



### TERMINE DES SAFE®-KURSES

Termine für den nächsten Kurs erfragen Sie bitte unter der unten genannten Telefonnummer oder entnehmen Sie diese der beiliegenden Karte.

### SAFE®-KURSLEITERINNEN

- > Andrea Schrade, systemische Familientherapeutin, SAFE®-Mentorin
- > Sandra Sülzle-Stark, systemische Familientherapeutin, SAFE®-Mentorin

### KOSTEN

Für alle Seminare 150,- Euro. Ermäßigungen möglich.

### ORT

Der SAFE®-Kurs findet im Haus Edith Stein, Parkstraße 34, 71642 Ludwigsburg statt.

### ANMELDUNG

Die Anmeldung ist telefonisch möglich unter:

Telefon: 0 71 41-252 07 30

(Psychologische Familien- und Lebensberatung)



### FÜR WEN IST SAFE® GEDACHT?

SAFE® richtet sich an alle werdenden Eltern, Paare und AlleinerzieherInnen gleichermaßen. Die Seminare beginnen in der ca. 20. Schwangerschaftswoche und werden bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes in einer geschlossenen Gruppe durchgeführt. Nach der Geburt sind die Babys bei den Seminaren dabei.

SAFE® umfasst 10 Seminartage, die jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr an Sonntagen stattfinden, damit beide Elternteile teilnehmen können. Die Gruppengröße bewegt sich zwischen 6 und 8 Elternpaaren. Praxisorientiert und mit vielen Gelegenheiten für Austausch und Übungen, wird den TeilnehmerInnen ermöglicht, sich über 10 Einheiten hinweg zuerst auf Geburt und Elternschaft vorzubereiten und anschließend die ersten Monate mit dem Neugeborenen begleitet und unterstützt zu werden. Die vor der Geburt entstandenen Kontakte zu anderen GruppenteilnehmerInnen und der Austausch in der Gruppe sind zudem eine wertvolle Alltagshilfe zur gegenseitigen Unterstützung.



**EIN PROGRAMM ZUR FÖRDERUNG  
EINER SICHEREN BINDUNG  
ZWISCHEN ELTERN UND KIND**

**STÄRKE**



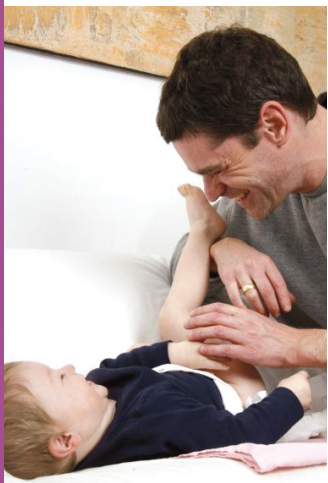
Die Bindungssicherheit eines Kindes ist ein zentraler Faktor für seine spätere Entwicklung. Sicher gebundene Kinder sind selbstsicherer, kreativer, ausdauernder bei Leistungsanforderungen, zeigen bessere kognitive Fähigkeiten und mehr Bewältigungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen als Kinder mit einer unsicheren Bindungsentwicklung.

## WAS BEDEUTET BINDUNG?

Kinder werden mit einem angeborenem Bedürfnis nach Bindung geboren. Diese Fähigkeit ist der Schlüssel zu ihrem körperlichen und seelischen Überleben. Die Entwicklung der Bindung zwischen Eltern und Kind beginnt bereits in der vorgeburtlichen Zeit und wird entscheidend durch Erfahrungen während der Schwangerschaft und der Geburt sowie während der ersten Lebensmonate beeinflusst. Das Baby entwickelt eine tiefe emotionale Beziehung zu einer Hauptbindungsperson, die ab diesem Zeitpunkt der „sichere emotionale Hafen“ für das Kind ist.

Ein feinfühlig aufeinander abgestimmter Austausch – etwa beim Füttern, Wickeln, Spielen – erhöht das gegenseitige Vertrauen und führt dazu, dass sich das Baby und die Eltern besser kennenlernen und das Baby sich bei seinen Eltern vertraut und sicher fühlen kann.

Durch die Teilnahme an SAFE® soll es Eltern ermöglicht werden, die emotionalen Bedürfnisse ihrer Kinder, insbesondere im Hinblick auf die Bindungsentwicklung, bewusster wahrzunehmen und durch feinfühliges Interaktionsverhalten zu fördern.



## LIEBE WERDENDE ELTERN!

Schwangerschaft und Geburt werfen viele Fragen auf:

- > Wie werde ich eine gute Mutter, ein guter Vater?
- > Was hilft mir, die neuen Herausforderungen gut zu bewältigen?
- > Wie kann ich eine gute und sichere Bindung zu meinem Kind entwickeln?
- > Wie kann ich mit beängstigenden Erfahrungen während der Schwangerschaft, z. B. nach Pränataldiagnostik, umgehen?
- > Müssen Eltern immer da sein?
- > Was tun, wenn mein Baby trotz aller Liebe viel schreit oder nicht einschlafen kann?
- > Wie kann ich verhindern, dass ich unbewusst eigene traumatische Kindheitserlebnisse weitergebe?

SAFE® möchte Eltern in der Zeit der Schwangerschaft begleiten, sie auf das Zusammenleben mit ihrem Kind vorbereiten und ihnen helfen, sicherer und gelassener durch das erste, oft unruhige und „stürmische“ Jahr zu gehen.

- > Die SAFE®-Seminare sollen Ihnen helfen, Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby zu entwickeln.
- > Bereits während der Schwangerschaft können Sie mit anderen werdenden Eltern lernen, auf die Signale des Kindes möglichst feinfühlig, prompt und angemessen zu reagieren.
- > Dadurch entwickelt sich eine sichere, frühe Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind – die beste Basis, die Sie ihm für seine gesamte Entwicklung mitgeben können!

## WAS BEINHALTET DAS SAFE®-TRAININGSPROGRAMM?

### In der Gruppe

**4 Seminare vor der Geburt:** Hierbei geht es um Veränderungen der Beziehungen durch Schwangerschaft, Vorbereitung auf das Leben zu dritt und Auffinden von Stärken zur Bewältigung dieser Herausforderungen. Mit Hilfe kleiner Videofilme von Eltern und Baby wird feinfühliges elterliches Verhalten in der Gruppe geübt.

**6 Seminare nach der Geburt** bis ca. zum Ende des 1. Lebensjahres Ihres Kindes: Sie erhalten fachlich kompetente Antworten auf Fragen rund ums Baby und zur Partnerschaft, sowie nützliche Infos zur Entwicklung Ihres Kindes. Zentraler Bestandteil bleibt das Feinfühligkeitstraining, aber auch die Stärkung Ihrer Fähigkeiten zum Umgang mit Stresssituationen, z. B. wenn das Baby nachts schreit. Die vor der Geburt entstandenen Kontakte zu anderen Gruppenteilnehmern werden eine wertvolle Alltagshilfe zur gegenseitigen Unterstützung.

**Einzelberatung (konstante persönliche BeraterIn): Feinfühligkeitstraining:** DVD-Aufnahme je einer Spiel-, Wickel- und Füttersituation zwischen Ihnen und Ihrem Baby.

**Einzelgespräche** auf Wunsch für aktuelle Fragen rund ums Baby und die Elternschaft.

**Krisen-Hotline**, bei der Sie in akuten schwierigen Situationen Rat und Hilfe erhalten.

In den Seminaren werden Sie viel Wissenswertes über Ihr Baby erfahren, aber es wird auch viel Raum sein für individuelle Fragen der Eltern.

