



TERMINE DES SAFE®-KURSES

1. Termin: Sonntag 26. April 2009
2. Termin: Sonntag 17. Mai 2009
3. Termin: Sonntag 21. Juni 2009
4. Termin: Sonntag 12. Juli 2009

Die Termine für die Seminartage nach der Geburt werden gemeinsam in der Gruppe vereinbart.

SAFE®-KURSLEITERINNEN

- > Jeanette Gröbli, leitende Hebamme am Kantonsspital Liestal, ausgebildete SAFE®-Mentorin
- > Birgit Milz Meier, dipl. Psych., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, ausgebildete SAFE®-Mentorin, Liestal

KOSTEN

für alle Seminare insgesamt Fr. 75.- pro Person, bzw. Fr. 150.- pro Paar.

ORT

Der SAFE®-Kurs findet in der Frauenklinik des Kantonsspitals Liestal, Rheinstrasse 26 in Liestal statt.

ANMELDUNG

bis Mitte März 2009 bei Jeanette Gröbli.
Telefon 061 925 22 81 / E-Mail jeanette.groebli@ksli.ch



KANTONSSPITAL LIESTAL, FRAUENKLINIK

Geborgenheit und Sicherheit – persönlich und kompetent – für Eltern und Kind.

Gerne beraten, betreuen und unterstützen wir Sie in allen Phasen vor, während und nach der Geburt.

Dabei lassen wir neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in unsere Pflege- und Behandlungsmethoden einfließen. Unsere komplementärmedizinischen Angebote erlauben eine noch individuellere Versorgung.

Wir bieten Ihnen Beratung und medizinische Hilfe rund um die Uhr, Kurse, Informationen von Fachpersonen.

Das Kantonsspital Liestal ist ein zertifiziertes, stillfreundliches Spital.



EIN PROGRAMM ZUR FÖRDERUNG EINER SICHEREN BINDUNG ZWISCHEN ELTERN UND KIND

Trägerschaft des SAFE®-Projektes am Kantonsspital Liestal, Frauenklinik: F-NETZ Nordwestschweiz www.f-netz.ch



Finanziell unterstützt als „innovatives Projekt“ durch Gesundheitsförderung Schweiz: www.gesundheitsfoerderung.ch



Das SAFE®-Projekt am Kantonsspital Liestal erfolgt in Kooperation mit:



FRAUENKLINIK



Liebe werdende Eltern,

Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft werfen viele Fragen auf:

- > Wie werde ich eine gute Mutter, ein guter Vater?
- > Müssen Eltern immer da sein – Fremdbetreuung, ja oder nein?
- > Wann verwöhne ich mein Kind – wann setze ich Grenzen und wie?
- > Wie kann ich eine gute, sichere Bindung zu meinem Kind herstellen?
- > Wie kann ich verhindern, dass ich unbewusst eigene belastende Kindheitserlebnisse weitergebe?

Wissenschaftlich belegte Antworten auf all diese Fragen (und mehr) bekommen Sie bei **SAFE®**.



Ausgezeichnet im Transatlantischen Ideenwettbewerb USable 2007/2008 der Körber-Stiftung.

ZIEL DES SAFE®-KURSES

Ziel unseres SAFE®-Kurses ist es, Ihnen Sicherheit zu vermitteln, wie Sie auf die Signale Ihres Babys feinfühlig reagieren können, denn dadurch entwickelt Ihr Baby eine sichere Bindung zu Ihnen. Langjährige Forschungen haben gezeigt, dass dies die beste Startbasis für die weitere Entwicklung ist. Sicher gebundene Kinder sind lebenslang selbstsicherer, belastbarer, lernen leichter und sind sozial kompetenter.

FÜR WEN IST SAFE® GEDACHT?

Anmelden können sich alle werdenden Mütter und Väter bis etwa zum Ende des 7. Schwangerschaftsmonats.

INHALTE

Das Programm umfasst **10 Gruppen-Seminartage**, die jeweils von 10-17 Uhr am Sonntag stattfinden, damit auch Väter teilnehmen können. Alle Väter sind sehr erwünscht! Das Angebot gilt jedoch gleichermaßen für alleinerziehende Eltern. Die Gruppengröße richtet sich nach der Anzahl der Anmeldungen und schwankt zwischen 4-8 Eltern. Natürlich können Sie Ihre Babys zu den Seminaren mitbringen, wenn sie geboren sind. Zusätzlich werden **Einzelberatungen** von der Kursleitung angeboten.

ELTERNGRUPPE

4 Seminare vor der Geburt: Hierbei geht es um Veränderungen der Beziehungen durch Schwangerschaft, Vorbereitung auf das Leben zu dritt und Auffinden von Stärken zur Bewältigung dieser Herausforderungen. Mit Hilfe kleiner Videofilme von Eltern und Baby wird feinfühliges elterliches Verhalten in der Gruppe geübt.

6 Seminare nach der Geburt bis ca. zum Ende des 1. Lebensjahres Ihres Kindes: Sie erhalten fachlich kompetente Antworten auf Fragen rund ums Baby und zur Partnerschaft, sowie nützliche Infos zur Entwicklung Ihres Kindes. Zentraler Bestandteil bleibt das Feinfühligkeitstraining, aber auch die Stärkung Ihrer Fähigkeiten zum Umgang mit Stresssituationen, z. B. wenn das Baby nachts schreit. Die vor der Geburt entstandenen Kontakte zu anderen Gruppenteilnehmern werden eine wertvolle Alltagshilfe zur gegenseitigen Unterstützung.

EINZELBERATUNG

Die Einzelberatung erfolgt immer durch Ihre vertraute Kursleitung (keine wechselnden Personen).

- > **Individuelles Feinfühligkeitstraining:** DVD-Aufnahmen von Wickel-, Fütter- und Spielsituationen zwischen Ihnen und Ihrem Baby mit positiver Rückmeldung.
- > **Einzelgespräche auf Wunsch** für aktuelle Fragen rund ums Baby oder zur Elternschaft

- > **Krisen-Hotline**, bei der Sie in akut schwierigen Situationen mit Ihrem Baby anrufen können und Rat und Hilfe erhalten.

WER HAT SAFE® ENTWICKELT?

Das **SAFE®-Programm** wurde vom Münchner Bindungsforscher **OA PD Dr. med. Karl Heinz Brisch** entwickelt und wird immer durch von ihm eigens dafür geschulten, fachkompetenten Mentorinnen und Mentoren durchgeführt.

