und Verhalten haben?
- Wie kann ich damit umgehen und wieder zurechtkommen in meinem Alltag?

Nach einem Input wollen wir uns mit dem (Wieder-)Entdecken unserer eigenen Ressourcen und Stärken beschäftigen.

- Was sind Ressourcen und wie kann ich sie (wieder)erkennen und spüren?
- Was hilft mir durch belastende Zeiten oder die schwere Zeit der Trauer hindurchzukommen?

Mit einfachen Übungen in kleinen Gruppen versuchen wir unseren Kräften auf die Spur zu kommen. Das geht auch online sehr gut.

Termin: Samstag, 24.04.2021  
10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Online mit einer  
datenschutzkonformen  
Zoom-Lizenz

Kosten: 8,00 € – 10,00 €  
(nach Selbsteinschätzung),  
ermäßigt 5,00 € (NürnbergPass)

Leitung: Anne-Margret Wild  
Dipl. Pädagogin (Univ.)  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Karin Mack  
Dipl.-Religionspädagogin,  
Systemische Beraterin

Anmeldung:  
oder online unter [www.alleinerziehende-nuernberg.de](http://www.alleinerziehende-nuernberg.de)

Online-Seminar  
**„Wie schaffe ich es, das zu überstehen?“**  
24.04.2021

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Ihre Daten werden ausschließlich für die inhaltliche und organisatorische Planung, sowie zum Nachweis und zur Kontrolle für die staatliche Förderung erhoben. (Näheres unter <https://datenschutz.ekd.de>)  
Sie können der Datenverarbeitung jederzeit widersprechen, senden Sie dazu ein Mail an: [alleinerziehende.nuernberg@elkb.de](mailto:alleinerziehende.nuernberg@elkb.de)

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift