

Ausführliche Projektbeschreibung:

„**SAFE® – Sichere Ausbildung für Eltern**“ ist ein Trainingsprogramm zur Förderung einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind. Bindungsstörungen und insbesondere die Weitergabe von traumatischen Erfahrungen über Generationen sollen durch das primäre Präventionsprogramm verhindert werden.

Eine intakte frühe Bindung verbessert die Lebenschancen von Grund auf: Emotionale Sicherheit und eine feinfühligke Eltern-Kind-Interaktion sind die unverzichtbare Basis für jede weitere positive Entwicklung von Kindern – sowohl in psychischer und gesundheitlicher als auch in kognitiver und sozialer Hinsicht.

SAFE® nimmt neueste Erkenntnisse der Bindungsforschung auf und setzt sie in einem Modellprojekt zur primären Prävention um. Ziel des Projekts ist die Entwicklung und Förderung einer sicheren frühen Bindung zwischen Eltern und Kind. Das Modellprojekt setzt auf eine möglichst frühe Intervention, um Bindungsstörungen von vornherein zu vermeiden und den Eltern die Möglichkeit zu geben, sich ihrer eigenen traumatischen Erfahrungen bewusst zu werden und so deren Weitergabe an die nächste Generation vorzubeugen.

Primäre Zielgruppe von **SAFE®** sind werdende Eltern. Weitere Zielgruppen sind Multiplikatoren: Ärztinnen und Ärzte in der Schwangerenvorsorge, der Geburtshilfe und der Kinderheilkunde, Frühförderinnen, Hebammen, Krankenschwestern, Therapeuten.

Kinder mit einer sicheren emotionalen Bindungsentwicklung zeigen u.a. mehr prosoziales und weniger aggressives Verhalten, haben größere Empathiefähigkeiten, sind kreativer und ausdauernder bei Leistungsanforderungen, zeigen bessere kognitive Fähigkeiten und mehr Bewältigungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen als Kinder mit einer unsicheren Bindungsentwicklung.

SAFE® richtet sich an **alle werdenden Eltern** bis etwa zum 7. Schwangerschaftsmonat und wird bis zum Ende des ersten Lebensjahres in einer geschlossenen Gruppe durchgeführt.

Das **Modellprojekt SAFE®** umfasst vier Module:

- **SAFE® - Pränatal** (mit Videodemonstration) wird in Elterngruppen in der 20., 24., 28., und 32. Schwangerschaftswoche durchgeführt. Schwerpunktthemen sind Hoffnungen und Ängste der Eltern, Pränatale Bindung, Eltern-Säuglings- Interaktion, Bindungsentwicklung, Vermeidung der Weitergabe traumatischer Erfahrungen, Prävention durch Psychotherapie.
- **SAFE® - Postnatal** (mit Videotraining) wird in Elterngruppen im 1., 3., 6., 9., und 12. Monat nach der Geburt fortgesetzt. Gegenstand sind u.a. Informationen zur emotionalen Entwicklung des Babys,
- **Video-Feedback-Training** („Feinfühligkeitstraining“) und Anleitung zur Entwicklung des Bindungs- und Explorationsverhaltens des Kindes.
- **SAFE® Hotline** ermöglicht eine zeitnahe Unterstützung der Eltern während des Projekts. Sie ist eine „sichere“ Basis für die Eltern, damit diese auch in akuten Schwierigkeiten Information, Beratung und Unterstützung erhalten und somit in ihrer Entwicklung von elterlicher Kompetenz sicherer werden.

SAFE® - Fokale Psychotherapie unterstützt gezielt Eltern mit traumatischen Erfahrungen. Eltern werden von uns bei Bedarf an eine individuelle traumazentrierte Psychotherapie verwiesen.

Mit der Kombination dieser Angebote sollen sowohl gruppentherapeutische Effekte erzielt werden als auch individualtherapeutische Möglichkeiten genutzt werden.

SAFE® Module

I. SAFE® – Seminartage vor und nach der Geburt

- SAFE® wird in Elterngruppen durchgeführt, die an **4 Sonntagen vor der Geburt** für Eltern angeboten werden. Die Eltern sollten in einer vergleichbaren Schwangerschaftswoche sein.
- **Inhalte der vorgeburtlichen Module** sind: Phantasien, Hoffnungen und Ängste der Eltern, Pränatale Bindung, Kompetenzen des Säuglings, Kompetenzen der Eltern, Eltern-Säuglings-Interaktion (mit Videodemonstration), Bindungsentwicklung des Säuglings, Vermeidung der Weitergabe von traumatischen Erfahrungen, Prävention durch Psychotherapie und das Erlernen von Stabilisierungsübungen.
- **Nach der Entbindung** wird SAFE® durch Elterngruppen an **6 Sonntagen** fortgeführt, die nach der Geburt beginnen (Etwa 1.Lebensmonat, 2.Lebensmonat, 3. Lebensmonat, 6. Lebensmonat, 9. Lebensmonat, 12. Lebensmonat).
- **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.

II. SAFE® - 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 Rückmeldung durch dafür speziell geschulte Personen.

III. SAFE® - Hotline

Das Vertrauensverhältnis, das die Eltern in dem Seminar zu den BeraterInnen (SAFE®-MentorInnen) aufgebaut haben, wird dazu genutzt, den Eltern ein Beratungsangebot und eine telefonische Hotline anzubieten. Diese Hotline ist eine **„sichere Basis“ für die Eltern**, damit diese in akut schwierigen Situationen (z. B. einem Schreianfall des Säuglings) zwischen den Modulen Information, Beratung und Unterstützung erhalten und somit in ihrer Entwicklung von elterlichen Kompetenzen sicherer werden können. Dabei ist der Vorteil, dass der Berater / die Beraterin die Eltern aus den Elterngruppen kennen.

IV. SAFE® - Fokale Psychotherapie

- Falls bei den Eltern Hinweise auf ungelöste traumatische Erfahrungen bereits durch die pränatalen Bindungs-Interviews festgestellt werden, werden Sie über eine fokale Traumatherapie beraten und an geeignete Therapiestellen verwiesen, die eine vorgeburtliche Stabilisierungsphase und eine nachgeburtliche Bearbeitungsphase beinhalten sollen. SAFE® möchte damit **präventiv** eine Wiederholung eines erlebten Traumas der Eltern mit den eigenen Kindern verhindern.