

RheinlandPfalz



Ministerium für Arbeit, Soziales, Familie und Gesundheit

Auf den Anfang
kommt es an !



Ein Kurs für junge Eltern
Kursmaterialien



Arbeit

Soziales

Familie

Gesundheit

Herausgeber:

Ministerium für Arbeit, Soziales, Familie und Gesundheit
Rheinland-Pfalz
Referat für Reden und Öffentlichkeitsarbeit
Bauhofstraße 9
55116 Mainz

www.masfg.rlp.de

Broschürentelefon: 06131/16-2016

Bürgerservice-Telefon: 0800/1181387

In Kooperation mit:

VIVA FAMILIA – Servicestelle für lokale Bündnisse
Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG)
Karmeliterplatz 3
55116 Mainz

www.lokale-buendnisse-rlp.de

Broschürenbestellungen: rkrzistek@lzg-rlp.de.

Gestaltung: deutsch_design, Ulm

Stand: Juni 2006



Auf den Anfang kommt es an – Ein Kurs für junge Eltern

Kursmaterialien

entwickelt von:

Ute Ziegenhain, Sigrid Gebauer, Anne K. Kolb
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie /
Psychotherapie, Universitätsklinikum Ulm

in Kooperation mit:

Barbara Reichle, Sabine Franiek
Pädagogische Hochschule Ludwigsburg

für das Ministerium für Arbeit, Soziales, Familie
und Gesundheit des Landes Rheinland-Pfalz

Vorwort	Malu Dreyer, Ministerin für Arbeit, Soziales, Familie und Gesundheit, Rheinland-Pfalz	13
Einleitung	... der Autorinnen	15
Manual	Schwangerschaft	
	Modul_01 Kennenlernen	23
	Modul_02 Wie ich mir das Baby vorstelle	25
	Modul_03 Lebensveränderungen und Aufgabenverteilung	29
	Modul_04 Gute Gesprächsführung – Teil 1	35
	Modul_05 Geburt und Babyblues	39
	Modul_06 Wie das Baby mit uns spricht	47
	Modul_07 Feinfühliges Verhalten	51
	Modul_08 Das Baby beruhigen – Teil 1	55
	Modul_09 Umgang mit schlechten Gefühlen in der Partnerschaft	59
	Modul_10 Sanfte Eingewöhnung	67
	Neugeborenenzeit	
	Modul_11 Das Baby ist da	73
	Modul_12 Umgang mit Belastungen	77
	Modul_13 Feinzeichen des Babys verstehen	81
	Modul_14 Gute Gesprächsführung – Teil 2	83
	Modul_15 Soziales Netz	87
	Modul_16 Das Baby beruhigen – Teil 2	91
	Modul_17 Umgang mit schlechten Gefühlen gegenüber dem Baby	93
	Modul_18 Hilfen für Eltern	101
	Modul_19 Schlafen	103
	Modul_20 Schreien	109
	Erstes Lebensjahr	
	Modul_21 Füttern	115
	Modul_22 Ressourcen	119
	Modul_23 Entwicklungsmeilensteine	123
	Modul_24 Umgang mit Meinungsverschiedenheiten – Teil 1	129
	Modul_25 Umgang mit Meinungsverschiedenheiten – Teil 2	135
	Modul_26 Sicherheit des Kindes	141
	Modul_27 Notfälle und Erste Hilfe	143
	Modul_28 Baby-Erziehung?	145
	Modul_29 Partnerschaft und Sexualität	147
	Modul_30 Abschluss des Elternkurses „Auf den Anfang kommt es an“	149
	Kompaktkurs	
	1. Tag	153
	2. Tag	159
	Literatur	167

