

Effectief op de lange termijn: de Wir2 bindingstraining

Vertaling van *Nachhaltig wirksam: das wir2 Bindungstraining* in het kader van het Rehac-project.

Effectief op de lange termijn: de Wir2 bindingstraining

Doelgroep	Doel	Concept	Resultaat
Alleenstaande ouders onder druk	Versterken van de bindingsvaardigheden	Gestandaardiseerd programma	Deelnemers psychisch stabiel
Met kinderen van 3 tot 10 Jaar	Vermindering van psychische stress	20 wekelijkse bijeenkomsten	Langdurig effect

Jaarlijks maken 70.000 kinderen in Nederland de **scheiding van hun ouders** mee. Een op de zes kinderen groeit op met slechts één ouder - 75% met de moeder, 6% bij vader en 20% van de ouders heeft co-ouderschap. Het grootste deel heeft een harmonisch gezinsleven. Talrijke studies tonen echter unaniem aan dat alleenstaande ouders financiële en gezondheidsnadelen ondervinden. In deze groep is er aantoonbaar sprake van een verhoogd risico op psychische en chronische psychosomatische aandoeningen.

Dit is precies waar **Wir2 als training voor alleenstaande ouders met kinderen van drie tot tien jaar** op insteekt. Het gestructureerde groepsprogramma is gebaseerd op de ontwikkelingspsychologie en is vooral gericht op het ervaren van en omgaan met gevoelens.

De belangrijkste **doelen** zijn: de balans herstellen, betrokkenheid laten toenemen en relaties versterken. Dit wordt bereikt door versterking van het zelfvertrouwen en de intuïtieve competenties van de ouders.

De Wir2-groepen worden uitgevoerd voor alleenstaande ouders **op basis van een gedetailleerde handleiding door getrainde groepsleiders**. De training bestaat uit **20 wekelijkse groepsessies van ieder 90 minuten**. Cruciaal en bijzonder voor Wir2 is het groepsproces, dat wordt verdiept door middel van relatie-opbouwende oefeningen met het kind thuis. Tijdens de training wordt kinderopvang verzorgd.

Wir2 heeft zich in de praktijk bewezen: de duurzame effectiviteit op het welzijn van de ouders en een verbetering van de psychologische stressgevolgen voor alleenstaande ouders, een versterking van hun emotionele vaardigheden, het omgaan met stress, ontspanning in het dagelijks leven en positieve effecten op het gedrag van hun kinderen zijn aangetoond. Volgens het programma zijn de meeste alleenstaande ouders zelfverzekerder dan voorheen. En hun succes laat zich ook zien in het welbevinden van hun kinderen.

Wir2 - bindingstraining voor alleenstaande ouders is een programma van de Walter Blüchert Stichting, ontwikkeld aan de Universiteit van Düsseldorf onder de wetenschappelijke leiding van Prof. Dr. Matthias Franz.

Meer informatie op: www.wir2-bindingstraining.de