



### 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.

Kooperation: Katholische Familienbildungsstätte, Bereich Frühe Hilfen und Stadt Bergisch Gladbach



BÜNDNIS FÜR  
**Familie**  
RHEIN-BERG

wir  zwei

### TERMINE:

**28.08.24. - 26.02.25**

**immer mittwochs, 17.00 – 18.30 Uhr**

**(kein Kurs in den Herbst- und Weihnachtsferien)**

**Ort: Kath. Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach  
Laurentiusstr. 4 - 12 | 51465 Bergisch Gladbach**

**Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach**

Laurentiusstr. 4 - 12 | 51465 Bergisch Gladbach

Telefon 02202 93639-0 | Telefax 02202 93639-55

info@fbs-gladbach.de | www.fbs-gladbach.de

wir2

## BINDUNGSTRAINING

Entwickelt für Alleinerziehende mit Kindern im  
Alter von 3 bis 10 Jahren.

Fotograf: Liderina\_509950627



**KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE**  
Bergisch Gladbach



## wir2. Für Alleinerziehende mit Kindern zwischen drei und zehn Jahren Kostenlos. Strukturiert. 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 dem 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 gerichtet, die sich in einer belastenden Situation Unterstützung wünschen. 20 Gruppensitzungen können Ihnen dabei helfen, Balance herzustellen, Bindung aufzubauen und Beziehung zu stärken.



## 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.



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

### wir2 - Das Elterntraining für Alleinerziehende

- Maßgeschneidert für Alleinerziehende mit einem oder mehreren Kindern von drei bis zehn Jahren
- 20 Gruppensitzungen - von zwei geschulten Fachleuten geleitet
- Kinderbetreuung
- 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