

Jetzt neu: wir2@home als Online-Elterntraining

Das neue, digitale Trainingsangebot **wir2@home** 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.

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.

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.

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