SAFE-Kurse sind ein wichtiger Beitrag zur Stillförderung

Vortrag auf dem interdisziplinären Seminar Stillen
Leipzig, 15. April 2015

Dr. med. Michael Scheele
Mitglied der Nationalen Stillkommission
SAFE-Mentor
dr.scheele@t-online.de

safe ® - Sichere Ausbildung für Eltern

Trainingsprogramm
zur Förderung einer sicheren Bindung
zwischen Eltern und Kind
nach Dr. K.H. Brisch

www.safe-programm.de

SAFE

- Die Entwicklung soll sowohl für die Eltern, als auch für das Kind sicher sein
- Assoziation zu einem Tresor oder Sicherheitssystem
- Zielgruppe hoch belastete Familien?
- „Viel zu teuer! Können sich Bedürftige gar nicht leisten!“
- „Ich will nicht indoktriniert werden!“
- „Schon wieder ein Trainingsprogramm!“
- „Ein ganzer Sonntag?!“ und „1,5 Jahre lang?!“

SAFE

Wünsche der Profis

- Gruppe Gleichbetroffener (Isolierung)
- Männer sollten regelhaft dabei sein
- Vorbereitung in der Schwangerschaft auf das, was mit dem Kind nach seiner Geburt kommt
- Selbstsicherheit und Sicherheit im Umgang mit den „Reizthemen“ Schlafen, Schreien etc.

Quelle: Brisch, K. H. (2007). Prävention von emotionalen und Bindungsstörungen. In von Suchodoletz (Hrsg.), *Prävention von Entwicklungsstörungen* (pp. 167-181). Göttingen: Hogrefe.

Prävention von emotionalen und Bindungsstörungen

Karl Heinz Brisch

SAFE

Bindung ist mehr als ein persönliches Phänomen. Wenn Kinder nicht die Fähigkeit entwickeln, sich in andere einzufühlen oder eigene, auch negative Gefühle zu regulieren, dann werden sie zum Problem für die Gesellschaft.

Dabei ist es selten zu spät. Das Bindungssystem ist zeitlebens offen.

Wer als Kind nicht sicher gebunden war, kann das aufarbeiten, am besten bevor er eigene Kinder bekommt.

Wenn Kinder positive Bindungserfahrungen mitbringen, gewöhnen sie sich in der Kita besser.

SAFE

- Ziele
  - Sicherheit für die Eltern und Förderung der elterlichen Kompetenz
  - Sicherheit und gesunde Entwicklung des Kindes
  - Förderung einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind
  - Verhinderung der Entwicklung von Bindungsstörungen
  - Verhinderung der Weitergabe traumatischer Erfahrungen über Generationen

Zielgruppe

SAFE

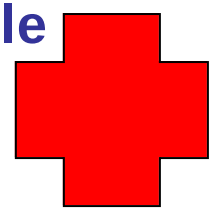
- **<u>Alle</u> werdenden Eltern mit Interesse an der emotionalen Entwicklung ihres Kindes**

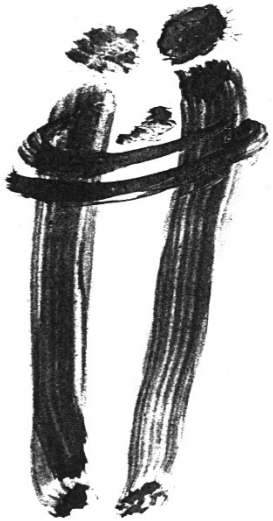
Spezielle Kurs-Angebote für

- ❖Eltern von Frühgeborenen
- ❖Hochbelastete Familien
- ❖Adoptiv- und Pflegeeltern

MentorInnenpaar:
Gruppenleitung
Co-Leitung
Information
Moderation
Beratung
Erreichbarkeit
Vermittlung
Zusammenführen

Individuelle Hilfen





Gruppe:
Austausch
Lernen voneinander
Gegenseitige Unterstützung / Netzwerk

SAFE

Krisen-Hotline

SAFE

- Zeitdauer insgesamt 18 Monate
- 4 Sonntage vor der Geburt
  - ~20., 24., 28. und 32. Schwangerschaftswoche
- 6 Sonntage nach der Geburt
  - Etwa 4 Wochen, 2 Monate, 3 Monate, 6 Monate,

