



# SAFE<sup>®</sup>

SICHERE AUSBILDUNG FÜR ELTERN



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



Die Bindungssicherheit eines Kindes ist ein zentraler Faktor für seine spätere Entwicklung. Sicher gebundene Kinder sind selbstsicherer, kreativer, ausdauernder bei Leistungsanforderungen, zeigen bessere kognitive Fähigkeiten und mehr Bewältigungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen als Kinder mit einer unsicheren Bindungsentwicklung.

## Was bedeutet Bindung?

Kinder werden mit einem angeborenem Bedürfnis nach Bindung geboren. Diese Fähigkeit ist der Schlüssel zu ihrem körperlichen und seelischen Überleben. Die Entwicklung der Bindung zwischen Eltern und Kind beginnt bereits in der vorgeburtlichen Zeit und wird entscheidend durch Erfahrungen während der Schwangerschaft und der Geburt sowie während der ersten Lebensmonate beeinflusst. Das Baby entwickelt eine tiefe emotionale Beziehung zu einer Hauptbindungsperson, die ab diesem Zeitpunkt der "sichere emotionale Hafen" für das Kind ist.



Ein feinfühlig aufeinander abgestimmter Austausch etwa beim Füttern, Wickeln, Spielen, erhöht das gegenseitige Vertrauen und führt dazu, dass sich das Baby und die Eltern besser kennen lernen und das Baby sich bei seinen Eltern vertraut und sicher fühlen kann.

Durch die Teilnahme an SAFE® soll es Eltern ermöglicht werden, die emotionalen Bedürfnisse ihrer Kinder, insbesondere im Hinblick auf die Bindungsentwicklung, bewusster wahrzunehmen und durch feinfühliges Interaktionsverhalten zu fördern.

## Liebe werdende Eltern!

Schwangerschaft und Geburt werfen viele Fragen auf:

- Wie werde ich eine gute Mutter, ein guter Vater?
- Was hilft mir, die neuen Herausforderungen gut zu bewältigen?
- Wie kann ich eine gute und sichere Bindung zu meinem Kind entwickeln?
- Wie kann ich mit beängstigenden Erfahrungen während der Schwangerschaft, zum Beispiel nach Pränataldiagnostik, umgehen?
- Müssen Eltern immer da sein?
- Was tun, wenn mein Baby trotz aller Liebe viel schreit oder nicht einschlafen kann?
- Wie kann ich verhindern, dass ich unbewusst eigene traumatische Kindheits-erlebnisse weitergebe?

**SAFE® möchte Eltern in der Zeit der Schwangerschaft begleiten, sie auf das Zusammenleben mit ihrem Kind vorbereiten und ihnen helfen, sicherer und gelassener durch das erste, oft unruhige und „stürmische“ Jahr zu gehen.**

- Die SAFE®-Seminare sollen Ihnen helfen, Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby zu entwickeln.
- Bereits während der Schwangerschaft können Sie mit anderen werdenden Eltern lernen, auf die Signale des Kindes möglichst feinfühlig, prompt und angemessen zu reagieren.
- Dadurch entwickelt sich eine sichere, frühe Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind, die beste Basis, die Sie ihm für seine gesamte Entwicklung mitgeben können!

## Elterngruppe



- Vor Beginn der Elterngruppe werden ein Erstgespräch und ein Bindungsinterview mit der Mentorin geführt, die die Gruppe leitet.
- **4 Gruppentage vor der Geburt:**  
Schwerpunkte vor der Geburt sind unter anderem die Veränderungen in der Partnerschaft, zur Herkunftsfamilie, zu Freunden; die Vorbereitung auf das Leben zu dritt und das Auffinden von Stärken zur Bewältigung dieser Herausforderungen. Anhand von Videofilmen wird das Miteinander von Eltern und Babys gezeigt und gemeinsam besprochen.
- **6 Gruppentage nach der Geburt:**  
Bis ca. zum Ende des 1. Lebensjahres Ihres Kindes erhalten Sie Informationen zu Fragen rund ums Baby, zur Entwicklung Ihres Kindes und zur Partnerschaft. Zentraler Bestandteil bleibt das Feingefühlstraining, aber auch die Stärkung Ihrer Fähigkeiten im Umgang mit Stresssituationen, z.B. wenn das Baby nachts schreit.
- Nach der Geburt gibt es Einzeltermine für Videoaufnahmen von einer Spiel-, Wickel- oder Füttersituation zwischen Ihnen und Ihrem Baby mit anschließender Rückmeldung durch die Mentorin.
- Ab Geburt Ihres Kindes wird eine Hotline eingerichtet, bei der Sie in akut schwierigen Situationen mit Ihrem Baby anrufen können und Rat und Hilfe erhalten.



## Für wen ist SAFE® gedacht?

SAFE® richtet sich an **alle werdenden Eltern**, Paare und Alleinerzieherinnen gleichermaßen. Die Seminare beginnen in der ca. 20. Schwangerschaftswoche und werden bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes in einer geschlossenen Gruppe durchgeführt. Nach der Geburt sind die Babys bei den Seminaren dabei.

SAFE® umfasst 10 Seminartage, die jeweils von 10.00 bis 17.00 Uhr an Sonntagen stattfinden, damit beide Elternteile teilnehmen können.

Die Gruppengröße bewegt sich zwischen 6 und 8 Elternpaaren.

Praxisorientiert und mit vielen Gelegenheiten für Austausch und Übungen, wird den TeilnehmerInnen ermöglicht, sich über 10 Einheiten hinweg zuerst auf Geburt und Elternschaft vorzubereiten und anschließend die ersten Monate mit dem Neugeborenen begleitet und unterstützt zu werden.

Die vor der Geburt entstandenen Kontakte zu anderen GruppenteilnehmerInnen und der Austausch in der Gruppe sind zudem eine wertvolle Alltagshilfe zur gegenseitigen Unterstützung.

### Projekträger:

Verein zur Förderung der Kinder- Jugendgesundheit in Österreich  
in Kooperation mit



## Wer leitet die Elterngruppen?

Die SAFE®-Elterngruppen werden von geschulten, fachkompetenten Mentorinnen und Mentoren durchgeführt.

## Was kostet SAFE®?

Unkostenbeitrag € 100,- für Paare, € 50,- für AlleinerzieherInnen.

**Weitere Informationen zu SAFE®, sowie zum Beginn der nächsten SAFE®- Elterngruppe:**

**[www.safe-programm-austria.at](http://www.safe-programm-austria.at)**

**Achtsam Zentrum**

2344 Maria Enzersdorf, Hauptstraße 98

**Erika Beck**

+43 650 509 1884

e-beck@aon.at

**Monika Fenz**

+43 650 28 11 999

monika.fenz@aon.at