

## Elterngruppe Löwenstark

Löwenstark ist eine Gruppe für Mütter und Väter zur Stärkung der eigenen Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung und besseren Selbstfürsorge.

Seelische und gesundheitliche Probleme erhöhen den Stress im Alltag mit der Familie.

Löwenstark richtet sich an Eltern, die unter besonderen psychischen Belastungen leiden, die sich erschöpft fühlen und sich Ermutigung für den Alltag mit ihren Kindern wünschen.

In einer kleinen Gruppe von höchstens 8 Müttern und/oder Vätern werden die eigenen Ressourcen zur Stressbewältigung gestärkt. Geht es Ihnen als Eltern gut, dann geht es auch Ihren Kindern gut.

Ziel ist es, gelassener im Alltag mit kleinen und größeren Problemen umzugehen. Sie lernen, Ihr Kind, den Partner, sich selbst und Ihre Gefühle besser zu verstehen und können ein entspannteres Zusammenleben mit der Familie erreichen. Die Teilnahme am Gruppenprogramm ist kostenfrei.

Die Gruppe findet immer Dienstags von 10:00 bis 12:00 Uhr in der Caritas Familienberatungsstelle Rath im Rather Familienzentrum, Rather Kreuzweg 43, 40472 Düsseldorf statt.

Anmeldungen bitte über das Sekretariat:  
Frau George ☎ **0211 - 51 62 97 78**

oder per Mail:  
[Christina.Pucks@caritas-duesseldorf.de](mailto:Christina.Pucks@caritas-duesseldorf.de)

Bei Fragen zur Gruppe wenden Sie sich bitte an die Gruppenleiterinnen:  
Christina Pucks oder Sophie Josefowicz (über das Sekretariat zu erreichen)

