

S.A.F.E. – Sichere Ausbildung Für Eltern

Ein bindungsbasiertes Trainingsprogramm



Auch der amerikanische Kinderpsychiater aus den USA, Bruce D. Perry, schreibt in seinen Büchern, wie wichtig eine sichere Bindungserfahrung in der Kindheit ist, damit sich das Kind zu einem empathischen und gesunden Menschen entwickeln kann.

Der SAFE®-Kurs richtet sich an werdende Eltern und hat zum Ziel, eine gute Entwicklung der Beziehung

zwischen den Eltern und ihrem Neugeborenen zu unterstützen, sodass das Kind sicher gebunden aufwachsen und sich optimal entwickeln kann. Ein Kind, welches bis zum Ende seines ersten Lebensjahr eine sichere Bindung zu einer oder mehr Hauptbezugspersonen aufbauen konnte, kann für sein ganzes Leben von dieser sicheren Bindung profitieren.

"Kinder mit einer sicheren Bindung, man nennt dies auch das "Ur-Vertrauen", haben eine grosse Ressource, sich körperlich, seelisch und sozial gesund zu entwickeln. Zeitlebens können sie auf Ihre Bindung als ein sicheres Fundament in Ihrer Persönlichkeit zurückgreifen."

Karl-Heinz Brisch

Idealerweise startet SAFE® ca. in der 22. Schwangerschaftswoche und dauert bis zum Ende des ersten Lebensjahres Ihres Kindes. SAFE® ist aufgegliedert in **10 Seminartage** in der Gruppe (4 vorgeburtliche und 6 nachgeburtliche Seminartage), **5 Einzeltermine** für Vater und Mutter um deren Bindungsressourcen oder allfällige unverarbeitete Traumata aufzudecken und **Feinfühlichkeits-Trainings** durchzuführen. Während dem gesamten SAFE®-Kurs können Eltern über eine **Hotline** bei ihrer vertrauten S.A.F.E.-Mentorin in akuten, schwierigen Situationen Rat und Hilfe einholen.

Durch verschiedene Langzeit- und Vergleichs-Studien wurde belegt, dass SAFE® sich äusserst positiv auf die Eltern-Kind-Beziehung, die Elternbeziehung/Paarbeziehung und die psychische sowie physische Entwicklung des Kindes auswirkt.

S.A.F.E.[®] – Sichere Ausbildung Für Eltern

Ablauf und Ausbildungsinhalte

Das SAFE[®]-Programm wurde von Dr. Karl-Heinz Brisch, Kinderpsychiater am Klinikum München, entwickelt und ist bisher einzigartig!

SAFE[®] startet ca. in der 22. Schwangerschaftswoche und dauert bis zum Ende des Ersten Lebensjahres des Kindes. SAFE[®] bereitet Paare auf die Elternschaft vor und begleitet sie während den ersten 12 (wichtigsten) Lebensmonaten des Kindes.

4 vorgeburtliche Gruppentreffen

In einer festen Gruppe werden Erkenntnisse über die Bedeutung von Gefühlen und Fantasien in der Schwangerschaft, über die vorgeburtliche Bindungsentwicklung, über Auswirkung der Schwangerschaft auf die Paarbeziehung und den Übergang in die Elternschaft vermittelt. Darüber hinaus wird die Bindungsentwicklung des Säuglings zum zentralen Thema. Die TeilnehmerInnen werden über Mechanismen der unbewussten Weitergabe eigener traumatischer Erfahrungen an ihr Kind aufgeklärt.

Weitere Themen:

- Hoffnungen und Ängste der Eltern
- Kompetenzen/Fähigkeiten eines Säuglings
- Kompetenzen/Fähigkeiten der Eltern
- Veränderungen in der Paarbeziehung/Herkunftsfamilie und zu Freunden
- Vorbereitung auf das Leben zu dritt (oder zu viert)
- Auffinden von Stärken zur Bewältigung der neuen Herausforderungen
- Stressbewältigungsmöglichkeiten

5 Einzelgespräche:

mit jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin.

Der erste Einzeltermin findet bereits vor der Geburt des Kindes statt. Hier geht es darum, die eigene Bindungsgeschichte zu reflektieren und - im Falle unverarbeiteter Traumata - den betroffenen Elternteil bei der Suche nach Beratung und Hilfe durch niedergelassene psychotherapeuten/Traumatherapeuten zu unterstützen. Die nächsten Einzeltermine mit den Müttern und den Vätern finden nach der Geburt statt. Inhalt dieser Treffen ist das

Feinfühligkeitstraining

ein videobasiertes individuelles Feedback zu verschiedenen herausfordernden Situationen, die mit dem Säugling und Kleinkind in der ersten Zeit auftreten: wickeln, füttern, spielen, Grenzen setzen. So ist eine direkte und individuelle Rückmeldung möglich um die elterliche Feinfühligkeit zu verbessern. Zugleich können gemeinsam Ideen dazu entwickelt werden, wo Schwierigkeiten entstehen und Weiterentwicklungen notwendig sein könnten.

6 nachgeburtliche Gruppentreffen

Nach der Geburt finden im Laufe des ersten Lebensjahres des Kindes weitere sechs Kurstage statt. Von zentraler Bedeutung sind dabei das Erlernen einer adäquaten, feinfühligsten Reaktion auf die Signale des Kindes im Sinne der elterlichen Feinfühligkeit und der Umgang mit Regulationsschwierigkeiten (Schreien, Einschlafen, Essen usw.). Daneben gibt es auch immer Zeit für eigene Themen und Probleme, Spiel mit den Kindern und den Austausch über eigene Erfahrungen in dieser spannenden Zeit. Die entstandenen Kontakte zu anderen Gruppenteilnehmern sind dabei eine wertvolle Alltagshilfe zur gegenseitigen Unterstützung.

Weitere Themen:

- Stillen
- Schlafen/"durch"schlafen
- Schreien
- Drei-Monats-Krämpfchen
- Erziehen/"verwöhnen"

Hotline

In akut schwierigen Situationen können Sie während des gesamten Kurses bei den Ihnen vertrauten SAFE® -Mentorinnen über eine telefonische Hotline Rat und Hilfe holen. Der mögliche Kontakt bei Unsicherheit hilft Ihnen, Ihre elterliche Kompetenz zu stärken.

Nachtreffen

Gerne organisieren wir auf Wunsch für alle Interessierten ein Nachtreffen aller Kursteilnehmer einige Monate nach Kursende.

