



## Information zum Thema:

### Gesprächs- und Beratungsangebote nach einer Trennung

#### Was findet statt?

Ab August 2013 gibt es am Niederrhein zwei neue Beratungs- und Gesprächsangebote zum Thema „Trennung“ mit familientherapeutischer Unterstützung und Begleitung.

#### Angebot I:

*„Ich habe mich getrennt, und jetzt?“*

Für Männer und Frauen , die sich aus einer Beziehung gelöst haben und nun vor den Aufgaben stehen u.a. mit den eigenen Schuldgefühlen, mit den Schuldzuweisungen, mit den verletzten Gefühlen vom ehemaligen Partner aber auch mit der veränderten Lebenssituation und dem Kummer von Kindern richtig umzugehen.

#### Angebot II:

*„Ich wurde verlassen, was nun?“*

Für Männer und Frauen, die von ihren Partnern verlassen wurden und nun u.a. mit dem eigenen Schmerz oder der Wut, mit der neuen unfreiwilligen Lebenssituation aber auch mit der Notwendigkeit unabhängig von den eigenen Gefühlen für gemeinsame Kinder weiterhin als Elternpaar zur Verfügung zu stehen, umgehen zu lernen.

#### Warum diese Angebote?

Trennungen sind einschneidende Lebensereignisse und betreffen neben den ehemaligen Partnern auch immer das soziale Umfeld (Kinder, Familie, Freunde...). Nach einer Trennung ist für alle Beteiligten nichts mehr wie es war. Neue Lebensplanung, veränderte Lebensorganisation, Trauerverarbeitung, Umgang mit Schuldgefühlen... sind einige der neuen Herausforderungen. Die Anforderungen dieser aktuellen Lebenskrisen sind sehr belastend und lassen sich mit psychologischer Unterstützung besser verarbeiten und schadensreduzierter umsetzen



### **Wer ist die Anbieterin?**

Mein Name ist Heike Fuest, ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ernährungsberaterin und Dozentin im Bereich Gesundheitscoaching. Ich begleite, berate und unterstütze seit vielen Jahren Menschen in Lebenskrisen. Aus meiner langen Erfahrung weiß ich, dass gerade das „Verlassen“ eines einst geliebten Menschen bzw. das „Verlassenwerden“ von einem geliebten Menschen eine hoch emotional belastende Situation ist. Ich praktiziere in meiner Praxis in den Räumlichkeiten des Heilzentrums Niederrhein.

### **Wo finden die Angebote statt?**

Ort der Veranstaltungen sind die Räumlichkeiten des Heilzentrums Niederrhein in Rees.

Heilzentrum Niederrhein

Kirchplatz 10

46459 Rees

[www.heilzentrum.niederrhein.de](http://www.heilzentrum.niederrhein.de)

### **Wie kann man Kontakt aufnehmen?**

Heike Fuest

[www.psychologisch-begeitend.de](http://www.psychologisch-begeitend.de)

heike.fuest@psychologisch-begleitend.de

Tel: 02851 / 966 304

### **Wann finden die Veranstaltungen statt?**

Jeweils 14-tägig, donnerstags von 18:00 -20:00. Die Angebote umfassen jeweils 10 Termine. Genau Daten sind auf den Internetseite von Frau Fuest oder dem Heilzentrum Niederrhein ersichtlich bzw. per Mail anzufragen.



**Wie sieht das konkret aus?**

Beide Angebote finden in Kleingruppen im vertrauensvollen Rahmen von therapeutisch geführten bzw. begleiteten Gesprächen statt. Es besteht bei individuellem Bedarf auch die Möglichkeit zusätzliche Unterstützung in Einzelgesprächen zu vereinbaren.

**Welche Vorteile habe ich davon?**

Von Vorteil sind die längerfristige professionelle Unterstützung in einer aktuell schwierigen Lebenssituation, der Austausch mit Menschen in ähnlicher Lage und, aufgrund der Kleingruppesituation, die überschaubaren und günstigeren Kosten.