

Nachhaltig wirksam: das wir2 Bindungstraining

ZIELGRUPPE	ZIELE	KONZEPT	ERGEBNISSE
Belastete Alleinerziehende	Stärkung der Bindungsfähigkeit	Standardisiertes Programm	Teilnehmende psychisch stabiler
mit Kindern von 3 bis 10 Jahren	Reduktion der psychischen Belastung	20 wöchentliche Termine	Evaluierte Langzeitwirkung

Jährlich erleben 160.000 Kinder in Deutschland die **Trennung ihrer Eltern**. Jedes fünfte Kind wächst bei nur einem Elternteil auf – zu 90 % bei der Mutter. Der größte Teil gestaltet das Familienleben harmonisch. Jedoch belegen zahlreiche Studien übereinstimmend eine ökonomische und gesundheitliche Benachteiligung Alleinerziehender. In dieser Gruppe besteht nachweislich ein erhöhtes Risiko für psychische und chronische psychosomatische Erkrankungen.

Genau hier setzt **wir2 als Elterstraining für Alleinerziehende mit Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren** an. Das strukturierte Gruppenprogramm basiert auf entwicklungspsychologischen Grundlagen und widmet sich besonders dem Erleben und dem Umgang mit Gefühlen.

Die wesentlichen **Ziele** sind: Balance herstellen – Bindung aufbauen – Beziehung stärken. Dies wird erreicht über die nachweisliche Stärkung des elterlichen Selbstvertrauens und der intuitiven Elternkompetenzen.

Durchgeführt werden die wir2-Gruppen mit Alleinerziehenden **auf der Basis eines detaillierten Manuals von einem Paar speziell durch das wir2-Team geschulter Gruppenleiter/-innen**. Das Training umfasst **20 wöchentliche Gruppensitzungen à 90 Minuten**. Entscheidend und besonders an wir2 ist der emotionszentrierte Gruppenprozess, der durch beziehungsstärkende Übungen mit dem Kind zuhause vertieft wird. Während des Trainings wird eine Kinderbetreuung sichergestellt, die wie das gesamte Training für die Alleinerziehenden kostenlos ist.

wir2 hat sich in der Praxis bewährt: Die nachhaltige Wirksamkeit von wir2 auf das elterliche Wohlbefinden sowie eine Besserung psychischer Belastungsfolgen bei den Alleinerziehenden, eine Stärkung ihrer emotionalen Kompetenzen, Stressbewältigung, Entspannung im Alltag und positive Wirkungen auf das Verhalten ihrer Kinder sind erfolgreich evaluiert. Die meisten Alleinerziehenden sind nach dem Programm **selbstbewusster** als vorher. Und: Ihr Erfolg spiegelt sich auch im Wohlbefinden ihrer Kinder wider.

wir2 – Bindungstraining für Alleinerziehende ist ein bindungsorientiertes Unterstützungsprogramm der Walter Blüchert Stiftung, entwickelt an der Universität Düsseldorf unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Matthias Franz.

Mehr Informationen unter www.wir2-bindungstraining.de