

## Familie werden – Paar bleiben

### Gruppe für Paare in der Familiengründungsphase

Vielleicht kennen Sie diese Fragen oder ähnliche:

„Ich freue mich auf unser erstes Kind, aber wie wird es mir als Vater/Mutter gehen mit den vielen neuen Aufgaben?“

„Werden wir als Paar einen guten Weg für uns beide bei der Verteilung der Rollen finden?“

„Wie wird es sein, nicht mehr (voll) berufstätig zu sein oder der/die Alleinverdiener/in zu sein?“

„Wird noch Raum für uns als Paar sein?“

„Kann ich mir auch noch Zeit für mich selbst nehmen, ohne dass die Familie zu kurz kommt?“

„Wie wird es mit den Großeltern werden?“

Die Übergangszeit vom Paar zur Familie stellt eine große Herausforderung an die Paarbeziehung dar. Für manche Paare können die vielen Veränderungen zur Belastungsprobe werden.

Mit diesem Gruppenangebot möchten wir Sie unterstützen, gut miteinander über die „Klippen“ dieser Übergangszeit zu kommen, um ihrer neuen Familie einen positiven Start zu ermöglichen.

Unser Hauptanliegen ist es, Sie als Paar in Ihrer Beziehungsfähigkeit zu stärken.

Zentrale Punkte sind dabei:

- sich Zeit für die Paarbeziehung nehmen, trotz Kind
- Intimität und Sexualität miteinander gestalten
- Konflikte konstruktiv miteinander austragen

- dem anderen eigene Freiräume zugestehen
- gute Absprachen miteinander treffen
- die Kraft der Gruppe zu nutzen

#### Zielgruppe:

Paare in der Schwangerschaft und nach der Geburt des ersten Kindes. Auch gleichgeschlechtliche Paare sind willkommen.

#### Beginn und Zeit:

Die Gruppe wird in regelmäßigen Abständen mit 4 Treffen jeweils samstags von 9.30 – 16.30 Uhr angeboten. Nächster geplanter Start ist im Herbst 2017. Auf Wunsch kann auch Kinderbetreuung angeboten werden.

#### Ort:

Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
der Erzdiözese München und Freising  
Franz-Joseph-Straße 35  
80801 München

#### Leitung, Anmeldung und nähere Informationen:

##### **Katrin Czwienczek**

Dipl.-Sozialpädagogin; Ehe-, Familien- und Lebensberaterin  
Tel.: 081 31/5 54 86  
E-Mail: [kczwienczek@eheberatung-oberbayern.de](mailto:kczwienczek@eheberatung-oberbayern.de)

##### **Michaela Lochschmidt**

Pädagogin; Systemische Therapeutin und Familientherapeutin (DGFSF); Ehe-, Familien- und Lebensberaterin  
Tel.: 0 89/6 42 25 03 (Mi 12.00–13.00 Uhr)  
E-Mail: [mlochschiidt@eheberatung-oberbayern.de](mailto:mlochschiidt@eheberatung-oberbayern.de)

#### Kosten:

Die Teilnahme ist kostenlos.  
Um Spenden wird gebeten.