

## Reaktionen von Teilnehmerinnen

- „Ich als Mutter bekam Werkzeug an die Hand, wie ich viele Möglichkeiten nutzen und Situationen meistern kann. Außerdem konnte ich im Austausch mit anderen Müttern erkennen, welches Potenzial in mir steckt.“
- „Bei den praktischen Übungen konnte ich nachfühlen, was in meinem Kind eigentlich in einer Trennungssituation vorgeht.“
- „Die Gruppe wurde für mich ein ‚sicherer Hafen‘, ein ‚Stützpfiler‘ in meiner Woche.“
- „Meine Haltung anfangs: ‚Ich lasse es mal zu‘, heute: ‚Ich habe durch PALME meinen Weg gefunden.‘“
- „Die Wochenübungen und die Arbeitsmaterialien waren wichtig für mich, ich habe viel gelernt. Ich bin ruhiger und stärker geworden, bin gewachsen.“
- „Hier habe ich erfahren, dass ich über mich selber reden kann und andere mir zuhören.“
- „Zuerst war ich cool drauf ... dann haben mich die Themen doch sehr berührt.“

## Kontakt und weitere Informationen

Prof. Dr. Matthias Franz, Institut für Seelische Gesundheit und Prävention e.V.,  
c/o Klinisches Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,  
Universitätsklinikum Düsseldorf, Moorenstr. 5,  
40225 Düsseldorf

Bei Fragen zu PALME oder zur PALME-Gruppenleiterausbildung, wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Jugendamt oder direkt an uns:

**Telefon:** 0211 / 81-17157 oder -18338  
**E-Mail:** [info@palme-elternttraining.de](mailto:info@palme-elternttraining.de)  
**Internet:** [www.palme-elternttraining.de](http://www.palme-elternttraining.de)

Unter ‚Gruppenangebote‘ auf unserer Homepage können Sie sehen, ob und wo in Ihrer Nähe PALME-Gruppen angeboten werden.

Matthias Franz (2009): PALME – Präventives Elternttraining für alleinerziehende Mütter. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.



# PALME

Präventives Elternttraining für alleinerziehende Mütter geleitet von ErzieherInnen

**P**räventives Elternttraining für  
**A**lleinerziehende  
**M**ütter geleitet von  
**E**rzieherInnen

Institut für Seelische Gesundheit  
und Prävention e.V. Düsseldorf



## Die Situation alleinerziehender Mütter

In Deutschland wächst ein Fünftel aller Kinder bei nur einem Elternteil auf – meist bei der Mutter.

Untersuchungen zeigen die erhöhte finanzielle, gesundheitliche und seelische Belastung vieler alleinerziehender Mütter. Diese Belastungen können sich auch auf die Entwicklung der Kinder auswirken.

## Genau hier setzt PALME an!

PALME, ein bindungsorientiertes und emotionszentriertes Elterntraining für alleinerziehende Mütter mit Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren, wirkt diesen Risiken entgegen.

PALME hat einen starken positiven und nachhaltigen Effekt auf das seelische Wohlbefinden von Mutter und Kind. Die emotionalen Fähigkeiten der Mütter und die Beziehung zu ihren Kindern werden gestärkt.

Diese positiven Wirkungen wurden in wissenschaftlichen Studien belegt.

## Was ist PALME?

PALME ist ein Gruppenprogramm für alleinerziehende Mütter mit Informationen, Gesprächen und praktischen Übungen.

Das Programm besteht aus 20 wöchentlichen Gruppensitzungen zu je 90 Minuten. Alle Sitzungen sind klar gegliedert und in einem Manual beschrieben.

Durchgeführt wird PALME von einem Paar speziell geschulter Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter aus pädagogischen und sozialen Berufen, meistens ErzieherInnen.

## Die Ziele von PALME

Das Programm geht auf die Bedürfnisse und Probleme alleinerziehender Mütter ein.

Es fördert

- das Wohlbefinden von Mutter und Kind
- das Selbstbewusstsein der Mutter sowie
- die Beziehung zum Kind
- das Verständnis für kindliche Bedürfnisse und Gefühle
- die mütterlichen Elternkompetenzen
- die Stressbewältigung und Entspannung im Alltag
- die Lösung typischer Probleme

## Inhalte des PALME-Elterntrainings

Das Programm gliedert sich in vier Einheiten, die als Module bezeichnet werden:

In **Modul 1** (Sitzungen 1–5) geht es um die Selbstwahrnehmung der Mütter. Es werden Rollenanforderungen, Belastungen, Fähigkeiten, biographische Muster und die dazugehörigen Emotionen erarbeitet.

Das **Modul 2** (Sitzungen 6–9) nimmt die Situation des Kindes in den Blick und fördert die Einfühlung und den Umgang mit Bedürfnissen und Emotionen des Kindes.

In **Modul 3** (Sitzungen 10–14) wird die Situation der Gesamtfamilie, die Rolle des Ex-Partners und dabei auch die Bedeutung des Vaters für das Kind betrachtet. Ziel ist die Trennung von gemeinsamer Elternverantwortung und dem Paarkonflikt.

In **Modul 4** (Sitzungen 15–20) geht es um das Erproben und Einüben von neuen Lösungen für typische Alltagsprobleme. Die Mütter lernen, wie sie mit Konflikten umgehen und den Alltag entspannter gestalten können.