

PRESSEINFORMATION

Alleinerziehend, selbstbewusst und stark

Alltag ohne Vater - Wie Mütter und Kinder die Herausforderung meistern können

In einem Arm lässig das Baby halten, mit der anderen Hand auf dem Laptop an der Karriere basteln, nebenbei ein größeres Kind lächelnd beim Spielen unterstützen – alleinerziehend, na und! Selten liegen Wunschbild und Realität weiter auseinander: Seelische Nöte, emotionale Verletzungen durch Trennung, finanzielle Sorgen, Einsamkeit – ein Kind allein zu erziehen ist eine enorme Herausforderung. Und die Statistik zeigt, Alleinerziehende und deren Kinder tragen ein erhöhtes Risiko für psychische und körperliche Erkrankungen und sind häufiger von Armut betroffen als Eltern und Kinder in Paarfamilien.

Der neue Ratgeber „**Alleinerziehend, selbstbewusst und stark**“ von **Prof. Dr. Matthias Franz** wendet sich speziell an Mütter, die sich in der Situation befinden, ihre Kinder ohne Vater bzw. Partner großzuziehen. Basierend auf dem langjährig erprobten Bindungstraining *wir2* bieten die hier vorgestellten Übungen fachkundige Unterstützung, um die inneren Stärken und Ressourcen von Müttern zu aktivieren und eine stabile Mutter-Kind-Bindung aufzubauen. Ergänzend dazu gibt das Buch einen Überblick über die sozialen und gesundheitlichen Risiken, denen vor allem Alleinerziehende und deren Kinder ausgesetzt sind. Es vermittelt entwicklungspsychologische Zusammenhänge und stellt Fallbeispiele aus typischen Alltagszenarien inklusive Lösungswege vor. Eine Auswahl an Übungen des *Wir2-Bindungstrainings* ist auch als **App** erhältlich, mit interaktiven Spielen zur besseren Bewältigung von Stress und Konflikten in der Familie.

Prof. Dr. Matthias Franz ist Facharzt für psychotherapeutische Medizin, Neurologie und Psychiatrie. Er ist stellvertretender Direktor des Klinischen Instituts für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsklinik Düsseldorf. Er schrieb zahlreiche Fachbücher und hält regelmäßig mit seinem Team Bindungstrainings für Alleinerziehende (*wir2*) ab, die er maßgeblich entwickelt hat.



Matthias Franz

Alleinerziehend, selbstbewusst und stark

Broschur, ca. 220 Seiten

15,99 € / 16,50 € (A)

978-3-903072-21-3 Fischer & Gann 2016

Erscheint am 13. März 2016

