

Wir2-Bindungstraining für Alleinerziehende

Das Konzept:

Entwickelt wurde das WIR2-Konzept als Präventionsprogramm für Alleinerziehende an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf unter Leitung von Prof. Dr. med. Matthias Franz. In Deutschland ist dieses Konzept schon etabliert (www.wir2-bindungstraining.de). In Österreich fand im November 2015 der erste Ausbildungslehrgang in Innsbruck statt um dieses bindungsorientierte und auf die kindliche Affektentwicklung ausgerichtete Konzept auch in Österreich lebenden Ein-Eltern-Familien zukommen zu lassen.

Im Jahr 2015 waren 14,2% aller Familien mit Kindern unter 15 Jahren Ein-Eltern-Familien. Dieser Wert hat sich in den letzten zehn Jahren nur unwesentlich verändert. Das sind rund 12.800 Alleinerziehende in Tirol. In diesen Familien sind die Eltern oft einer enormen Doppelbelastung ausgesetzt, sie werden viel zu oft allein gelassen bei der Bewältigung der täglichen und vielfältigen Herausforderungen eines Familien-Alleinverantwortlichen. Wer ständig unter Druck und Stress steht, trägt auf Dauer ein hohes Risiko „auszubrennen“. Alleinerziehende sind deutlich häufiger und stärker depressiv beeinträchtigt als in Partnerschaft lebende Eltern. Das intuitive elterliche Einfühlungsvermögen, das zentral für die Gehirnentwicklung und für die Stressregulation des Kindes ist, ist bei depressiven Eltern in der Regel stark beeinträchtigt.

Forschungsarbeiten konnten aufzeigen, dass sich die Auswirkungen einer konflikthafter Trennung der Eltern auf die Kinder auch noch viele Jahre später feststellen lassen. Den betroffenen Kindern fällt es mitunter schwer, eine gesunde und angemessene Stress- und Emotionsregulation zu entwickeln. Es besteht also ein dringender Bedarf an Präventionsangeboten für die zunehmend größer werdende Zielgruppe belasteter AlleinerzieherInnen.

Was brauchen Kinder am dringendsten? Ausgeglichene Eltern, denen es gut geht - das ist die Basis einer liebevollen und glücklichen Kindheit.

Das WIR2-Bindungstraining ist eine effektive Möglichkeit Ein-Eltern-Familien zu stärken, da die Familien langfristig (20 Wochen) und nachhaltig begleitet werden. Die TeilnehmerInnen nehmen dabei wöchentlichen an Gruppensitzungen teil, die jeweils 90 Minuten dauern und von zwei geschulten Fachleuten geleitet werden. Die Kinder werden dabei von Fachpersonal betreut. Es spielt keine Rolle, ob eine Familie ein Kind oder mehrere Kinder hat. Zuhause werden die Kursinhalte mit speziell ausgearbeiteten Übungen in der Familie vertieft. Zuhause werden die Kursinhalte mit speziell ausgearbeiteten Übungen im Familienalltag vertieft.

Teilnahme sowie Kinderbetreuung sind kostenlos.

Balance herstellen - Bindung aufbauen - Beziehung zu stärken

„Ich hetze nur noch zwischen irgendwelchen Terminen hin und her. Von der Arbeit zur Kita, von der Kita zum Arzt. Von da wieder weiter. Und irgendwo dazwischen soll ich auch noch einkaufen, putzen und mit dem Kleinen spielen.“ Vielleicht sieht Ihr Leben nach der Trennung so aus.

Vielleicht finden Sie sich aber auch eher in diesem Satz wieder:

„Irgendwie wird mir alles zu viel. Manchmal habe ich kaum noch die Kraft, mich am Morgen wenigstens zu duschen und anzuziehen. Wofür auch? Immer nur Ärger mit dem Ex, mit dem letzten Job hat es nicht geklappt, und irgendeinen Hoffnungsschimmer gibt es auch nicht.“ Mit solchen und ähnlichen Empfindungen sind Sie nicht allein. Viele Alleinerziehende sind mit ihrer Situation unzufrieden.

Das Wir2-Bindungstraining ist ein Angebot für alleinerziehende Mütter und Väter von Kindern im Alter von ca. 3 bis 10 Jahren, die sich in einer belastenden Situation Unterstützung wünschen. 20 Gruppensitzungen können Ihnen dabei helfen, Balance herzustellen, Bindung aufzubauen und Beziehung zu stärken.

Vier große Schritte, damit es Ihnen und Ihren Kindern besser geht:

Der Inhalt der 20 Treffen ist klar in vier Themenblöcke gegliedert:

1. *Die Mütter und Väter. Emotionale Selbstwahrnehmung.*
2. *Die Kinder. Einfühlen in das Erleben des Kindes.*
3. *Die Gesamtfamilie. Wahrnehmen der Gesamtsituation der Familie.*
4. *Neue Lösungen für alte Konflikte. Suchen und Finden von Lösungen im Alltag.*

Wirkung:

Das Bindungstraining wird von eigens ausgebildeten Wir2-GruppenleiterInnen geführt und wissenschaftlich evaluiert und begleitet. Auswertungen belegen, dass teilnehmende Elternteile und ihre Familien in vielerlei Hinsicht von diesem Angebot profitieren:

- Sie schöpfen neue Kraft und Selbstvertrauen und können über die professionelle Begleitung ihren ganzen eigenen, individuellen Weg für ihr Leben als Familien-Alleinverantwortliche leichter finden
- Es fällt ihnen leichter den Erziehungs- und den Erwerbsalltag zu bewältigen und zu genießen
- Die betroffenen Kinder haben ein größeres Potential eine unbeschwerte und glückliche Kindheit zu erleben