

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Allein in der Fachklinik Norderheide in Nordfriesland mit unserem eigens dafür ausgebildeten Team bieten wir das **wir2kompakt**-Bindungstraining für Alleinerziehende an. Diese spezielle Schwerpunktmaßnahme zur Stärkung von Familien findet zu bestimmten Zeiten im Jahr statt.

Um die Termine zu erfahren oder sich im Vorfeld einer Maßnahme beraten zu lassen, setzen Sie sich deshalb gerne mit einer unserer Beratungsstellen in Verbindung:
Berlin, Tel. 030/313 54 59
Bremen, Tel. 0421/170 324
Hamburg, Tel. 040/386 146 37 oder
Stuttgart, Tel. 0711/626 022

Wenn bereits eine Zusage der Krankenkasse für eine Vorsorge- oder RehaMaßnahme vorliegt, können Sie direkt einen Termin bei unserer Belegungsabteilung in Kirchzarten reservieren: Tel. 07661/9321-15 oder -17.

Das **wir2kompakt** Team der Fachklinik Norderheide, beantwortet Ihnen auch gerne alle Fragen, die Sie im Vorfeld haben, unter Tel. 04671/405-0.

Wir freuen uns auf die Zeit mit Ihnen!

Ihr **wir2zwei** Team
BINDUNGSTRAINING FÜR ALLEINERZIEHENDE



Mutter-/Vater-Kind-Fachklinik Norderheide
Norderweg 1 • 25852 Bordelum
Tel.: 04671/405-0 • Fax: 04671/405-100
norderheide@ak-familienhilfe.de

www.ak-familienhilfe.de



Arbeitskreis
Familienhilfe

Stand: 02/2025



wir2zwei

BINDUNGSTRAINING FÜR ALLEINERZIEHENDE

**in unserer
Mutter-Vater-Kind-Fachklinik
Norderheide**



Arbeitskreis
Familienhilfe



Unsere Schwerpunkt-Maßnahme:

wir2zwei Bindungstraining für Alleinerziehende

Viele alleinerziehende Mütter oder Väter müssen zeitgleich Arbeit, Kinderbetreuung sowie den Alltag meistern – und tragen dabei häufig die alleinige emotionale und finanzielle Verantwortung.

Diese starke Belastung führt dazu, dass alleinerziehende Eltern und auch ihre Kinder nachweislich ein höheres Risiko aufweisen, psychosomatisch zu erkranken.

Wir möchten zur Unterstützung der Lebenssituation dieser Familien beitragen und haben deshalb in Verbindung mit der Universität Düsseldorf das **wir2kompakt** - Bindungstraining für Alleinerziehende **als spezielle Schwerpunktmaßnahme** eingeführt.

Was **wir2zwei** für Sie leisten kann

wir2kompakt - Bindungstraining für Alleinerziehende mit einem oder mehreren Kindern zwischen dem 4. und 10. Lebensjahr - fördert die elterliche Feinfühligkeit, stärkt die gemeinsame Elternverantwortung angesichts des Paar Konflikts und unterstützt die seelische Balance sowohl beim Elternteil als auch beim Kind.

Das Training steigert das eigene Selbstvertrauen, verbessert soziale Alltagskompetenzen und trägt zur einer optimistischeren Lebenseinstellung bei.

wir2kompakt - kann so nachhaltig helfen bei der

- Stärkung der elterlichen Kompetenzen
- Stabilisierung der Mutter/Vater-Kind-Beziehung
- Verbesserung der Lebensqualität von Eltern und Kindern

- und wirkt sich sowohl für die alleinerziehenden Eltern als auch für die Kinder nachweislich und langfristig positiv aus.



Was Sie mit **wir2zwei** erwartet

Während Ihrer 3-wöchigen Vorsorge- oder Reha-Maßnahme finden 13 Termine an (fast) jedem Vormittag statt. Dabei geht es um verschiedene Inhalte wie

- Selbstbild und soziale Rollen
- Umgang mit Stress, die Bedeutung von Gedanken und Emotionen
- Einfühlen in die Bedürfnisse und Belastungen des Kindes
- Erlernen von Strukturen, die Kinder sichern und stabilisieren
- Trennung von Paarkonflikt und Elternverantwortung
- Bedeutung des anderen Elternteils, Konflikt- und Alltagsbewältigung auf Verhaltensebene

Ergänzt wird das **wir2kompakt**- Programm in unserer Klinik durch zusätzliche Therapieangebote am Nachmittag für Selbstfürsorge, Entspannung und Erholung wie

- Progressive Muskelrelaxation,
- Eltern/Kind Entspannung,
- therapeutische Einzelgespräche und
- therapeutische Anwendungen (bsp. Aquagymnastik, Wirbelsäulengymnastik)

und unterschiedlichste Freizeitangebote.

(Hinweis: da Sie mit **wir2kompakt** einen besonderen Schwerpunkt – die Bindung zu Ihrem Kind - gewählt haben, wird die Anzahl der zusätzlichen Anwendungen im Vergleich zu Patient*innen, die nicht an **wir2kompakt** teilnehmen, begrenzt sein)