Anhang A		
Arbeitsblätter		
	AB_01 Interview: Angaben zur Person	173
	AB_02 Interview: Vorbereitung auf das Kind	174
	AB_03 Interview: Erwartungen und Befürchtungen zum Kurs	175
	AB_04 Zeitkuchen: Durchschnittseinteilung	176
	AB_05 Zeitkuchen: eigene Paarphase	177
	AB_06 Zeitkuchen: eigene Elternphase	178
	AB_07 Zeitkuchen: Paar	179
	AB_08 Fünf Seiten, die ich besonders schätze	180
	AB_09 Felix schreit	181
	AB_10 Sprecherregeln	182
	AB_11 Zuhörerregeln	183
	AB_12 Ausdruck von Zu- und Abwendung – Teil A	184
	AB_13 Ausdruck von Zu- und Abwendung – Teil B	185
	AB_14 Unterscheidung von Bindung und Erkundung	186
	AB_15 Zusatzblatt zu Bindung und Erkundung	188
	AB_16 Jan und Pia	191
	AB_17 Ärgeranalyse	192
	AB_18 Techniken für den Notfall 1	193
	AB_19 Umgang mit Belastungen	194
	AB_20 Übung zu den Sprecherregeln	195
	AB_21 Wünsche formulieren	196
	AB_22 Enttäuschungen formulieren	197
	AB_23 Übung: Hilfen für das Baby im Alltag	198
	AB_24 Übung: Hilfen für das Baby im Alltag – Lösungsblatt	199
	AB_25 Tanja denkt, fühlt, tut	200
	AB_26 Was verträgt mein Baby wann	201
	AB_27 Ressourcogramm	202
	AB_28 Meine Inseln der Erholung	203
	AB_29 Streitgespräch der drei Männer über die Versorgung von Marie	204
	AB_30 Zusammenfassung der Sprecher- und Zuhörerregeln	206
	AB_31 Klärung von Meinungsverschiedenheiten	207
	AB_32 Störungen	208
	AB_33 Wünsche	209
	AB_34 Konstruktiver Umgang mit Meinungsverschiedenheiten	210
	AB_35 Techniken für den Notfall 2	211
	AB_36 Techniken für den Notfall 3	212
	AB_37 Im Notfall wichtig	213
	AB_38 Zum Umgang in einer Beziehung	214
	AB_39 Notfallnetz	215
	AB_40 Hilfevertrag im Notfall	216

Anhang B	Info_01 Auf den Anfang kommt es an ...	219
Elterninformationen	Info_02 Regionale Adressen	221
	Info_03 Literaturtipps für Eltern	223
	Info_04 Freistellung von der Arbeit	225
	Info_05 Kindergeld und Kinderzuschlag	226
	Info_06 Mutterschutz	227
	Info_07 Haustiere	229
	Info_08 Babyblues	231
	Info_09 Elternzeit	233
	Info_10 Ernährung in der Schwangerschaft	234
	Info_11 Fehlgeburt und plötzlicher Kindstod	235
	Info_12 Hebammen	238
	Info_13 Schwangerschaftsberatung	240
	Info_14 Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft	241
	Info_15 Wie das Baby mit uns spricht	243
	Info_16 Bindung und Feinfühligkeit	245
	Info_17 Das Baby beruhigen	247
	Info_18 Paarberatung	248
	Info_19 Sanfte Eingewöhnung	249
	Info_20 Aufsichtspflicht	253
	Info_21 Erste Hilfe	255
	Info_22 Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen	257
	Info_23 Staatliche Hilfen für Familien	259
	Info_24 Hunger- und Sättigungszeichen des Kindes	260
	Info_25 Wichtiges für junge Eltern mit Neugeborenen	261
	Info_26 Hilfen zur Erziehung	264
	Info_27 Kinderbetreuung	265
	Info_28 Entwicklungspsychologische Beratung	266
	Info_29 Rechtsberatung	267
	Info_30 Schuldnerberatung	268
	Info_31 Wie viel Schlaf braucht das Baby?	269
	Info_32 Hilfen zum Schlafen	270
	Info_33 Normales Schreien	272
	Info_34 Exzessives Schreien	275
	Info_35 Füttern	277
	Info_36 Entwicklungsmeilensteine	279
	Info_37 Checklisten für die Sicherheit des Babys	283
	Info_38 Kann man ein Baby verwöhnen?	286
	Info_39 Grenzen setzen – Auszeit für Babys	288

Anhang C	Einleitung	293
Texte Entspannung	Information für Dozenten	294
	Anleitung zur Entspannung: [. . .] 18 Minuten	295
	Anleitung zur Entspannung: Verkürzte Fassung (ca. 9 Minuten)	299
	Anleitung zur Entspannung: Verkürzte Fassung (ca. 7 Minuten)	302

