



PALME

Präventives Elternt raining für alleinerziehende Mütter geleitet von ErzieherInnen

Ein bindungsorientiertes Unterstützungsprogramm für allein erziehende Mütter und ihre Kinder. (www.palme-elterntraining.de)

Leitung: Prof. Dr. Matthias Franz ¹

In Deutschland wachsen etwa 20 % aller Kinder bei nur einem Elternteil - in 85 % bei der Mutter – auf. Internationale und inzwischen auch deutsche Studien belegen neben einem hohen Armutsrisiko auch **deutlich erhöhte psychosoziale und gesundheitliche Risiken für allein erziehende Mütter und ihre Kinder**. In Kindergärten und Schulen ergeben sich hieraus überdurchschnittlich häufig Anpassungsprobleme. Genau hier setzt **PALME als Elternt raining für alleinerziehende Mütter mit Kindern im Vor- und Grundschulalter** an. Es handelt sich um ein wissenschaftlich entwickeltes, strukturiertes **Gruppenprogramm** für 12 Mütter mit 20 Sitzungen je 90 Minuten bei einer Gruppensitzung pro Woche. Das Programm basiert auf bindungstheoretischen und emotionspsychologischen Grundlagen.

Die **Ziele** bestehen in einer Stabilisierung der Mutter-Kind-Beziehung, der Stärkung des mütterlichen Selbstvertrauens und der intuitiven Elternkompetenzen, in einer Besserung einer häufig bestehenden depressiven Stimmungslage und damit einhergehend in einer Erleichterung der Einfühlung in das Erleben des Kindes sowie in der Einübung neuer sozialer Kompetenzen.

Geleitet und durchgeführt wird PALME wohnortnah mit Kinderbetreuungsangebot von einem Paar jeweils speziell geschulter Erzieherinnen und Erzieher. Zur Schulung qualifizierter **Multiplikatoren** wurde ein **strukturiertes Trainingsseminar** entwickelt.

Das bindungstheoretisch fundierte **Konzept** und die didaktische Aufbereitung von PALME wurde in Zusammenarbeit von ÄrztInnen, PsychologInnen und ErzieherInnen in mehr als achtjähriger Vorarbeit entwickelt. Es wurde in enger Zusammenarbeit mit verschiedenen Kommunen erprobt und wissenschaftlich evaluiert. Strukturiert wird PALME einleitend über Informationseinheiten. Im Weiteren werden typische Konfliktfelder der Mütter identifiziert und mit Hilfe eines strukturierten Gruppenprozesses Lösungen erarbeitet. In einer akzeptierenden und vertraulichen Gruppenatmosphäre können die als besonders belastend erlebten aber nur selten offen ausgesprochenen Konflikte und Problemlagen der Mütter zum Ausdruck gebracht werden. Besonderer Wert wird auf eine emotionszentrierte Wahrnehmung des Gruppengeschehens und der Einstellung der Mutter sich selbst und auch dem Kind gegenüber gelegt. Einfühlungsübungen in das Erleben ihrer Kinder helfen Müttern auch Zuhause die Beziehung zu ihrem Kind qualitativ zu verbessern und zu entwickeln.

Die 20 Gruppensitzungen gliedern sich in vier Module: Selbstbild und Gefühlswahrnehmung der Mutter/Einfühlung in das Erleben und die Bedürfnisse des Kindes/Trennung von Paarkonflikt und Elternverantwortung/Konflikt- und Alltagsbewältigung. Inhalte und Ablauf der einzelnen Gruppensitzungen sind in einem didaktisch aufbereiteten, und veröffentlichten **Manual**² ausführlich beschrieben.

Die nachhaltige **Wirksamkeit** von PALME auf das Wohlbefinden der Mütter sowie eine deutliche Besserung psychischer Belastungsfolgen bei den Müttern und eine positive Wirkung auf das Verhalten der Kinder sind statistisch belegt.

¹ Klinisches Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
Tel.: 0211-8118338; Fax: 0211-8116250; mail: matthias.franz@uni-duesseldorf.de

² Matthias Franz, PALME – Präventives Elternt raining für alleinerziehende Mütter geleitet von ErzieherInnen.
ca. 449 Seiten mit 25 Abb., 3 Tab. und einer CD, Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen, 2008