

## Aktuelle Themen

### Hilfe für Alleinerziehende

Mütter und Kinder profitieren von speziellem Kursangebot



BINDUNGSTRAINING FÜR ALLEINERZIEHENDE

Vor allem alleinerziehende Mütter leiden oft unter einem hohen Druck, Kinder, Beruf und Trennung in Einklang zu bringen. Studien zeigen, dass sie neben finanziellen Sorgen auch oft unter gesundheitlichen Problemen leiden. Die hohe emotionale Belastung, die Kinder ohne Hilfe des Partners zu erziehen, kann zu psychischen Beschwerden führen, die bei alleinerziehenden Müttern häufiger auftreten, als dies in Paarfamilien der Fall ist. Forscherinnen und Forscher der Universität Düsseldorf haben ein Programm entwickelt, das diese Mütter emotional stärkt und die körperliche sowie die seelische Gesundheit von Mutter und Kind fördert.

„Wie können wir alleinerziehenden Müttern helfen?“ Diese Frage hat sich Professor Dr. Matthias Franz und sein Team vor einigen Jahren gestellt. Denn alleinerziehende Mütter sind gesundheitlich und psychosozial stark belastet. Sie sind beispielsweise häufiger depressiv als Mütter in partnerschaftlichen Beziehungen. Hinzu kommt, dass die Gesundheit der betroffenen Kinder und deren seelische Entwicklung auch gefährdet sein können. Das äußert sich nicht selten in Verhaltensauffälligkeiten. Bis ins Erwachsenenalter hinein können emotionale und soziale Beeinträchtigungen andauern. Das zeigen auch internationale Studien.

#### Balance herstellen – Bindung aufbauen – Beziehung stärken

Franz ist stellvertretender Direktor des Klinischen Instituts für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsklinik in Düsseldorf. Mit seinem Forschungsteam hat er ein Elterntaining entwickelt, das sich zunächst an alleinerziehende Mütter richtet und ihr Selbstvertrauen und ihre Elternkompetenzen stärken soll. Dafür werden sie ein halbes Jahr lang in wöchentlich stattfindenden Kursen gezielt im Umgang mit Stress und der Wahrnehmung von Gefühlen geschult. „Affektmobilisierende Rollenspiele sind ein wichtiger Bestandteil unserer Kurse“, so Franz. „Sie sind extrem hilfreich, da sie die Möglich-



Professor Dr. Matthias Franz hat mit seiner Arbeitsgruppe das Kursprogramm für alleinerziehende Mütter entwickelt.

keit bieten, sich in das Erleben des Kindes hineinzuversetzen und typische Konflikte aus dem Alltag in der Gruppe zu besprechen und dadurch zu verarbeiten. So können die Frauen in ähnlichen Situationen zukünftig bewusster und weniger gestresst reagieren.“ Ergänzt wird das Programm durch spezielle Mutter-

Kind-Übungen für zu Hause. Das Ziel des Elterntrainings ist: Balance herstellen – Bindung aufbauen – Beziehung stärken.

Der Inhalt des Kurses ist dabei in einem extra hierfür angelegten Handbuch festgelegt, dem sogenannten Manual.

### Der Erfolg ist belegt

„Dieses Handbuch ist wichtig, denn es stellt sicher, dass sich die Durchführung des Kurses nach gewis-

sen Standards richtet, die vergleichbar sind“, erklärt Franz. Das Manual bildet damit auch eine wesentliche Grundlage dafür, dass die Wirksamkeit der Kurse wissenschaftlich getestet werden kann.

Die wissenschaftliche Entwicklung des Leitfadens, die Durchführung der Kurse und die Auswertung in einer kontrollierten, randomisierten Studie wurden vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert. Kooperationen mit den Kommunalverwaltungen in Neuss und Hilden haben es ermöglicht, die Kurse zunächst in diesen Orten anzubieten und durchzuführen. Die anschließende und mittlerweile publizierte Auswertung belegt, dass das Training die alleinerziehenden Mütter in ihrem Alltag unterstützt: Im Vergleich zu alleinerziehenden Müttern, die den Kurs nicht besuchten, waren sie nachhaltig weniger depressiv und emotional gestärkter. Der Kurs hatte darüber hinaus auch Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung: Es gibt Hinweise, dass die Kinder der „trainierten“ Mütter während und nach dem Kurs weniger verhaltensauffällig waren als Kinder der alleinerziehenden Mütter, die nicht teilgenommen haben.