Datenträger 1
CD-Rom

Präsentationen

PP_01	Babyblues.pdf
PP_02	Demopuppen.pdf
PP_03	Wie das Baby mit uns spricht.pdf
PP_04	Bindung und Feinfühligkeit.pdf
PP_05	Wie sich das Baby selbst beruhigt.pdf
PP_06	Gestuftes Trösten (Vater).pdf
PP_07	Felix Fremde Situation.pdf
PP_08	Sanfte Eingewöhnung.pdf
PP_09	Füttern und Hygiene.pdf
PP_10	Wichtig beim Wickeln.pdf
PP_11	So schläft das Baby am sichersten.pdf
PP_12	Schlafen im ersten halben Jahr.pdf
PP_13	Schlaf-Wach-Zustände.pdf
PP_14	Feinzeichen verstehen mit Charlotte und Felix.pdf
PP_15	Soziales Netz.pdf
PP_16	Gestuftes Trösten (Mutter).pdf
PP_17	Jedes Baby ist anders.pdf
PP_18	Alleine einschlafen.pdf
PP_19	Füttern.pdf
PP_20	Entwicklungsmeilensteine.pdf
PP_21	Sicherheit in der Wohnung.pdf
PP_22	Babyerziehung.pdf
PP_23	Babys richtig verstehen (Kompaktkurs).pdf
PP_24	Beziehungssituationen mit dem Baby (Kompaktkurs).pdf
PP_25	Füttern (Kompaktkurs).pdf
PP_26	Schlafen (Kompaktkurs).pdf

Textdateien

Auf den Anfang kommt es an.pdf
Anhang A Arbeitsblätter.pdf
Anhang B Elterninfos.pdf
Anhang B Info_02.doc (Vorlage zum Ausfüllen in Word)
Anhang C Texte Entspannung.pdf

AcrobatReader 6.0.1

Datenträger 2

DVD

Filme

- Film_01 Felix schreit (1)
- Film_02 Zuwendung
- Film_03 Zuwendung (Kommentar)
- Film_04 Interaktion
- Film_05 Interaktion (Kommentar)
- Film_06 Selbstberuhigung
- Film_07 Selbstberuhigung (Kommentar)
- Film_08 Felix Fremde Situation
- Film_09 Gestuftes Trösten
- Film_10 Feinzeichen verstehen (1)
- Film_11 Feinzeichen verstehen (2)
- Film_12 Felix schreit (1)
- Film_13 Felix schreit (2)
- Film_14 Abstillen (1)
- Film_15 Abstillen (2)

**Sehr geehrte Herren und Damen,**

um Familien in Rheinland-Pfalz in Zukunft noch besser und wirksamer zu unterstützen, habe ich als Familienministerin 2004 die Initiative „Viva Familia“ – es lebe die Familie – ins Leben gerufen. Ein wichtiger Schwerpunkt liegt dabei auf der Stärkung von Erziehungs- und Familienkompetenzen. Denn wer Familie verantwortlich leben und gestalten will, braucht vielfältige Fähigkeiten und Kenntnisse.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass gerade junge Familien im Übergang von der Partnerschaft zur Elternschaft auf Unterstützung und Rat angewiesen sind. Ich habe daher beim Universitätsklinikum Ulm die Entwicklung des Elternprogramms „Auf den Anfang kommt es an – Ein Kurs für junge Eltern“ in Auftrag gegeben. Zielgruppe des Programms sind junge Mütter und Väter in der Zeit der Schwangerschaft bis zum ersten Lebensjahr des Kindes.

Um mit den hohen Anforderungen in der Partnerschaft, bei der Kindererziehung oder Haushaltsführung von Anfang an gut zurechtzukommen, ist der rechtzeitige Erwerb entsprechender Kompetenzen durch vielfältige Formen der Eltern- und Familienbildung nötig. Das Elternprogramm zielt daher auf die Stärkung der Beziehungs- und Erziehungskompetenzen in der Phase der Familiengründung und des Beginns der Elternschaft. Es richtet sich grundsätzlich an alle „jungen“ Familien, wurde aber mit Blick auf die besonderen Anforderungen der Arbeit mit Familien in sozial benachteiligten Lebenslagen in Teilbereichen weiterentwickelt und ausdifferenziert.

