

wir2 – das Faktenblatt

Nachhaltig wirksam: das wir2 Bindungstraining

ZIELGRUPPE	ZIELE	KONZEPT	ERGEBNISSE
Belastete Alleinerziehende	Stärkung der Bindungsfähigkeit	Standardisiertes Programm	Teilnehmende psychisch stabiler
mit Kindern von 3 bis 10 Jahren	Reduktion der psychischen Belastung	20 wöchentliche Termine	Evaluierte Langzeitwirkung

Jährlich erleben 130.000 Kinder in Deutschland die Trennung ihrer Eltern. Jedes fünfte Kind wächst bei nur einem Elternteil auf – zu 90 % bei der Mutter. Der größte Teil gestaltet das Familienleben harmonisch. Jedoch belegen zahlreiche Studien übereinstimmend eine ökonomische und gesundheitliche Benachteiligung Alleinerziehender. In dieser Gruppe besteht nachweislich ein erhöhtes Risiko für psychische und chronische psychosomatische Erkrankungen.

Genau hier setzt wir2 als Elterstraining für Alleinerziehende mit Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren an. Das strukturierte Gruppenprogramm basiert auf entwicklungspsychologischen Grundlagen und widmet sich besonders dem Erleben und dem Umgang mit Gefühlen.

Die wesentlichen Ziele sind: Balance herstellen – Bindung aufbauen – Beziehung stärken. Dies wird erreicht über die nachweisliche Stärkung des elterlichen Selbstvertrauens und der intuitiven Elternkompetenzen.

Durchgeführt werden die wir2-Gruppen mit Alleinerziehenden auf der Basis eines detaillierten Manuals von einem Paar speziell durch das wir2-Team geschulter Gruppenleiter/-innen. Das Training umfasst 20 wöchentliche Gruppensitzungen à 90 Minuten. Entscheidend und besonders an wir2 ist der emotionszentrierte Gruppenprozess, der durch beziehungsstärkende Übungen mit dem Kind zuhause vertieft wird. Während des Trainings wird eine Kinderbetreuung sichergestellt, die wie das gesamte Training für die Alleinerziehenden kostenlos ist.

wir2 hat sich in der Praxis bewährt: Die nachhaltige Wirksamkeit von wir2 auf das elterliche Wohlbefinden sowie eine Besserung psychischer Belastungsfolgen bei den Alleinerziehenden, eine Stärkung ihrer emotionalen Kompetenzen, Stressbewältigung, Entspannung im Alltag und positive Wirkungen auf das Verhalten ihrer Kinder sind erfolgreich evaluiert. Die meisten Alleinerziehenden sind nach dem Programm selbstbewusster als vorher. Und: Ihr Erfolg spiegelt sich auch im Wohlbefinden ihrer Kinder wider.

Das Projekt wir2 für Alleinerziehende und ihre Kinder ist ein bindungsorientiertes Unterstützungsprogramm der Walter Blüchert Stiftung, entwickelt an der Universität Düsseldorf unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Matthias Franz.

Mehr Informationen unter www.wir2-bindungstraining.de

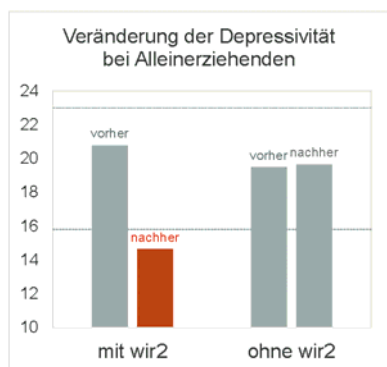
Auch stationär: wir2kompakt

wir2kompakt basiert auf dem bewährten wir2 Bindungstraining für Alleinerziehende (www.wir2-bindungstraining.de) und ist ein **dreiwöchiges**, bindungsorientiertes Unterstützungsprogramm der Walter Blüchert Stiftung für das ambulante und stationäre Klinik-Angebot. Es wurde für Alleinerziehende mit Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Matthias Franz entwickelt.

Jährlich erleben ca. 160.000 Kinder in Deutschland die **Trennung ihrer Eltern**. Jedes fünfte Kind wächst bei nur einem Elternteil auf – zu 90 % bei der Mutter. Der größte Teil gestaltet das Familienleben harmonisch. Jedoch belegen Studien das hohe Armutsrisiko sowie erhöhte **psychosoziale und gesundheitliche Belastungen für Alleinerziehende und ihre Kinder**.

Genau hier setzt **wir2 als Elterstraining für Alleinerziehende mit Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren** an. Das strukturierte Gruppenprogramm basiert auf entwicklungspsychologischen Grundlagen und widmet sich besonders dem Erleben und dem Umgang mit Gefühlen und der Eltern-Kind-Beziehung.

wir2kompakt wurde entwickelt, um wir2 auch im stationären therapeutischen Setting von Rehabilitationskliniken anzubieten. Dabei lässt sich wir2kompakt durch Nutzen vorhandener Therapieangebote (wie beispielsweise Einzeltherapie, Entspannungsverfahren, Training sozialer und emotionaler Kompetenzen, Problemlösetraining, Achtsamkeitstraining und Psychoedukation) flexibel in das Therapieprogramm integrieren und innerhalb eines dreiwöchigen Aufenthaltes vollständig durchführen.



Allgemeine Depressionsskala. Bei 15,8 liegt der Mittelwert in der weiblichen Bevölkerung. Ein Wert größer als 23 kann Indiz für das Vorliegen einer behandlungsbedürftigen depressiven Erkrankung sein.

