

# SAFE® - Sichere Ausbildung für Eltern

Ein Gruppenangebot für werdende Eltern, Paare sowie Alleinerziehende, die sich auf die neue Herausforderung der Elternschaft vorbereiten wollen.

Der Kurs startet etwa in der 20. Schwangerschaftswoche und dauert bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes. Nach der Geburt sind die Babys bei den insgesamt 10 Kurstagen dabei.

Inhaltlich geht es um die Auseinandersetzung mit der kommenden Mutter-/Vaterrolle, um den Bindungsaufbau zum Kind, um entwicklungspsychologische Fragen und Alltagsthemen, die sich bei Familien mit Säuglingen stellen.



## **Drei Fragen an Regina Mähr-Nopp, Diplomsozialarbeiterin, SAFE-Mentorin und Entwicklungspsychologische Beraterin:**

### ***Wieso sollten werdende Eltern an einem SAFE-Kurs teilnehmen, was bringt das, deiner Meinung nach, den Eltern und dem Kind?***

Ziel des SAFE-Kurses ist, dass die Eltern sich sicher fühlen. Beim ersten Kind gibt es oft viele offene Fragen. Mit dem Kurs können die Eltern gemeinsam in eine neue Haltung hineinwachsen, was für sie Eltern sein bedeutet und wie sie diese Rolle umsetzen wollen. Es geht auch darum zu lernen, das eigene Baby zu verstehen. Es hat noch keine Sprache, aber es sendet laufend Signale. Wenn die Eltern diese „Geheimsprache“ des Kindes gut lesen können, sowie prompt und angemessen darauf reagieren, fühlt es sich verstanden und gut versorgt. Dadurch entsteht Sichere Bindung und Urvertrauen. Dies wiederum bestärkt Kinder für ihren Lebensweg, beispielsweise tun sie sich leichter, Freundschaften oder soziale Kontakte zu knüpfen, sie können sich besser konzentrieren und zeigen später in der Schule und im Arbeitsleben bessere Leistungen, sind belastbarer und können Lebenskrisen leichter bewältigen.

### ***Warum macht es Sinn, sich als werdende Eltern mit der eigenen Biographie, der eigenen frühen Kindheit auseinander zu setzen?***

Oft werden Eltern automatisch gerade in der ersten Zeit nach der Geburt mit den eigenen emotionalen Erfahrungen als Neugeborenes konfrontiert. Meist (be-)handeln Eltern instinktiv so, wie sie es selbst von den eigenen Eltern erfahren haben. Es ist wichtig dies zu reflektieren. Will ich das auch so machen oder möchte ich es anders machen mit meinem Kind? So können Wiederholungen vermieden werden und dem Kind frühzeitig Steine aus dessen Weg geräumt werden.

### ***Was melden Eltern zurück, wenn sie den Kurs absolviert haben, was hat ihnen gefallen, was war wirklich wichtig für sie?***

Die Informationen über die Signale des Kindes, dessen motorische Entwicklung sowie Tipps zu den Themen Weinen, Beruhigen und Schlafen finden viele sehr hilfreich.

Das gemeinsame Hineinwachsen in die Elternschaft, in die Mutter-/Vaterrolle, als Paar aber auch als Alleinerzieherin in der Gruppe. Durch den offenen und ehrlichen Austausch der Teilnehmenden relativiert sich vieles für die Eltern, zum Beispiel schwierige Nächte und Übermüdung oder längeres Weinen der Babys, das melden uns die Eltern immer wieder zurück, dass dies sehr entlastend ist.

Aber auch die Kontakte und Freundschaften, die zu den anderen Eltern mit gleichaltrigen Kindern, ähnlichen Themen, die im Rahmen des Kurses entstehen, werden sehr positiv erlebt.

**Kurse starten laufend, für mehr Informationen und für die Anmeldung wendet euch gerne an:**

Netzwerk Familie

Am Rathausplatz 4

6850 Dornbirn

T 05572/200262

[baby.abc@netzwerk-familie.at](mailto:baby.abc@netzwerk-familie.at)