  9 Monate, 12 Monate nach der Geburt
- Einzelinterviews bei Kursbeginn (Adult-Attachment-Interview,Trauma-Vorgeschichten-Fragebogen)
- Individuelle Beratung jederzeit bei Bedarf,
- Videofeedback am Kursende

SAFE

MentorInnen

Angehörige aller Berufsgruppen, die mit Schwangeren, Eltern und Säuglingen arbeiten. Sie sollen die Fähigkeit haben, sich auf die Eltern einzulassen und schon Erfahrungen aus der alltäglichen Praxis haben.

Schulung in 3 ganztägigen Seminartagen und zusätzlichen Praxistagen je nach Vorkenntnissen

MUKU
BAY

Michelle Hunziker nur wenige Tage nach der Geburt wieder topfit

16.03.2015, 16:27 Uhr | Nibo, t-online.de

Gut gelaunt in Mailand unterwegs: Michelle Hunziker, Tomaso Trussardi und die kleine Sole. (Quelle: WENN star.press)

Die IDEALE Mutter

(♂)

herzlich
immer da!
Ansprechpartnerin f. Schule
perfekte Hausfrau
sexy + stylisch
läßt sich nicht hängen
ø Wo. Bettdepression
setzt Grenzen geg. ü. Kind
startet in Karriere durch
erfüllt alle Wünsche
sportlich
gesund
kriegt alles unter einen Hut
genug Zeit f. Partner
erfüllt alle Rollen (♀, Mutter, ...)
immer verständnisvoll
immer ein offenes Ohr
nie sauer – lösungsorientiert
hat sich immer im Griff

(♀)

selbstreflektiert
entspannt
ø übervorsichtig
ø schreiend
ø so hohe Ansprüche an sich
attraktiv als ♀ sein
Zeit f. sich nehmen
finanziell unabhängig
im Job bewegen
weiterentwickeln
erfüllende Partnerschaft
weiterhin Freunde treffen
eigene Sachen machen
eigene Bedürfnisse äußern
Verständnis geg. ü. Kind
Kind sein lassen, wie es ist

Der IDEALE Vater

(♀)

liebevoll
! hat Zeit
! hat Geduld
beteiligt sich finanziell
hat Verständnis gegü. Mutter
ist kompromißbereit b. Erziehg.
zeigt Emotionen
selbstsicher im Umgang m. Kind
teilt die Pflichten im Haushalt
selbstreflektiert
nimmt sich Zeit f. sich
fühlt sich f. 'alles' zuständig
= 50%

trifft Freunde
achtet auf sich
hat eigene Hobbies
äußert seine Bedürfnisse
Verständnisse gegü Kind
kann Kind "sein lassen"

(♂)

immer Verständnis
offenes Ohr

lösungsorientiert,
sozialer

immer eine Antwort
auf Fragen

gibt handwerkl. Begabung
weiter

logisch
auf Sicherheit bedacht
kriegt alles unter einen Hut
unterstützt seine Frau
macht Karriere
ist gesund
sportlich
kümmert sich um "Netz"
Zeit für ♀
erfüllt alle Wünsche } → Kind
setzt Grenzen

Das IDEALE Kind

(♀)

zufrieden
Pflegeleicht
– schlafen
es passt sich dem
Leben der Eltern an
o Problem auswärts
zu schlafen
mag Leute um sich haben
süß im Aussehen
"hübsch"
o nur Comp. + TV
kreativ, tobend ....

wird erfolgreich
emotional intelligent
Wertschätzung f. Eltern
emotional gebunden
unabhängig
soziale Kompetenz

♂ (2Wo. – 3Mon.)

schläft schnell durch
schreit wenig / nicht i.d. Öffentlichkeit

ist neugierig
süß! Aussehen
(wie Werbung)
lernt schnell laufen
geht schnell alleine auf. WC
selbstbewußt
läßt sich o untersuttern
sportlich, topfit
kreativ
gute Manieren
viele Freunde
beliebt
gut i.d. Schule
gesund
genügsam, wenige Ansprüche
hilfsbereit im Haushalt

spause 1h
Eroberer
werter?

