



**BARRIEREN ÜBERWINDEN:
HILFE, DIE ANKOMMT.**

**wir2: ein Bindungstraining für Alleinerziehende.
Mehr Selbstsicherheit im Alltag.**

wir2 – Bindung aufbauen

- Für Alleinerziehende mit Kindern bis zu zehn Jahren
- Zwanzig Gruppensitzungen
- Nachweislich und nachhaltig wirksam

wir2 – wirkt und stärkt

- Eltern-Kind-Bindung
- Gemeinsame Elternverantwortung trotz Paarkonflikt
- Soziale Kompetenzen für den Alltag
- Wohlbefinden der Kinder

wir2 – für Alleinerziehende

- Kostenlos
- Wohnortnah
- Inklusive Kinderbetreuung

Anmeldung zum wir2-Bindungstraining:

Ort:

Städtisches Kinder- und Familienzentrum Rheinstraße
Rheinstraße 42
40822 Mettmann

Termin:

Start: 08.05.2025
jeweils donnerstags, 16:30 – 18:00 Uhr

Gruppenleitung:

Semra Konca und Mara Kullmann

Anmeldung über:

Semra Konca
Tel. 02104 95 222 0
E-Mail: semra.konca@mettmann.de



wir  zwei

BINDUNGSTRAINING FÜR ALLEINERZIEHENDE



**BARRIEREN ÜBERWINDEN:
HILFE, DIE ANKOMMT.**

**wir2 - Bindungstraining
für Alleinerziehende**

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.

www.wir2-bindungstraining.de



www.mettmann.de



**BARRIEREN ÜBERWINDEN:
HILFE, DIE ANKOMMT.**

**wir2. Für Alleinerziehende mit Kindern
bis zu zehn Jahren.
Kostenlos. Wohnortnah. 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. Mit solchen und ähnlichen Empfindungen sind Sie nicht allein.

Das Bindungstraining *wir2* ist ein Angebot für alleinerziehende Mütter und Väter, die sich in einer belastenden Situation Unterstützung wünschen. Zwanzig 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.
Inhalt der zwanzig Wochenstunden in
vier Themenblöcken:**

Mütter & Väter	Kinder	Familie	Neue Lösungen für alte Konflikte
Wie geht es mir?	Wie geht es meinem Kind?	Welche Rolle spielt mein ehemaliger Partner?	Was tun in schwierigen Situationen?
Eigene Gefühle und Bedürfnisse klären	Erkennen von Bedürfnissen und Wünschen	Trennung von Elternverantwortung und Paarkonflikt	Erlernen von Alltagskompetenzen

