



Balance herstellen – Bindung aufbauen – Beziehung stärken.
 Entwickelt für Alleinerziehende mit Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren.
 Abgestimmt auf ihre besondere Lebenssituation. Kostenlos.



BARRIEREN ÜBERWINDEN:
 HILFE, DIE ANKOMMT.

Und die Kinder?

Wer sich für ein wir2-Bindungstraining entscheidet, nimmt an wöchentlichen Gruppensitzungen teil, die jeweils 90 Minuten dauern. 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.

Wo finde ich wir2-Gruppen?

wir2 kooperiert unter anderem mit Städten, Verbänden und Institutionen. Wenn Sie an einer wir2-Gruppe teilnehmen möchten, können Sie sich auf unserer Homepage www.wir2-bindungstraining.de unter dem Menüpunkt „wir2 für Alleinerziehende“ über Standorte informieren. Dort finden Sie auch entsprechende Ansprechpartner.

Ihr Ansprechpartner

Andrea Samaras
 Stadt Neuss
 Frühe Hilfen
 Michaelstraße 50
 41460 Neuss
 Telefon: 02131-905321
 Fax: 02131-902476
 Email: andrea.samaras@stadt.neuss.de



wir2: Ein Bindungstraining für Alleinerziehende. Für ein inniges und verständnisvolles Miteinander

wir2 – Das Elterstraining für Alleinerziehende

- Maßgeschneidert für Alleinerziehende mit einem oder mehreren Kindern von drei bis zehn Jahren
- 20 Gruppensitzungen – von zwei geschulten Fachleuten geleitet
- Abgestimmt auf ihre besondere Lebenssituation: Mit Kinderbetreuung, wohnortnah
- Nachweislich und nachhaltig wirksam
- Klar strukturiert – wissenschaftlich fundiert
- Kostenlos

wir2 wirkt und stärkt

- mütterliches oder väterliches Selbstvertrauen
- elterliche Feinfühligkeit
- die Eltern-Kind-Bindung
- die gemeinsame Elternverantwortung angesichts des Paarkonflikts
- das seelische Gleichgewicht
- soziale Kompetenzen für den Alltag
- das Wohlbefinden der Kinder



BARRIEREN ÜBERWINDEN:
 HILFE, DIE ANKOMMT.

Balance herstellen
 Bindung aufbauen
 Beziehung stärken

www.wir2-bindungstraining.de

WALTER BLÜCHERT STIFTUNG
 Eickhoffstraße 5
 33330 Gütersloh
www.wir2-bindungstraining.de
www.walter-bluechert-stiftung.de

wir2 ist ein Programm der

WALTER
 BLÜCHERT
 STIFTUNG

Die WALTER BLÜCHERT STIFTUNG ist eine rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts mit Sitz in Hamburg. VERWALTUNGSSITZ: Gütersloh. VORSTAND: Prof. Dr. Gunter Thielen (Vorsitz), Ingrid Kramer.

Balance herstellen – Bindung aufbauen – Beziehung stärken.
Entwickelt für Alleinerziehende mit Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren.
Abgestimmt auf ihre besondere Lebenssituation. Kostenlos.



BARRIEREN ÜBERWINDEN:
HILFE, DIE ANKOMMT.

wir2. Für Alleinerziehende mit Kindern zwischen drei und zehn Jahren. Kostenlos. Wohnortnah. Strukturiert. Und wirksam.

„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 Bindungstraining wir2 ist ein Angebot speziell an alleinerziehende Mütter und Väter, die sich in einer belastenden Situation Unterstützung wünschen. 20 Gruppensitzungen können Ihnen dabei helfen, Balance herzustellen, Bindung aufzubauen und Beziehung zu stärken.

Damit es Ihnen und Ihren Kindern besser geht.

Neue Lösungen für alte Konflikte In vier großen Schritten zu mehr Selbstsicherheit im Alltag

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

- **Die Mütter und Väter.** Wie sehe ich mich selbst? Wie kann ich besser auf mich und meine Bedürfnisse achten? Welchen Anforderungen und Belastungen bin ich ausgesetzt? Wo liegen meine ganz speziellen Fähigkeiten? Im Mittelpunkt stehen die eigenen Gefühle.
- **Die Kinder.** Welche Gefühle zeigen sie? Wie erkenne ich, was sie sich wirklich wünschen? Wie viel Bindung brauchen sie? Wie viel Platz zur eigenen Entfaltung?
- **Die Gesamtfamilie.** Welche Rolle spielt der ehemalige Partner oder die ehemalige Partnerin? Hier geht es darum, eine klare Grenze zwischen Partnerkonflikt und Elternrolle zu ziehen.
- **Neue Lösungen für alte Konflikte.** Wie gehe ich künftig im Alltag auch in besonders schwierigen Situationen mit Stress, Konflikten oder dunklen Phasen um? Ziel ist mehr Selbstbewusstsein – und stärkere innere Balance, Bindung und Beziehung.

»Die Gruppe hat bei mir viele Dinge verändert. Ich bin in mir selbst gefestigter. Vorwürfe und Anforderungen treffen mich nicht mehr so, weil ich gelassener geworden bin.«

»Ich kann meine eigenen Gefühle nach wir2 zulassen und die Gefühle von meinem Kind leichter verstehen und annehmen.«