Die wesentlichen **Ziele** von **wir2kompakt** sind die Besserung einer oft depressiven Stimmungslage, die Stärkung des elterlichen Selbstvertrauens und der intuitiven Elternkompetenzen sowie die Entkoppelung des Paarkonfliktes von der gemeinsamen Verantwortung der Eltern für das Kind.

wir2kompakt wird bei **dreiwöchigem stationären Rehabilitations-Aufenthalt** auf Basis eines **detaillierten Manuals**¹ von einem Paar speziell geschulter Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter mit bis zu 15 Alleinerziehenden in 13 Gruppensitzungen durchgeführt. Das wir2-Programm gliedern sich in vier Module: Selbstbild und Gefühlswahrnehmung, Einfühlung in das Erleben und die Bedürfnisse des Kindes, Trennung von Paarkonflikt und der gemeinsamen Elternverantwortung, Konflikt- und Alltagsbewältigung auf Verhaltenzebene. Die Qualifizierung der wir2-Gruppenleitung erfolgt in einem intensiven dreitägigen Schulungsseminar.

wir2kompakt wurde in einer Pilotstudie evaluiert. Die nachhaltige Wirksamkeit von wir2 auf das elterliche Wohlbefinden sowie eine Besserung psychischer Belastungsfolgen bei den Alleinerziehenden (s. Abbildung für z. B. Depressivität), eine Stärkung ihrer emotionalen Kompetenzen und positive Wirkungen auf das Verhalten ihrer Kinder sind statistisch belegt.

Die meisten Alleinerziehenden sind nach dem Programm deutlich optimistischer und selbstbewusster als vorher. Was uns besonders freut: Ihr Erfolg spiegelt sich auch im Wohlbefinden ihrer Kinder wieder.

¹ Matthias Franz (2014): wir2 – Bindungstraining für Alleinerziehende. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen

Jetzt auch digital: wir2@home - Elterntraining online

Das neue, digitale Trainingsangebot **wir2@home** der Walter Blüchert Stiftung basiert auf dem bewährten wir2 Bindungstraining für Alleinerziehende (www.wir2-bindungstraining.de), das unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Matthias Franz entwickelt wurde. Während der Corona-Pandemie wurde deutlich, dass eine Teilnahme von Familien an Hilfs- und Unterstützungsprogrammen auch unabhängig von äußeren Einflüssen von zuhause aus möglich sein muss. Dieser Anforderung entspricht wir2@home – ein für Alleinerziehende maßgeschneidertes Online-Training. Aktuell (April 2021) befindet sich wir2@home mit einigen Partnern in einer Test- und Entwicklungsphase. Eine wissenschaftliche Evaluationsstudie ist geplant.

Jährlich erleben ca. 160.000 Kinder in Deutschland die **Trennung ihrer Eltern**. Jedes fünfte Kind wächst bei nur einem Elternteil auf – zu 90 % bei der Mutter. Der größte Teil gestaltet das Familienleben harmonisch. Jedoch belegen Studien das hohe Armutsrisiko sowie erhöhte **psychosoziale und gesundheitliche Belastungen für Alleinerziehende und ihre Kinder**.

Genau hier setzt **wir2 als Elterntraining für Alleinerziehende mit Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren** an. Das strukturierte Gruppenprogramm basiert auf entwicklungspsychologischen Grundlagen und widmet sich besonders dem Erleben und dem Umgang mit Gefühlen und der Eltern-Kind-Beziehung. Die nachhaltige Wirksamkeit des ambulanten wir2-Trainings auf das elterliche Wohlbefinden sowie eine Besserung psychischer Belastungsfolgen bei den Alleinerziehenden, eine Stärkung ihrer emotionalen Kompetenzen und positive Wirkungen auf das Verhalten ihrer Kinder sind in einer randomisierten kontrollierten Studie (RCT) belegt.

Die wesentlichen **Ziele** von **wir2@home** sind die Besserung einer häufig bestehenden depressiven Stimmungslage, die Stärkung des elterlichen Selbstvertrauens und der intuitiven Elternkompetenzen sowie die Entkoppelung des Paarkonfliktes von der gemeinsamen Verantwortung der Eltern für das Kind.

Wie bei dem ambulanten wir2-Training besteht auch die Online-Variante wir2@home aus **vier aufeinander aufbauenden Modulen**. In Modul I geht es um die emotionalen Selbstwahrnehmung, in Modul II um das einfühlsame Wahrnehmen kindlicher Gefühle und Bedürfnisse ohne Übertragung eigener Konflikte auf die Mutter/Vater-Kind-Beziehung, in Modul III um die Gesamtsituation der Familie, inklusive der Rolle und Bedeutung des jeweils anderen Elternteils und der Trennung des Paarkonfliktes von der Elternverantwortung. In Modul IV schließlich werden ganz konkret neue Lösungen im Alltag gesucht und gefunden, beispielsweise anhand des Umgangs mit Stress oder der Förderung von Selbstachtsamkeit. Bei **wir2@home** wird den Alleinerziehenden in 12 Online-Gruppensitzungen über Videokonferenz geholfen Balance herzustellen, Bindung aufzubauen und Beziehung zu stärken.

Es ist bereits nachgewiesen, dass onlinebasierte Elternprogramme sich mit **vergleichbar hohen Effekten positiv auf die psychische Gesundheit der Eltern und Kinder auswirken wie Präsenzprogramme**. Es ist also davon auszugehen, dass das bereits bestehende Präsenzprogramm von wir2 ohne Einbußen in seiner Wirksamkeit auch in einer digitalen Version angeboten werden kann. Das bereits sehr erfolgreich evaluierte und nachhaltig wirksame wir2-Bindungstraining wird daher mit hoher Wahrscheinlichkeit auch in dieser an das Online-Format angepassten Version deutlich positive Effekte auf die Alleinerziehenden und ihre Kinder haben

Bei Interesse an **wir2@home** wenden Sie sich an anita.offel-grohmann@walter-bluechert-stiftung.de.