

Schweriner Projekt hilft Alleinerziehenden: „Eine Trennung muss nicht das Ende von Zuversicht sein“



Die zertifizierten Trainerinnen von „wir2“ in Schwerin: Ina de Groot, Jana Voigt und Yasmin Geisthardt (v.l.).

Quelle: Kinderzentrum Mecklenburg

Anhören

Neue Zuversicht statt Selbstzweifel. Nach einer Trennung geraten viele Familien aus dem Gleichgewicht. Das Schweriner Bindungstraining „wir2“ begleitet alleinerziehende Eltern auf dem Weg zurück. Die Kinder werden währenddessen kostenlos betreut.



Von *Victoria Herrmann*

18.07.2026, 14:00 Uhr

Artikel verschenken

Schwerin. Zwölf Mütter und Väter sitzen im Seminarraum des Kinderzentrums Mecklenburg. Es wird gelacht, aufmerksam zugehört und manchmal auch geschwiegen. Was die Teilnehmenden verbindet, ist die Trennung oder der Verlust des Partners und die Hoffnung, den Familienalltag wieder mit Zuversicht gestalten zu können.

Hier gibt es keine Vorwürfe und Bewertungen. Dafür offene Gespräche, ehrliche Erfahrungen und Menschen, die einander zuhören. Was in der Gruppe erzählt wird, bleibt dort. Genau dieses Vertrauen bildet die Grundlage des bindungsorientierten Trainings „wir2“.

Lösungsideen entwickeln

„Wir können nichts an Gerichtsverfahren oder finanziellen Situationen ändern“, erklärt die zertifizierte Trainerin Ina de Groot (46). „Wir können

aber verändern, wie wir darauf schauen und welche Lösungsideen wir entwickeln.“

Das Angebot entstand auf Initiative der Soroptimistinnen Schwerin. Das internationale Netzwerk berufstätiger Frauen engagiert sich weltweit für Bildung, Gleichberechtigung und soziale Projekte. Gemeinsam mit dem Kinderzentrum Mecklenburg wurde das Programm in der Landeshauptstadt etabliert.

„Wir haben den Bedarf ganz groß gesehen“, erinnert sich Ina de Groot an den Anfang 2018. Ein entscheidender Vorteil sei gewesen, dass das Kinderzentrum gleichzeitig die Betreuung der Kinder übernehmen konnte.



Unsere „5in5“-Newsletter

In unserem Newsletter „5in5“ erhalten Sie von Montag bis Freitag die fünf Themen, die am Tag in Ihrer Region wichtig werden. Jetzt kostenfrei anmelden!

E-Mail-Adresse eingeben

Abonnieren

Mit meiner Anmeldung zum Newsletter stimme ich der [Werbevereinbarung](#) zu.

Plötzlich steht man allein da

Eine Trennung zwischen Mutter und Vater verändert vieles. Aus gemeinsamen Aufgaben wird häufig Verantwortung auf nur noch einer Schulter. Beruf, Haushalt, Kinderbetreuung und Finanzen müssen neu organisiert werden. Gleichzeitig kämpfen viele Eltern noch mit Enttäuschung, Wut oder Trauer.

„Alles mit dem Kind allein und das rund um die Uhr hinzubekommen, ist hochgradig belastend“, sagt Ina de Groot. Besonders schwierig werde es, wenn die Konflikte zwischen den Eltern auch nach der Trennung weitergingen.

Studien bestätigen diese Erfahrungen. Alleinerziehende tragen ein deutlich höheres Risiko für psychische Belastungen als Eltern, die gemeinsam erziehen. Genau hier setzt „wir2“ an. Das Programm wurde von Professor Matthias Franz an der Universitätsklinik Düsseldorf entwickelt und unterstützt Mütter und Väter dabei, auch in schwierigen Lebensphasen eine sichere Bindung zu ihren Kindern aufrechtzuerhalten.

Zuhören schafft Vertrauen

20 Abende lang bleibt die Gruppe zusammen. Niemand steigt später ein, niemand wechselt zwischendurch. So entsteht ein geschützter Raum, in dem auch persönliche Themen ihren Platz finden.

