



Karlsruhe
gemeinnützige GmbH

SAFE® Elternkurse

SAFE® ist eine Abkürzung für „**Sichere Ausbildung für Eltern**“ und wurde vom Münchner Bindungsforscher Dr. Brisch entwickelt. SAFE® begleitet (werdende) Eltern ca. ab der 24. Schwangerschaftswoche bis zum Ende des ersten Lebensjahres ihrer Kinder.

SAFE® ist ein Präventionsprogramm zur Förderung einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind.

Das Programm **SAFE®-Intensiv** ist als spezielles Angebot auf die Bedürfnisse werdender Eltern ausgerichtet, die sich in einer belasteten Lebenssituation (z.B. Arbeitslosigkeit, wenig soziale Kontakte, ungeplante Schwangerschaft, wenig Unterstützung durch Partner, Eltern oder verlässliche Freunde, psychische Belastungen, Abhängigkeitserkrankung....) befinden.

Eine sichere Bindung ist Voraussetzung für eine gute emotionale und kognitive Entwicklung und ein Schutzfaktor, da sicher gebundene Kinder eine größere psychische Widerstandskraft (Resilienz) entwickeln. Bindungssichere Kinder sind widerstandsfähiger gegen Stress und psychische Belastung, sie verhalten sich in Konflikten prosozial, sie sind ausdauernder und kreativer beim Lernen und sie sind schon früh in der Lage sich in Gedanken, Gefühle und Handlungen Anderer hineinzusetzen. Die Feinfühligkeit der Eltern (=Feinabstimmung von kindlichen Signalen und elterlicher Antwort) ist Grundvoraussetzung, damit sich eine sichere Bindung entwickeln kann.

In 4 vorgeburtlichen und 11 nachgeburtlichen Gruppentagen jeweils an einem Freitag (mit den Babys, sobald sie geboren sind), soll das Ziel einer sicheren Bindung erreicht werden. Vor Beginn des Kurses findet ein Kennenlerngespräch mit den Mentor*innen statt. Zwischen den Kurstagen wird ein Feinfühligkeitstraining angeboten, in dem eigene Video-Aufnahmen der Eltern mit ihrem Kind in Wickel-, Fütter- oder Spielsituationen besprochen werden. Während der gesamten Kursdauer sind die SAFE®-Mentor*innen über eine Hotline in Krisensituationen für die Eltern erreichbar, bei Bedarf werden Einzelberatungen angeboten.

An den vorgeburtlichen Kurstagen geht es um die Veränderungen der Beziehung durch die Schwangerschaft, die Vorbereitung auf das Leben mit dem Baby, das Auffinden der eigenen Stärken, die helfen werden, die neuen Herausforderungen zu bewältigen. Nachgeburtlich erhalten die Eltern Antworten auf Fragen rund um das Baby und die Partnerschaft, nützliche Hinweise zur Entwicklung ihres Kindes und vor allem immer wieder die Ausrichtung darauf, wie eine sichere Bindung zwischen ihnen und ihrem Kind entsteht und wie sie ihrem Kind ein „sicherer Hafen“ sein können. Es geht auch um die Aufarbeitung der Erfahrungen der Eltern in ihrer eigenen Kindheit, die schönen Erinnerungen, aber auch die schmerzlichen, verletzenden. Denn diese Erfahrungen und Belastungen können wie „Gespenster“ im Kinderzimmer „herumspuken“ und die Beziehung mit dem Kind schwierig gestalten.

Im SAFE®-Intensiv-Kurs bekommen die Eltern auch Hinweise auf Unterstützungsangebote und Entlastungsmöglichkeiten, ein „Notfallkoffer“ wird gepackt mit wichtigen Telefonnummern und Handlungsmöglichkeiten für den Fall, dass die Belastung, zum Beispiel durch das Weinen des Babys, zu groß wird.

Wichtig für die teilnehmenden Eltern ist die Möglichkeit zum Austausch untereinander: über ihre Erwartungen an sich selbst, an das Baby und den Partner, über den Umgang mit schwierigen Situationen, das Teilen von schönen Momenten und auch die Möglichkeit, sich gegenseitig Hilfestellung zu geben.

Jeder Kurstag ist ein Familientag, an dem die Eltern mit einem warmen Essen, Obst und Getränken gut versorgt werden, damit sie sich wohlfühlen, den Tag zusammen genießen können und etwas Kraft tanken. Oft haben die Eltern selbst als Kind und Heranwachsende wenig Fürsorglichkeit und Aufmerksamkeit erfahren. Sie genießen es, dass ihre Bedürfnisse von Bedeutung sind und dass die Mentor*innen auch beim gemeinsamen Mittagessen ein offenes Ohr für ihre Anliegen haben.

Da die teilnehmenden Eltern meist auch finanzielle Sorgen haben, gibt es zum Abschluss des Kurstages noch einen Gutschein, der z.B. für Windeln oder Pflegeprodukte eingelöst werden kann.

Seit Oktober 2009 hat die AWO in SAFE®-Intensiv-Kursen im Rahmen des Netzwerkes Frühe Prävention der Stadt Karlsruhe Eltern(paare) und ihre Kinder begleitet und die Kurse anfangs mit Unterstützung durch STÄRKE finanziert. Wir freuen uns sehr, dass die Stadt Karlsruhe seit 2013 einen Großteil der Kosten für den SAFE®-Intensiv-Kurs im Jahr aus Haushaltsmitteln übernimmt. Aufgrund steigender Kosten ist es uns gelungen mit der finanziellen Unterstützung der BBBank, der Kostenbeteiligung vom Bündnis für Kinder und der Förderung durch die Hanne-Landgraf-Stiftung das Angebot auch weiterhin aufrecht zu erhalten.

Miriam Knappich
Karlsruhe, März 2024