



## BEGINN UND TERMINE DER SAFE®-KURSE

Erfahren Sie auf unserer Homepage unter:

[www.safe-programm.de](http://www.safe-programm.de)

Telefonisch oder per E-Mail bei:

Simone Luber, Diplom-Psychologin

Telefon 089 · 5160 - 3705 / Fax 089 · 5160 - 4730

[Simone.Luber@med.uni-muenchen.de](mailto:Simone.Luber@med.uni-muenchen.de)

## WAS KOSTET EIN SAFE®-KURS?

Die Kosten können unterschiedlich sein und richten sich nach Familieneinkommen, Kursleitung und Sponsoren. Aber niemand braucht aus finanziellen Gründen auf SAFE® Kurse zu verzichten. Aktion Mensch und Bündnis für Kinder gegen Gewalt unterstützen bedürftige Familien.

Komplette SAFE® Kurse werden teilweise kostenlos von staatlichen Beratungsstellen angeboten oder kosten bis zu 300 Euro. Die Kurse können zwar nur komplett gebucht, aber auch teilweise auf Raten bezahlt werden.

## ANMELDUNG

Entweder schriftlich, online, telefonisch oder per E-Mail bei der jeweiligen Kursleitung. Bitte informieren Sie sich zusätzlich bei den jeweiligen Kursangeboten im Internet.



## KLINIKUM DER UNIVERSITÄT MÜNCHEN

### Kinderklinik und Poliklinik

im Dr. von Haunerschen Kinderspital – Innenstadt

Direktor: Prof. Dr. med. Dietrich Reinhardt

### Pädiatrische Psychosomatik und Psychotherapie

> Psychosomatische Beratungsstelle und Ambulanz

> Psychosomatische Station

> Psychosomatischer Liaison- und Konsiliardienst

Leiter: OA PD Dr. med. Karl Heinz Brisch

Pettenkoferstr. 10

80336 München

[Karl-Heinz.Brisch@med.uni-muenchen.de](mailto:Karl-Heinz.Brisch@med.uni-muenchen.de)

**SAFE®** ist ein primäres Präventionsprojekt für werdende Eltern unter der Leitung von **OA PD Dr. med. Karl Heinz Brisch** und wird freundlicherweise unterstützt von:



Aktion Mensch



Hauner Verein e.V.



Theodor-Hellbrügge-  
Stiftung



Bündnis für Kinder  
gegen Gewalt



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

IN KOOPERATION MIT



## 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.

