

Mutter-Kind-Kliniken stärken Alleinerziehende

Guter Rat hilft!

Wenn Stress, Kopfschmerz oder Schlaflosigkeit, aber auch Probleme in der Kindererziehung Ihr Leben bestimmen, ist das Programm **wir2zwei** genau das Richtige für Sie. In mehreren Gruppengesprächen werden Ihnen gemeinsam mit anderen Betroffenen Strategien aufgezeigt, wie Sie bestehende Belastungen besser bewältigen und zusammen mit Ihren Kindern als gesunde Familie am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

Sie werden deutlich optimistischer und selbstbewusster in Ihren Alltag zurückkehren.

Folgende Kliniken bieten das Programm **wir2zwei** exklusiv für Kurpatienten an:



Wangerooge

Informationen und Reservierungen:

Gesundheitsservice Leverkusen, Service-Telefon: 0214 35769-111

Balance herstellen Bindung aufbauen Beziehung stärken

Kooperationspartner



BINDUNGSTRAINING FÜR ALLEINERZIEHENDE

Forschungsprojekt der Universität Düsseldorf

www.wir2-bindungstraining.de



www.gsm-gesund.de



www.stiftung-gesundheitsservice.de

wir2zwei ist ein Programm der

WALTER
BLÜCHERT
STIFTUNG



wir2zwei

BINDUNGSTRAINING FÜR ALLEINERZIEHENDE

Alleinerziehend – selbstbewusst und stark

Ein Unterstützungsprogramm
für Alleinerziehende im
Rahmen von Mutter-Kind-Kuren



Auch die Kinder leiden

Alleinerziehende sind aufgrund der vielfachen Belastungen besonderen gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Schlaflosigkeit, psychosomatische Erkrankungen oder gar Depressionen können die Folge sein.



Hilfe zur Selbsthilfe kann dann dringend erforderlich sein.


Studien belegen, dass auch Kinder darunter leiden, wenn ihre Mütter und Väter sich überfordert fühlen, gestresst oder traurig sind.

Manche Kinder reagieren mit Verhaltensauffälligkeiten, zum Beispiel mit Hyperaktivität oder sozialem Rückzug. Einigen fällt es schwer, im Kindergarten oder später in der Schule selbstbewusst ihren Weg zu gehen.



Selbstbewusstsein gewinnen – Bindung aufbauen

Professor Dr. Matthias Franz, Facharzt an der Universität Düsseldorf, beschäftigt sich seit langer Zeit mit den besonderen Problemen von Trennungsfamilien.

Gemeinsam mit Psychologen und Erzieherinnen hat er das Trainingsprogramm **wir  zwei** entwickelt, damit Mütter und Väter ihre persönlichen und sozialen Probleme überwinden können.

Ziel ist es, belastete Alleinerziehende zu unterstützen, ihr seelisches Gleichgewicht zurückzufinden, ihnen Zuwendung zu geben und sie in ihren Kompetenzen und ihrem Selbstvertrauen zu stärken.



Von der Kunst, die Balance zu finden

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.

Jeder, der Kinder hat, weiß: der Alltag mit ihnen bringt unendlich viel Freude, kostet aber auch eine Menge Kraft und Nerven. Die meisten Alleinerziehenden stehen dabei auch vor dem Dilemma, Familie, Beruf und Zeit für sich selbst unter einen Hut zu bekommen. So steht die Versorgung und Erziehung der Kinder, die Haushaltsführung und die Einkommenssicherung im Vordergrund.

Das Risiko, dass der Stress das Leben diktiert, ist groß.