

Stützen für Alleinerziehende

Soziales Annika ist Alleinerziehende, drei Jahre alt ist die Tochter, die Chancen auf einen Teilzeitjob sind schlecht. Annika macht sich große Sorgen, ob sie einen Arbeitsalltag mit den Unwägbarkeiten des Mutterseins überhaupt vereinbaren kann. Frauke hat einen vierjährigen Sohn, nach der Trennung von ihrem Mann fühlt sie sich in einem Schwebestadium, belastend ist die finanzielle Unsicherheit und die Unsicherheit ihres Kindes, das sich vom Vater im Stich gelassen fühlt. In Corona-Zeiten eskalieren die psychischen Schwierigkeiten der Alleinerziehenden – wenige Kontakte, Kinder zu Hause, Homeoffice, Kindergärten und Schulen geschlossen, keine Freizeitangebote, keine gegenseitigen Möglichkeiten zur Unterstützung. Für viele ein Dauerstress, der zu Überforderung und Verzweiflung führt. Dabei sinkt die Fähigkeit, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, zuerst die eigenen und dann die der Kinder.

Doch die Mütter stehen nicht allein: Am klinischen Institut für Psychosomatik und Psychotherapie des Universitätsklinikums Düsseldorf wurde ein Bindungstraining für Alleinerziehende entwickelt, das als kostenloses Kursprogramm unter dem Titel „wir2“ in 27 Städten angeboten wird. In Corona-Zeiten jedoch geht dies nur noch über Online-Meetings, etwa mit „Zoom“. Ab



Videoschaltung mit (v. l. o. im Uhrzeigersinn) Bettina Goebel (Katholische Familienbildungsstätte), Autorin Gisela Schwarz, Irene Rüttenauer (Jugendamt) und Diplom-Psychologe Daniel Hagen. Foto: Schwarz

sofort auch in Bergisch Gladbach. „Sie sind nicht allein – Sie sind viele. Und nicht allein mit ihren Themen und auch Problemen“, stellte Bettina Goebel, Leiterin der Katholischen Familienbildungsstätte, den ersten Interessentinnen das Programm von „wir2“ vor, zusammen mit Diplom-Psychologe Daniel Hagen, Irene Rüttenauer vom Jugendamt Bergisch Gladbach sowie den beiden Kursleiterinnen Janine Hagen und Gerit Schader.

Es war eine große Runde mit sechs Müttern bei der ersten Vorstellung, für einige ungewohnt,

sich am Abend auf die einführenden Worte in die Problematik, aber auch Problemlösung zu konzentrieren. „Spätestens, als wir uns ausgeklinkt haben für eine kurze Zeit, haben die Frauen Ähnlichkeiten in der Problemstellung erkannt, tauschten sich aus mit Gleichgesinnten“, berichtet Bettina Goebel in dem späteren Pressegespräch mit der Autorin per Video-Konferenz.

Eigentlich wurde „wir2“ als Präsenz-Kurs entwickelt, Bindungstraining für Alleinerziehende mit Kindern zwischen drei und zehn Jahren, mit 20 wö-

chentlichen Gruppensitzungen, jeweils 90 Minuten, kostenlose Kinderbetreuung inklusive. Doch in Coronazeiten geht es nur noch mit Video-Meetings, entsprechend wurde das Programm weiterentwickelt. Im ersten Modul erfahren die Teilnehmenden emotionale Selbstwahrnehmung. Dabei können sie eigene Emotionen, Stärken und Schwächen wahrnehmen. „Eine wesentliche Voraussetzung, um sich in andere einzufühlen zu können“, erklärt Daniel Hagen. In weiteren Modulen werden Selbstbild und Gefühls-

wahrnehmung, Einfühlung in das Erleben und die Bedürfnisse des Kindes ebenso erarbeitet wie die Trennung von Paarkonflikt und Elternverantwortung, im vierten Modul geht es um das Finden neuer Lösungen im Alltag – auch Genuss und Entspannungstraining. „Was sie in der wir2-Gruppe durchlebt haben, können sie gemeinsam mit dem Kind zu Hause einfühlsam umsetzen – als Wochenaufgabe“, erklärt Hagen. Beim nächsten Treffen online werden die Erfahrungen ausgetauscht und weiterentwickelt.

Gefördert wird „wir2“ von der Walter-Blüchert-Stiftung. Die Kosten für den Online-Kurs trägt die Stadt Bergisch Gladbach. „Wir wollen unbedingt helfen bei der Prävention“, bestätigt Irene Rüttenauer vom Jugendamt. Immerhin seien 40 Prozent der Alleinerziehenden arbeitslos. Vom 14. April bis 30. Juni findet der Kurs über Zoom jeweils mittwochs ab 20.30 Uhr statt. „Da sind die Kinder im Bett“, so Goebel. Die Teilnahme ist kostenlos, der Link zum Einloggen wird per E-Mail übermittelt.

Infos bei der Katholischen Familienbildungsstätte, Laurentiusstraße 4-12, 51465 Bergisch Gladbach, Telefon (0 22 02) 9 36 39-0.

info@fbs-gladbach.de
www.fbs-gladbach.de