

## wir2kompakt - Bindungstraining für Alleinerziehende

In Deutschland leben 2,6 Millionen Ein-Elternteil-Familien mit Kindern (Statistik des Jahres 2019). Die Zahl ist weiter steigend und wir möchten dazu beitragen, dass die Lebenssituation dieser Familien verbessert wird.

Die wirtschaftliche und soziale Verwundbarkeit einer Familie wächst um ein Vielfaches, wenn ein Elternteil für alles zuständig ist.

Die zunehmende soziale Isolierung und fehlende Erholungszeit sind neben den finanziellen Belastungen auch oft belastende Faktoren. Wird das alleinerziehende Elternteil zudem noch krank, ist die Familie schnell von existentiellen Sorgen betroffen.

Dazu kommen noch die gesundheitlichen Risiken durch die Mehrfachbelastungen in den Ein-Elternteil-Familien mit Kindern. Schlafstörungen, psychosomatische Erkrankungen, depressive Verstimmungen, Burnout und Belastungsstörungen nehmen zu und auch die Kinder zeigen somatische Beschwerden und Verhaltensauffälligkeiten.

Das Bindungstraining **wir2kompakt** als Elterntaining für Alleinerziehende mit ihren Kindern möchte die Situation für die gesamte Familie nachhaltig positiv beeinflussen.

Das strukturierte Gruppenprogramm basiert auf entwicklungspsychologischen Grundlagen und widmet sich dem Erleben und dem Umgang mit Gefühlen.

Prof. Dr. Matthias Franz von der Universität Düsseldorf entwickelte vor mehr als 10 Jahren das Bindungstraining für Alleinerziehende. Mit Unterstützung der Walter Blüchert-Stiftung konnte das Programm auch für den Aufenthalt einer 3-wöchigen Kurmaßnahme umgesetzt werden.

Unsere Mitarbeitenden wurden von Prof. Dr. Matthias Franz geschult, um in der Fachklinik Norderheide das **wir2kompakt**-Trainings anbieten zu können. Wir sind auch weiterhin im intensiven Austausch mit der Universität Düsseldorf, um unser Angebot zu optimieren.

Die Fachklinik Norderheide kann für Alleinerziehende in einer belastenden Lebenslage **wir2kompakt** mit seinem hochwirksamen Konzept anbieten:

- Maßgeschneidert für Alleinerziehende mit einem oder mehreren Kindern zwischen dem 4. und 10. Lebensjahr
- Abgestimmt auf Ihre besondere Lebenssituation
- Nachgewiesenermaßen nachhaltig wirksam

In 13 Terminen bieten wir **wir2kompakt** mit folgenden Inhalten an:

- 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

**wir2kompakt** wirkt und stärkt:

- Mütterliches und väterliches Selbstvertrauen
- Elterliche Feinfühligkeit
- Die Eltern-Kind Beziehung
- Die gemeinsame Elternverantwortung angesichts des Paarkonflikts
- Das seelische Gleichgewicht
- Soziale Kompetenzen für den Alltag
- Das Wohlbefinden der Kinder

Nachweislich fühlen sich viele Alleinerziehende nach dem **wir2kompakt**-Training deutlich optimistischer und selbstbewusster als vorher. Was uns dabei besonders beeindruckt: Die Evaluation der **wir2kompakt** Kurse und die Rückmeldungen der Eltern zeigen, dass sich auch das Wohlbefinden der Kinder steigert und die Familien nachhaltig von dem Programm profitieren.

In unserer Fachklinik bieten wir folgende Therapieangebote für Erwachsene an:

- Psychosoziale Einzelaufnahme
- 13 Gesprächsgruppen, die von zwei Therapeuten geleitet werden
- Intensives Achtsamkeitstraining
- Einzelgespräche und therapeutische Stabilisierung bei Bedarf
- Progressive Muskelentspannung
- Themenzentrierte Stressgruppe

Diese werden durch die Therapieangebote für Kinder ergänzt:

- Interaktion mit Mutter/Vater
- Kinderentspannung bzw. Eltern/Kind Entspannung
- Durch die Planung der Gruppen gibt es viel Zeit, um gemeinsam etwas mit den Kindern zu unternehmen
- Fragen zu Erziehungsthemen können im Einzelgespräch und/oder in der Gruppe bearbeitet werden, so kann die Beziehung zum Kind positiv unterstützt werden

*Das Bindungstraining führen wir zu bestimmten Terminen ab dem Jahr 2023 in der Fachklinik Norderheide durch.*

*Die Termine erfahren Sie über unsere Belegungsabteilung in Kirchzarten:*

*Tel. 07661-9321-15 oder -17.*