

# PROJEKTDOKUMENTATION

## BILDUNGSWERKSTATT NEU-ANFANG

### FAKTEN

#### \*Pilotprojekt „Bildungswerkstatt NEU-ANFANG“

Im Zeitraum von **März bis Juni 2017** nahmen **10 Alleinerzieherinnen** (die max. Gruppengröße) an unserem spezifischen Seminarprogramm für Frauen nach einer Trennung teil. In der parallel laufenden **Kindertherapiegruppe** befanden sich 6 Kinder. Die **Kinder-Betreuung** wurde fallweise von 4 Kleinkindern genützt.

#### \*Wirksamkeit lt. Rückmeldungen der Teilnehmerinnen

Im Anschluss an die fünf gruppentherapeutisch gestalteten Seminartermine wurde von uns eine **Evaluierung mittels Fragebogen** durchgeführt, worin vor allem der besondere Wert einer „geschützten“ Gruppe, der Austausch mit Frauen in ähnlichen Lebenssituationen, die fachliche Begleitung über einen längeren Zeitraum und die Auswahl der Themen als sehr positiv und hilfreich rückgemeldet wurde. Neue Perspektiven, andere Sichtweisen und mehr Zuversicht wurden als persönliche Weiterentwicklung durch die therapeutische Auseinandersetzung gewonnen.

#### \*Fachimpulse für Alleinerziehende

Begleitend dazu wurden drei spannende **Spezialworkshops** mit verschiedenen Fachreferentinnen angeboten, die Fragestellungen aus dem Lebensalltag alleinerziehender Mütter aufgriffen (Details sh. Anhang „Spezialworkshops“).

#### \*Aktuelle Bildungswerkstatt

Seit Mitte Dezember 2017 läuft der **zweite Durchgang** der Bildungswerkstatt, welcher das damalige Pilotprojekt im selben Format für Alleinerzieherinnen und ihre Kinder kostenlos zur Verfügung stellt. Erneut haben sich 10 Mütter, mit 7 Therapiekindern und 5 Kinder für die Kinderbetreuung angemeldet, um in den Bereichen Elternbildung, Herzensbildung und Zukunftsbildung ihre Kompetenzen weiterzuentwickeln und so ihre individuellen Ressourcen zu stärken.

#### \*Offen für Eltern, Familienangehörige, MultiplikatorInnen

Über dieses persönliche Angebot hinaus, haben wir parallel eine umfassende **Online-Bildungswerkstatt** ins Leben gerufen, welche – ganz unabhängig von der Seminarteilnahme – für alle an unserem Angebot interessierten Menschen (im Selbststudium) unter <http://www.alleinerziehend.at/online-bildungswerkstatt/> zugänglich ist.

Hier finden sich folgende Arbeits-Schwerpunkte:

**Jetzt alleinerziehend | Eltern-Sein | Familie in Veränderung | Gut für mich sorgen |**

## INHALTE

Das Auseinanderbrechen einer Beziehung bedeutet einen tiefgehenden Umbruch und führt zu einer Übergangsphase im Leben, in der verlangt wird, **unterschiedlichsten Anforderungen des Eltern-Seins alleine zu begegnen**: Alltagsorganisation bewältigen, veränderte Finanz- und Wohnsituation, Beruf und Kinderbetreuung vereinbaren, selbst mit Abschiedsschmerzen und Umstellungsproblemen zurechtkommen.

Gefühlsausbrüche und innerste Verunsicherungen gehören bei der Verarbeitung dazu. Praktische Fragen drängen sich oft in den Vordergrund. Und das eigene Selbstvertrauen braucht viel Zuspruch.

\*Im Rahmen der psychotherapeutischen Gruppenarbeit werden alleinerziehende Mütter durch diese Umbruchphase begleitet. Austausch und Vernetzung finden hier genauso Raum wie die lebensnahen Inputs einer erfahrenen Psychotherapeutin zu folgenden Themen:

**Trennung und Eltern-Sein | Stärkung der Kinder | Umgang mit Veränderungen | Neuorientierung als Frau, als Familie | Selbstfürsorge und Kraftquellen**

Kinder bei ihrem Aufwachsen so zu begleiten, dass sie einerseits Kind sein dürfen (unbeschwert, verspielt, sich ausprobierend), und andererseits ihre Fähigkeiten und Bedürfnisse entwickeln können, ist an sich schon eine große Aufgabe. Einmal mehr, wenn diese in eine Zeit heftiger Veränderungen fällt bzw. (größtenteils) nur von einer Person geleistet werden muss.