### Der Sprung vom Forschungsprojekt in den Alltag

Dieses Ergebnis war für das Projekt der Startschuss, das Training bundesweit Alleinerziehenden anzubieten. Franz und sein Team haben einen Businessplan erstellt und das Kursprogramm „wir2“ getauft. „Dieser Name soll den Wert und den Einfluss der Beziehung zum Kind verdeutlichen“, sagt Franz. Seit Februar 2014 hat die Walter Blüchert Stiftung „wir2“ aufgrund seiner nachgewiesenen Qualität und Wirksamkeit in ihr Förderprogramm aufgenommen. Mittlerweile werden nach intensiver Schulung von Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern durch das wir2-Team Kurse ausgehend von Hilden, Neuss und Dorma-



Alleinerziehende Mütter leiden oft unter der Belastung, Kinder, Beruf und Trennung in Einklang zu bringen. Mithilfe eines wissenschaftlich getesteten Kurses werden sie emotional gestärkt und können ihre alltäglichen Herausforderungen besser meistern.

## Präventionsforschung



Die Gesundheit zu fördern und zu erhalten ist ein zentrales Anliegen medizinischer und gesundheitswissenschaftlicher Forschung. Unsere Gesundheit wird dabei durch viele Faktoren beeinflusst. Erbgut und Lebensstil spielen ebenso eine Rolle wie Umwelt und Gesellschaft. Das Bundesforschungsministerium hat mit seinem Aktionsplan zur Präventions- und Ernährungsforschung ein umfassendes Maßnahmenpaket verschiedener Förderaktivitäten geschnürt, die die Entwicklung präventiver Ansätze anstoßen. Die moderne Präventionsforschung zeigt, dass die Ansätze darauf ausgerichtet sein müssen, die Gesundheitskompetenzen der Menschen selbst zu erhöhen. Der Einzelne soll in die Lage versetzt werden, selbstständig und eigenverantwortlich einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu entwickeln, und das möglichst ein Leben lang. Das hier vorgestellte Kursangebot für alleinerziehende Mütter ist ein Beispiel gelungener Präventionsforschung. Es zeigt, dass wissenschaftlich fundierte Präventionsmaßnahmen wirklich beim einzelnen Menschen ankommen und sie eine Bereicherung für die Gesellschaft sind. Weitere Informationen zum dargestellten Projekt finden Sie auch unter: [www.wir2-bindungstraining.de](http://www.wir2-bindungstraining.de).

gen in vielen weiteren Gemeinden angeboten. Sie sind meist im städtischen Versorgungsangebot, aber auch in Arztpraxen verankert. In Kinzigtal, Baden-Württemberg, bietet eine psychosomatische Rehaklinik das Programm als Eltern-Kind-Maßnahme für Alleinerziehende an. Und am Universitätsklinikum Düsseldorf, an dem das Projekt entstanden ist, sollen Mitarbeiterinnen auch vom Kurs profitieren.

„Das BMBF hat ganz am Anfang dieser erfolgreichen Entwicklung eine entscheidende Start- und Förderhilfe gewährt und so dazu beigetragen, dass mit diesem Unterstützungsangebot die Lage für Alleinerziehende und ihre Kinder verbessert werden kann“, sagt Franz. Er weist außerdem darauf hin, dass nicht nur die Mütter, sondern auch die Kinder vom Kurs profitieren und ihre Kindergarten- und Schulzeit unbeschwert erleben. „Wir wünschen uns, dass Krankenkassen, Jugendämter und auch die Politik uns dabei

unterstützen, dieses Programm weiter in die Breite zu bringen. Der Bedarf ist jedenfalls groß.“

Aufgrund seiner nachweisbaren Wirksamkeit steht das Programm in der höchsten Evidenzkategorie der „Grünen Liste Prävention“. Diese Liste ist eine Datenbank, die deutschlandweit einen Überblick über empfehlenswerte Präventionsansätze bietet. Zudem wurde das Programm mit dem renommierten Heigl-Preis ausgezeichnet. Franz und sein Team wollen diese erfolgreiche Präventionsmaßnahme nun auch für alleinerziehende Väter weiterentwickeln und zukünftig testen.

---

### Ansprechpartner:

Prof. Dr. Matthias Franz  
 Klinisches Institut für Psychosomatische Medizin  
 und Psychotherapie  
 Universitätsklinikum Düsseldorf  
 Moorenstraße 5  
 40225 Düsseldorf  
 Tel.: 0211 81-18338  
 Fax: 0211 81-16250  
 E-Mail: [matthias.franz@uni-duesseldorf.de](mailto:matthias.franz@uni-duesseldorf.de)  
[www.wir2-bindungstraining.de](http://www.wir2-bindungstraining.de)

---