

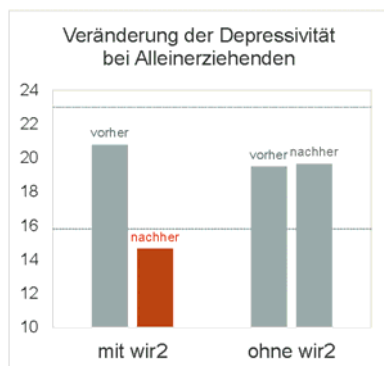
## wir2kompakt

**wir2kompakt** basiert auf dem bewährten wir2 Bindungstraining für Alleinerziehende ([www.wir2-bindungstraining.de](http://www.wir2-bindungstraining.de)) und ist ein **dreiwöchiges**, bindungsorientiertes Unterstützungsprogramm der Walter Blüchert Stiftung für das stationäre Kliniksetting. 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**. Fast jedes fünfte Kind wächst bei nur einem Elternteil auf – zu 89 % 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 **wir2kompakt 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 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 im Rahmen 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 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.

**wir2kompakt** wird im Rahmen des **3-wöchigen stationären Rehabilitations-Aufenthaltes** auf Basis eines **detaillierten Manuals<sup>1</sup>** 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 Verhaltensebene. Die Qualifizierung der wir2-Gruppenleitung erfolgt in einem intensiven dreitägigen Schulungsseminar.

**wir2 hat sich in der Praxis bewährt** und ist zudem sehr kostengünstig. 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.

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

## Zeitplan (beispielhaft)

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1.	<b>Sitzung 1</b> Kennenlernen, Soziale Rollen <i>2x60 Min</i>	<b>Sitzung 2</b> Eigene Gefühle <i>90 Min</i>		<b>Sitzung 3</b> Selbstwert, Stress <i>2x60 Min</i>	<b>Sitzung 4</b> Selbstabwertung, Genuss u. Wohlbefinden <i>2x60 Min</i>
2.	<b>Sitzung 5</b> Grundbedürfnisse d. Kindes <i>90 Min</i>	<b>Sitzung 6</b> Kinder und Gefühle <i>90 Min</i>		<b>Sitzung 7</b> Einfühlsames Zuhören, Einfühlsames Handeln <i>2x60 Min</i>	<b>Sitzung 8</b> Konflikte, Soziale Kompetenz <i>2x60 Min</i>
3.	<b>Sitzung 9</b> Bedeutung des Vaters <i>90 Min</i>	<b>Sitzung 10</b> Trennung, Paarkonflikt und Elternverantwortung <i>2x60 Min</i>	<b>Sitzung 11</b> neue Partnerschaft <i>90 Min</i>	<b>Sitzung 12</b> Rituale, Regeln <i>2x60 Min</i>	<b>Sitzung 13</b> Rückblick, Abschied <i>90 Min</i>

## Einführung von wir2kompakt

- » Abschluss eines Kooperationsvertrags mit der Walter Blüchert Stiftung
- » Schulung von mindestens zwei Gruppenleitern
- » Durchführung von 13 Gruppensitzungen in 3 Wochen im stationären Rehabilitations-Setting
- » Kinderbetreuung während der stattfindenden Gruppen
- » Evaluation in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Düsseldorf mit Rückmeldung der Ergebnisse durch wir2-Mitarbeiter