



**Mehr
Generationen
Haus Heisenbergweg**



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

**wir2. Für Alleinerziehende mit Kindern
zwischen drei und 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. 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.
Inhalt der 20 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**

www.awo-bielefeld.de