Alles mit dem Kind allein und das rund um die Uhr hinzubekommen, ist hochgradig belastend.

Ina de Groot

Trainerin bei „wir2“

Gesprochen wird über Erziehung, Bindung, Trennung und die Entwicklung von Kindern. Vor allem aber geht es um den Alltag. Um Selbstzweifel. Um die Angst, den eigenen Kindern nicht gerecht zu werden. Viele der Teilnehmer sprechen darüber zum ersten Mal.

„Den Mut muss man erst einmal fassen“, sagt Ina de Groot. Deshalb wird gerade in den ersten Wochen viel Zeit investiert, damit Vertrauen wachsen kann. Mit jeder Sitzung verändert sich die Atmosphäre. „Die Eltern hören einander zu, geben Erfahrungen weiter und merken, dass sie mit ihren Sorgen nicht allein sind“, so de Groot.

Kleine Schritte, große Wirkung

Während sich Mütter und Väter austauschen, verbringen ihre Kinder den Abend in der benachbarten Kita „Alles im Lot“. Dort wird gespielt, gebastelt und gemeinsam gegessen. Die Betreuung übernehmen erfahrene pädagogische Fachkräfte.

Für die Eltern ist dieses Angebot unverzichtbar. „Alleinerziehende haben oft niemanden, der spontan auf die Kinder aufpassen kann“, sagt Ina de Groot. Erst die kostenlose Betreuung mache eine regelmäßige Teilnahme möglich.

Bindungstraining „wir2“ für Alleinerziehende

Termin und Anmeldung

Der nächste Gesprächskreis startet Mitte September. Anmelden können sich Interessierte über die E-Mail-Adresse wir2@kinderzentrum-mecklenburg.de. Treffpunkt ist das Kinderzentrum Mecklenburg (Wismarsche Straße 306 in Schwerin). Die Teilnahme und Kinderbetreuung sind kostenlos. Wer das Team finanziell unterstützen möchte, kann folgendes Spendenkonto bei der Sparkasse Mecklenburg-Schwerin nutzen – IBAN: DE22 1405 2000 0301 0400 44; BIC: NOLADE21LWL; Verwendungszweck: „wir2“.

Das Programm wird seit vielen Jahren wissenschaftlich begleitet. Zu Beginn und nach Abschluss des Kurses beantworten die Teilnehmer anonymisierte Fragebögen.

Die Ergebnisse zeigen, dass viele Eltern nach dem Training wieder mehr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten gewinnen und ihren Alltag als weniger belastend erleben. Von der neu gewonnenen Zuversicht profitieren auch die Kinder.

Unterstützung, die gebraucht wird

Für die Teilnehmenden ist das Angebot kostenlos. Finanziert wird „wir2“ derzeit durch das GKV-Bündnis für Gesundheit und durch Spenden. Damit das Projekt langfristig bestehen kann, wünschen sich die Verantwortlichen eine dauerhafte Finanzierung und weitere Träger in MV, die das Konzept übernehmen.

[Lesen Sie auch](#)



[Risiken kennenlernen und Angst nehmen](#)

Schwimmen lernen in der „Wildwasserbahn“: DLRG schult Kinder im Schweriner See



[Kindertagespflege in der Landeshauptstadt](#)

Spielen und Spaziergänge am See: Schwerinerin gibt Kindern Geborgenheit und Zeit zum Wachsen



[Einigung nach langem Tauziehen](#)

Kita-Sterben in MV: Mit diesem Pakt will Schwesig tausende Erzieher-Jobs retten

„Trennungen zwischen Eltern lassen sich oft nicht rückgängig machen. Aber sie müssen auch nicht das Ende von Zuversicht sein“, so Ina de Groot.

In ihrer Arbeit begegnet sie den unterschiedlichsten Familien.

Alleinerziehende Mütter und Väter, Patchworkfamilien oder Angehörige, die

Verantwortung für Kinder übernommen haben. Für sie spielt die Familienform keine entscheidende Rolle. „Wir sollten den Begriff Familie so verstehen, wie Familie in unserer Gesellschaft tatsächlich stattfindet“, sagt sie.

OZ