

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 Körper-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.





SAFE®-Mentoren:

Jutta Bormann

Ausgebildete SAFE-Mentorin
Paar- und Familientherapeutin
Gruppenleiterin
Tel.: 0171-6778042
jut.bor@gmx.de

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

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
jut.bor@gmx.de

Barbara Gemein

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

ANMELDUNG

Anmelden können sich alle werdenden Mütter und Väter bis etwa Ende des 7. Schwangerschaftsmonats bei der jeweiligen SAFE-Kursleiterin.

KURSDAUER

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

PREISE AUF ANFRAGE

DER SAFE-KURS BEINHALTET

- 10 Gruppenseminartage an Sonntagen
- Bindungsorientierte Beratung / Einzelgespräche
- Stärkung der elterlichen Kompetenzen
- Video-Feedback-Training
- Feinfühligkeitstraining
- Krisenhotline bis Ende des 1. Lebensjahres



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



Hauner Verein e.V.



Theodor-Hellbrügge-
Stiftung