

SAFE® ermöglicht dies, durch

- das spezielle Feinfühligkeitstraining
- die Reflektion eigener Bindungserfahrungen und –muster
- die Bearbeitung möglicher Traumata und Ängste
- das Erkennen und Benennen eigener Ressourcen, Kompetenzen und den Ausbau von Netzwerken
- der Reflektion der Paarbeziehung und der Gestaltung einer guten partnerschaftlichen Basis mit Kind(ern)
- das Erkennen eigener sowie gegenseitiger Grenzen, der gegenseitigen Unterstützung durch Schaffung von Freiräumen und der Vorbeugung von Überlastung

Umfang eines SAFE®-Kurses

Der Kurs wird in Elterngruppen durchgeführt, die in einer vergleichbaren Schwangerschaftswoche sind. Der Kurs findet zunächst an **4 Sonntagen vor der Geburt** statt.

Nach der Entbindung wird der Kurs in den gleichen Elterngruppen an **6 Sonntagen** fortgeführt: Termine sind im 1., 2., 3., 6., 9. und 12. Lebensmonat.

Der Mehrwert der Gruppe liegt u.a. am Erfahrungsaustausch, dem gegenseitigen Lernen und v.a. dem Empowerment durch gleichgesinnte Menschen.

Kursleitung

Nicole Schembera

Dipl. Kinderkrankenschwester, Stillberaterin (IBCLC), SAFE-Mentorin, Leitung einer Spielgruppe
verheiratet, Mutter von 4 Töchtern

Kontakt: 0173-3839754
E-Mail: nicoleschembera@hotmail.com

Michaela Hillmeier

Ethnologin M.A., HP mit Schwerpunkt Psychotherapie & Naturheilkunde, Coach, SAFE-Mentorin
verheiratet, Mutter einer Tochter

Kontakt: 0157-71898647
E-Mail: mail@michaela-hillmeier.de

Termine, Zeiten, Kursort

Wird entsprechend vereinbart

Kursgröße

5 – 8 Elternpaare. Das Angebot gilt gleichermaßen für Alleinerziehende Eltern. Nach der Geburt sind die Babys ebenso herzlich zu dem Kurs eingeladen 😊

Kursgebühr

Die Kursgebühr von 1.950 €/ Paar (1.000 für Alleinerziehende) beinhaltet:

- 10 Kurstage á 7 Std.
- 1 Einzelberatung zum Thema Bindungstrauma
- 3 Stunden telefonische Beratung
- Kursmaterialien

SAFE® Sichere Ausbildung für Eltern

*für Elternpaare ab dem 3.
Schwangerschaftsmonat*



*Gib deinem Kind
Wurzeln und Flügel!*

Sie wünschen sich eine gute, starke Bindung und einen sicheren Umgang mit ihrem Kind(ern).

Sie wollen ihrem Kind(ern) Sicherheit geben und gleichzeitig Loslassen können.

Sie wünschen sich eine respektvolle Paarbeziehung und ein wertschätzendes und glückliches Familienleben.

*Wir unterstützen sie darin,
dies aufzubauen und für
sich sowie als Paar ihren
Weg dahin zu finden und
zu gestalten.*

Seminartage vor der Geburt

Inhalte der **vorgeburtlichen** Module sind:

- Phantasien, Hoffnungen und Ängste der Eltern
- Pränatale Bindung
- Kompetenzen des Säuglings
- Kompetenzen der Eltern
- Eltern-Säuglings-Interaktion mit Video-demonstration
- Bindungsentwicklung des Säuglings
- Vermeidung der Weitergabe von traumatischen Erfahrungen
- Prävention durch Psychotherapie und das Erlernen von Stabilisierungs-übungen



Seminartage nach der Geburt

Inhalt der **nachgeburtlichen** Module sind:

- Informationen über die emotionale Entwicklung des Säuglings
- Einbeziehung der elterlichen Erfahrungen
- Video-Feedback-Training anhand individueller Videoaufnahmen
- Beratung zur Bewältigung von interaktionellen Schwierigkeiten mit dem Säugling (Schlafen, Essen, Schreien)
- Information und Anleitung zur Entwicklung des Bindungs- und Explorationsverhaltens des Säuglings
- Und es gibt viel Raum für eigene Fragen der Eltern.

Feinfühligkeitstraining

Bereits an den Seminartagen vor der Geburt erhalten die Eltern ein Feinfühligkeitstraining, bei dem sie anhand von Eltern-Kind-Interaktionen auf Video lernen, die Signale von Säuglingen und Babys zu lesen.



Neben den nachgeburtlichen Seminaren werden auch Einzeltermine für Videoaufnahmen beispielsweise einer Spiel-, Wickel- oder Füttersituation zwischen den Eltern und dem Baby angeboten.

Dadurch entsteht die Möglichkeit einer direkten, individuellen Rückmeldung durch die Kursleitung.



Zusätzliche Unterstützung

Telefon-Hotline zwischen den Kurstagen

Dies Hotline versteht sich als „**sichere Basis**“ für die Eltern, damit diese in akut schwierigen Situationen (z. B. einem Schreianfall des Säuglings) zwischen den Modulen Information, Beratung und Unterstützung von der Kursleitung erhalten und somit in ihrer Entwicklung von elterlichen Kompetenzen sicherer werden können.

SAFE® - Fokale Psychotherapie

Sollten bei Eltern Hinweise auf ungelöste traumatische Erfahrungen bereits durch die pränatalen Bindungs-Interviews festgestellt werden, ist es möglich über das SAFE®-Programm eine fokale Traumatherapie zu machen. Dies umfasst eine vorgeburtliche Stabilisierungsphase und eine nachgeburtliche Bearbeitungsphase.

Das entsprechende Therapieangebot wird von der Kursleitung vermittelt.