Als alleinerziehender Elternteil bedeutet es neben dem persönlichen Trennungsprozess eine zusätzliche Kraftanstrengung, um trotz aller Erschütterungen und Veränderungen den **Kindern in dieser bewegten Zeit Halt und Zuwendung zu vermitteln**.

\*Parallel zur Müttergruppe findet in unserer Bildungswerkstatt eine therapeutische Kindergruppe (ab 5 Jahren) statt, in der die Kinder die Trennung ein Stück weit aufarbeiten können.

Mit **kindgerechten Methoden** und durch die fachliche Begleitung werden Möglichkeiten geschaffen, um Gefühle auszudrücken, mit sich und anderen Kindern in Kontakt zu kommen, eigene Stärken und Bedürfnisse zu erforschen und natürlich auch von der aktuellen Familiensituation zu erzählen.

## RAHMENBEDINGUNGEN

Viele der Rahmenbedingungen, die für Kinder in starken Zeiten hilfreich sind, wirken genauso wohltuend für die beteiligten Eltern. Heftige Zeiten gehen „an die Substanz“, Energiereserven werden angezapft. Zweifel, ängstigende Gedanken und emotionale Grenzgänge schwächen die körperlichen Abwehrkräfte. Im Alltag fehlen jedoch oftmals **Zeit & Raum für persönliche Bedürfnisse** und einen gesunden Ausgleich. Nochmal mehr in der besonderen Situation als Alleinerziehende/r.

\*Durch die Einbindung in eine gleichbleibende Gruppe über einen Zeitraum von 5 Monaten wird **Zugehörigkeit** erfahren – es können bleibende Verbindungen entstehen, Nähe und Vertrauen wachsen durch den gegenseitigen Austausch und die intensive Beschäftigung mit dem Trennungsprozess.

\*Auch die Kinder erleben, dass sie nicht alleine sind mit ihren Fragen oder Gefühlen – dass auch die Eltern anderer Kinder sich getrennt haben –, und wie sie mit all diesen Veränderungen umgehen können. Das **Lernen voneinander auf Kinderebene** ist ein wertvoller „Nebeneffekt“ in der Therapiegruppe.

\*Die psychotherapeutischen Gruppen finden zeitgleich statt, somit bekommen Mütter wie Kinder parallel Raum und Stärkung für ihre Anliegen. Zusätzlich muss dadurch keine **Kinderbetreuung** organisiert werden (und für die Jüngsten, die noch nicht an einer Kindertherapie teilnehmen können, haben wir Kinderbetreuung organisiert).

\*Das Angebot für die Mütter wird in den Räumlichkeiten des Beratungszentrums durchgeführt, für die Kinder haben wir Räumlichkeiten in unmittelbarer Nähe organisiert. Während der Gruppenzeit ist eine Mitarbeiterin des Beratungszentrums als „Bereitschaft“ zuständig, somit können die Mütter **störungsfrei teilnehmen**.

\*Kleine Gesten der **Selbstfürsorge** vermitteln wir mit unserer Pausenstärkung, dies wird von den Erwachsenen wie von den Kindern freudig angenommen.

An den besonderen Belastungen in der ersten Zeit als Alleinerziehende/r lässt sich wenig ändern.

Wir können mit unserer Bildungswerkstatt jedoch Möglichkeiten aufzeigen, WIE frau diesen Anforderungen und sich selbst begegnen kann, um daran zu wachsen und den Alltag gut zu bewältigen:

**mit Unterstützung, in einer Gemeinschaft, sich selbst neu erforschend, achtsam und Schritt für Schritt ...**

... eine schöne Ausrichtung für den (Neu)Anfang ...