

«BINDUNG IST FÜR DAS LEBEN SO
NOTWENDIG WIE LUFT ZUM ATMEN» Karl Heinz Brisch

SAFE®: ELTERNKURS
zur Förderung einer
sicheren Bindung
zwischen Eltern und
Kind

SAFE® - Elternkurs

- WIE KANN ICH EINE GUTE BEZIEHUNG ZU MEINEM KIND AUFBAUEN UND SEINE ENTWICKLUNG FÖRDERN?
- WIE ERLANGE ICH SICHERHEIT IM UMGANG MIT MEINEM BABY, AUCH IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN?
- WIE GEHEN WIR ALS ELTERN DAMIT UM, WENN WIR ANDERE BEDÜRFNISSE HABEN ALS UNSER BABY?
- WIE KANN ICH VERHINDERN, DASS ICH UNBEWUSST EIGENE BELASTENDE KINDHEITSERLEBNISSE AN MEIN KIND WEITERGEBE?

SAFE® ist ein wissenschaftlich erforschtes Programm. Die Kurse können Ihnen dabei helfen, Ihre persönlichen, elterlichen Kompetenzen zu stärken und Sie befähigen, eine positive Eltern-Kind-Beziehung aufzubauen, als Grundstein für die weitere gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

BEGLEITUNG VOR UND NACH DER GEBURT

Das Angebot richtet sich an alle werdenden Eltern, Paare und getrennt Erziehende und besteht aus einem Kurs sowie einem individuellen Feinfühligkeitstraining.

Der Kurs startet etwa in der 20. Schwangerschaftswoche und dauert bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes. Nach der Geburt sind die Babys bei den Kurstagen dabei.

Ziel des individuellen Feinfühligkeitstrainings ist, das Baby besser zu verstehen. Anhand von Videos werden alltägliche Situationen besprochen und rückgemeldet. Sie lernen dadurch, die Signale des Babys besser zu erkennen, richtig zu verstehen und passend zu beantworten.

KURSDATEN (jeweils sonntags):

Vor der Geburt: 3. 12. 2023, 14. 01. 2024, 18. 02. 2024, 24. 03. 2024
Nach der Geburt: 02. 06. 2024, 04. 08. 2024, 08. 09. 2024, 10. 11. 2024, 16. 03. 2025, 01. 06. 2025

KURSZEITEN:

10.00 bis 17.00 Uhr

KURSLEITERINNEN:

Sarah Schnider: Pflegefachfrau HF und NDS Mütter- und Väterberatung, sarah.schnider@s-d-m.ch

Pia Joos: Lehrerin und dipl. Heilpädagogin HfH, pia.joos@hpdienst.ch, beides ausgebildete SAFE®-Mentorinnen

KURSORT:

Zentrumsnah in St. Gallen

KOSTEN:

Sie erhalten für CHF 1'900.- 10 ganze Kurstage (exkl. Verpflegung) und 5 Einzelgespräche (Feinfühligkeitstrainings)

WEITERE INFORMATIONEN



Projektpartner:

ZEPRA PRÄVENTION
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spenderas



Sektion Ostschweiz

Psychiatrie
St. Gallen

KJPD

Ostschweizer Verein
für das

