



### SAFE®-Mentoren:

**Jutta Bormann**

Ausgebildete SAFE-Mentorin  
Paar- und Familientherapeutin  
Gruppenleiterin

Tel.: 0171-6778042

**Barbara Gemein**

Ausgebildete SAFE-Mentorin  
Kinderkrankenschwester  
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Tel.: 06445-1595  
bc.gemein@t-online.de

Weitere Informationen zum Kurs finden  
Sie unter [www.safe-programm.de](http://www.safe-programm.de)

Wir beantworten Ihre Fragen auch gerne  
telefonisch oder per E-Mail.

### BEGINN UND TERMINE DER SAFE®-KURSE

erfahren Sie telefonisch oder per E-Mail bei:

Jutta Bormann Tel.: 0171-6778042

Barbara Gemein Tel.: 06445-1595  
bc.gemein@t-online.de

### ANMELDUNG

Anmelden können sich alle werdenden Mütter  
und Väter bis etwa Ende des 7. Schwanger-  
schaftsmonats bei der jeweiligen SAFE-Kurs-  
leiterin.

### KURSDAUER

Wir beraten, betreuen und unterstützen Sie in  
allen Phasen vor, während und nach der Geburt  
bis zum Ende des 1. Lebensjahres Ihres Kindes.

### WAS KOSTET EIN SAFE-KURS?

10 Gruppenseminartage an Sonntagen

pro Seminar 150,- Euro **inklusive:**

- Einzelberatungen  
(Einzelgespräche auf Wunsch)
- Feinfühligkeitstraining
- Krisenhotline über Telefon und E-Mail



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

SAFE® ist ein primäres Präventionsprojekt  
für werdende Eltern unter der Leitung  
von OA PD Dr. med. Karl Heinz Brisch /  
Ludwig-Maximilians-Universität München  
und wird freundlicherweise unterstützt von:



Bündnis für Kinder  
gegen Gewalt

Theodor-Hellbrügge-  
Stiftung

## Liebe werdende Eltern,

Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft werfen viele Fragen auf:

- > Wie werde ich eine gute Mutter, ein guter Vater?
- > Müssen Eltern immer da sein – Fremdbetreuung, ja oder nein?
- > Wann verwöhne ich mein Kind – wann setze ich Grenzen und wie?
- > Wie kann ich eine gute, sichere Bindung zu meinem Kind herstellen?
- > Wie kann ich verhindern, dass ich unbewusst eigene belastende Kindheitserlebnisse weitergebe?

Wissenschaftlich belegte Antworten auf all diese Fragen (und mehr) bekommen Sie bei **SAFE®**.



Ausgezeichnet im Transatlantischen Ideenwettbewerb USable 2007/2008 der Körber-Stiftung.

### ZIEL DES SAFE®-KURSES

Ziel unseres SAFE®-Kurses ist es, Ihnen Sicherheit zu vermitteln, wie Sie auf die Signale Ihres Babys feinfühlig reagieren können, denn dadurch entwickelt Ihr Baby eine sichere Bindung zu Ihnen. Langjährige Forschungen haben gezeigt, dass dies die beste Startbasis für die weitere Entwicklung ist. Sicher gebundene Kinder sind lebenslang selbstsicherer, belastbarer, lernen leichter und sind sozial kompetenter.

### FÜR WEN IST SAFE® GEDACHT?

Anmelden können sich alle werdenden Mütter und Väter bis etwa zum Ende des 7. Schwangerschaftsmonats.

### INHALTE

Das Programm umfasst **10 Gruppen-Seminartage**, die jeweils von 10-17 Uhr am Sonntag stattfinden, damit auch Väter teilnehmen können. Alle Väter sind sehr erwünscht! Das Angebot gilt jedoch gleichermaßen für alleinerziehende Eltern. Die Gruppengröße richtet sich nach der Anzahl der Anmeldungen und schwankt zwischen 4-8 Eltern. Natürlich können Sie Ihre Babys zu den Seminaren mitbringen, wenn sie geboren sind. Zusätzlich werden **Einzelberatungen** von der Kursleitung angeboten.

### ELTERNGRUPPE

**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

Die Einzelberatung erfolgt immer durch Ihre vertraute Kursleitung (keine wechselnden Personen).  
> **Individuelles Feinfühligkeitstraining:** DVD-Aufnahmen von Wickel-, Fütter- und Spielsituationen zwischen Ihnen und Ihrem Baby mit positiver Rückmeldung.

- > **Einzelgespräche auf Wunsch** für aktuelle Fragen rund ums Baby oder zur Elternschaft.
- > **Krisen-Hotline**, bei der Sie in akut schwierigen Situationen mit Ihrem Baby anrufen können und Rat und Hilfe erhalten.

### WER HAT SAFE® ENTWICKELT?

Das **SAFE®-Programm** wurde vom Münchner Bindungsforscher **OA PD Dr. med. Karl Heinz Brisch** entwickelt und wird immer durch von ihm eigens dafür geschulten, fachkompetenten Mentorinnen und Mentoren durchgeführt.