Tipps & Tricks
Essen !
Zeit zu 2.
im Gespräch bleiben
Mittagspause 1h
Film 'Kleine Eroberer'
und wie weiter ?
Auswertung
Abschied

SAFE Gewinn

Aus der Sicht der KursteilnehmerInnen

Sicherheit in den alltäglichen Themen (Essen, Schlafen, Entwicklung, Kita), zu denen es viele verunsichernde Kommentare gibt. Die Nähe zu einer kompetenten Stillberaterin ist ideal.

Sehr wertvoller Gruppenkontakt (offene Diskussion über alle Probleme): „Man kann über alle Themen lesen. Aber hier kann man sie ausführlich diskutieren und bekommt so Sicherheit. Dazu trägt auch die Hotline bei.“

Eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kind wird gefördert: „ Anfangs musste ich immer zu meiner Tochter gehen. Jetzt kommt Sie zu mir. Es ist ein richtiges Band zu meiner Tochter entstanden, das auch besteht, wenn ich mal weggehe. Muttersein muss man wirklich lernen.“

Bestärkung in den Fragen und in individuellen Lösungen: Wie ist mein Kind? Was braucht es? Was brauchen wir als Eltern. Wie können wir das alles zusammenbringen? „Ich hätte sicher ohne den Kurs aufgrund meiner Kindheitserlebnisse vieles anders und falsch gemacht.“

SAFE

Stillen

Aus der Sicht der KursteilnehmerInnen

- Wegen HIV primär abgestillt

- Mutter mühsam mit IVF schwanger geworden: Ständig Schmerzen beim Stillen gehabt mit und ohne Brusthütchen. Erleichtert, dass Sie nicht nach 6 Monaten mehr voll stillen muss.

- Mutter hatte unerwartet einen Kaiserschnitt. Dieses Erlebnis wurde in der Klinik nicht nachbereitet. „Ich war mit diesem Problem belastet. Da kam mit dem Stillen gleich das nächste Problem. Ich war überfordert.“ Sie war durch das Stillen ständig müde und erschöpft. Er konnte das nicht gut ertragen und sah nicht ein, warum er nicht mit der Flasche helfen sollte. Sie würde beim nächsten Mal überlegen, ob Sie überhaupt stillt und würde schon vor 4 Monaten aussteigen.

- Mutter ohne Probleme: Fühlte sich nicht ausgelastet. Ihr fehlte ein strukturierter Tag.
- Mutter nach 8 Wochen wieder berufstätig. Freute sich auf die Stillzeiten am Nachmittag. Betreuender Vater bedauert, nicht stillen zu können!

SAFE Schwierige Themen

Aus der Sicht der KursteilnehmerInnen

- Konkurrenz der Bindungspersonen
  „Kein Begrüßungs- bzw. Abschiedskuss in der Kita?“
  „Hauptbindungsperson für unseren Sohn ist wohl mein Mann.“
  Andere Bindungspersonen sind wichtig und ersetzen die Großfamilie

- Verzicht des Partners
  Einschränkungen erlegt sich der Partner oft selbst auf. Der andere Partner wird vorgeschoben, obwohl er das gar nicht will, und empfindet es als Vorwurf, wenn der andere dann etwas vermisst.

Wut, ein lebenswichtiges Gefühl

- Der Erkundungsdrang eines Kindes macht die Wut über Grenzen verständlich (Ausdruck von Power und Lebensenergie!)
- Das Kind muss lernen, mit der Wut umzugehen.
- Dafür benötigen Sie feinfühlige Hilfe und einen Ansprechpartner.
- Die Eltern müssen die Wut des Kindes aushalten können! Eigene Erfahrungen und Traumatisierungen sind wirksam!
- Die kindliche Wut ist berechtigt und darf nie zum Beziehungsabbruch führen und Trennungsangst auslösen!

Lidl