



DSA CHRISTINE RINNER

ist diplomierte Sozialarbeiterin, Familienberaterin und Mediatorin. Sie ist Leiterin von Netzwerk Familie.

DIE SPRACHE DER BABYS VERSTEHEN

SAFE® ist ein Gruppenangebot von Netzwerk Familie zur Förderung einer starken Eltern-Kind-Bindung.

Der Kurs richtet sich an alle werdenden Eltern, beginnt in der 20. Schwangerschaftswoche und wird bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes in einer geschlossenen Gruppe durchgeführt. An zehn Kurstagen – jeweils sonntags – erhalten Eltern ein Feinfühligkeitstraining, bei dem sie anhand von Eltern-Kind-Interaktionen mittels Video lernen, die Signale von Säuglingen zu lesen. Nach der Geburt sind die Babys bei den Seminaren dabei. Zusätzlich zu den Gruppentagen können die Eltern bei Bedarf Einzelberatungstermine sowie eine telefonische Hotline in Anspruch nehmen. Die Hotline ist eine „sichere Basis“, die Beratung und Unterstützung in akut schwierigen Situationen bietet. So können junge Eltern in der Entwicklung ihrer elterlichen Kompetenzen sicherer werden.



Infos und Kontakt:
Netzwerk Familie, Am Rathausplatz 4,
6850 Dornbirn, T +43 5572 200 262,
E-Mail: info@netzwerk-familie.at
www.netzwerk-familie.at



TRAINING FÜRS ELTERNSEIN

Wie werde ich eine gute Mutter, ein guter Vater? Anne Richter und Sebastian Schade wollten es genau wissen und nahmen an einem SAFE-Kurs von Netzwerk Familie teil.

”

Wir haben nicht nur gelernt, feinfühlig mit Klara, sondern auch als Paar miteinander umzugehen.

“





Vor allem der Wunsch nach Austausch war es, der das Paar zur Teilnahme an einer SAFE-Gruppe motivierte. Die beiden waren berufsbedingt von Berlin nach Vorarlberg gesiedelt, Sebastian bereits 2015, Anne folgte zwei Jahre später nach. Kurz darauf kündigte sich auch schon Klara an. „Kein klassischer Geburtsvorbereitungskurs sollte es sein, sondern eine intensive Vorbereitung auf das Leben mit Kind. „Ich wollte mehr Sicherheit für meine Rolle als Vater“, erzählt der Produktmanager bei Zumtobel. Für Anne, die Sozialarbeiterin ist, stand das Kennenlernen anderer Eltern im Vordergrund: „Ich kannte in Vorarlberg niemanden, der Kinder hatte. Und unsere eigenen Eltern sind weit weg.“

CRASHKURS MIT LANGZEITWIRKUNG

Gemeinsam mit acht anderen (werdenden) Müttern und Vätern hat das Paar zehn Sonntage in den praxisorientierten „Crashkurs fürs Elternsein“ investiert und auf voller Linie profitiert, wie beide betonen. Start für den Kurs ist in der 20. Schwangerschaftswoche, die Begleitung dauert bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes. „Sehr viel geht es um Feinfühligkeit, die in den Seminaren trainiert wird“, erklärt Anne. „Man lernt, die Signale des Babys richtig zu deuten und angemessen zu reagieren.“ Übungen und Videoanalyse waren sehr hilfreich. „Ich habe

dadurch auch gesehen, dass ich eh gar nicht so viel verkehrt mache“, erinnert sich Anne. Ebenso standen praktische Themen wie Ernährung, Krankheiten oder Impfen im Fokus und natürlich alles, was gerade aktuell war. „Jeder konnte sich einbringen“, so Sebastian. „Ich habe viel von den Fragen der anderen gelernt und fand es sehr toll zu erfahren, wie es frühere Generationen gemacht haben – gerade weil wir unsere Eltern nicht in Reichweite haben.“ Auch die angebotene Hotline nahm das Paar in Anspruch, „als Klara gar nicht mehr aufhören wollte zu schreien und wir nicht mehr weiter wussten. Das war extrem hilfreich und hat uns viel Sicherheit gegeben.“

BABY UND PARTNER*IN VERSTEHEN

Im Lehrgang geht es nicht nur um die Beziehung zum Baby, sondern auch um die Partnerschaft. Was ändert sich, wo können Konflikte entstehen, wie kann man gegenseitig feinfühlig sein?

„**Als Klara einmal gar nicht mehr aufhörte zu schreien, nahmen wir die Hotline in Anspruch. Das war extrem hilfreich und hat uns Sicherheit gegeben.**“

Denn allzu leicht dreht sich alles nur noch um den kleinen Neuankömmling und die Kommunikation auf der Paarebene gerät aus dem Blick. „Wir haben geübt, worauf wir achten müssen und wie auch wir beide feinfühlig miteinander umgehen können“, so Anne. „Zum Beispiel dass wir uns am Tisch anschauen und nicht nur Klara im Blick haben.“ Klara ist mittlerweile 15 Monate alt. Nicht nur ihre Eltern haben im SAFE-Kurs viele schöne Begegnungen erlebt und Freundschaften geschlossen, ebenso freut sich Klara über kleine Spielgefährte*innen. Anne und Sebastian konnten ihre persönlichen, elterlichen Kompetenzen stärken und eine sichere Beziehung zu ihrer Tochter aufbauen. Dass sie den Kurs weiterempfehlen sei keine Frage, denn „es ist eine Erfahrung, die wir nicht missen wollen und allen Eltern wünschen“.

NETZWERK FAMILIE

Netzwerk Familie ist ein Angebot des Vorarlberger Kinderdorfs, der aks gesundheit und der Vorarlberger Kinder- und Jugendfachärzte – überwiegend finanziert durch die Gemeinden und das Land Vorarlberg. In ganz Vorarlberg werden junge Familien und werdende Eltern begleitet.

Am Rathausplatz 4, 6850 Dornbirn, T +43 5572 200262,
info@netzwerk-familie.at, www.netzwerk-familie.at
www.vorarlberger-kinderdorf.at