Es ist mein Ziel, dass das Elternprogramm in die Eltern- und Familienbildungsarbeit unterschiedlicher Träger einbezogen und regional mit anderen Bildungs- und Beratungsangeboten vernetzt wird. Der modulare Aufbau des Elternprogramms ermöglicht auch die Nutzung einzelner Module, entscheidend für die Auswahl und Anzahl der Module ist der Bedarf, den Familien haben.

Dem Universitätsklinikum Ulm danke ich für die kompetente und engagierte Arbeit und für die angenehme und fruchtbare Kooperation mit meinem Hause.

An die Fachkräfte gerichtet hoffe ich, dass das Elternkursprogramm Ihr Interesse findet und Sie viele Anregungen und Ideen für Ihre wichtige und interessante Arbeit herausziehen können.

Mainz, im Mai 2006

Malu Dreyer
Ministerin für Arbeit, Soziales,
Familie und Gesundheit
des Landes Rheinland-Pfalz

Einleitung der Autorinnen

In jüngerer Zeit wird verstärkt über eine gesamtgesellschaftliche Verantwortung und Unterstützung für junge Eltern und ein gelingendes Aufwachsen von Kindern diskutiert. Erfreulich ist, dass auch über die Diskussion hinaus begonnen wird, eine kinderfreundlichere Infrastruktur zu etablieren, wie etwa ein hinreichendes Angebot an Krippenplätzen oder Tagespflegestellen. Angestoßen wurde diese Diskussion nicht zuletzt in der Folge der demographischen Veränderungen und des besorgniserregenden Rückgangs der Geburtenrate in Deutschland, des „PISA-Schocks“, aber auch neuerer Forschungsbefunde, die eine Zunahme von Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen nahe legen.

Nach wie vor aber entwickelt sich der weitaus größte Teil der Kinder in Deutschland positiv beziehungsweise unauffällig und wächst in einem entwicklungsfördernden familiären Klima auf. Dennoch mehren sich Hinweise darauf, dass Eltern zunehmend verunsichert beziehungsweise überfordert sind, wie sie ihre Kinder erziehen beziehungsweise wohin sich ihre Kinder entwickeln sollen. Ursachen für elterliche Überforderungen liegen vermutlich auch in sich rasch verändernden und schwer vorhersehbaren ökonomischen, sozialen und beruflichen Lebensbedingungen, die die Gestaltung einer klaren und verlässlichen Beziehungs- und Erziehungsumwelt erschweren dürften.

Dies gilt insbesondere auch für werdende und junge Eltern, die sich auf ihre neue Rolle und auf die damit zusammenhängenden Veränderungen vorbereiten, wenn sie ihre Partnerschaft zur Familie erweitern, und wenn sie sich auf das Leben mit einem Baby und auf dessen Bedürfnisse einstellen müssen.

Belastungen und Überforderungen für Eltern nehmen also zu und können sich, wenn sie langandauernd und nachhaltig sind, auch negativ auf die Entwicklung der Kinder auswirken. Insofern wächst die Verantwortung der Familienpolitik, Familien systematisch zu unterstützen. Neben einer kinderfreundlicheren Infrastruktur geht es dabei insbesondere um die Stärkung elterlicher Erziehungs- und Beziehungskompetenzen (Wissenschaftlicher Beirat für Familienfragen beim BMFSFJ, 2005).

Insbesondere für die frühe Kindheit fehlen bisher allerdings weitgehend präventiv universelle und evaluierte Programme, die elterliche Beziehungs- undziehungskompetenzen rund um die Geburt bis ins erste Lebensjahr optimieren und fördern können. Das Elternkursprogramm „Auf den Anfang kommt es an“ setzt hier an. Es entstand in Kooperation zwischen dem Ministerium für Arbeit, Soziales, Familie und Gesundheit des Landes Rheinland-Pfalz, das das Projekt initiierte und förderte, der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie / Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm und der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg. Der Anspruch des Ministeriums dieses Angebot flächendeckend im Land zu etablieren, stellt dabei eine neue, bisher so nicht systematisch vorhandene familienpolitische Unterstützung für junge Eltern dar.

Ziel des Elternkurses ist es, junge Eltern beim Aufbau einer positiven und entwicklungsfördernden Beziehung mit ihrem neugeborenen Säugling zu unterstützen und typischen Verunsicherungen sowie daraus resultierenden Belastungen vorzubeugen bzw. sie auf das Leben mit einem Kind und die damit verbundenen (Entwicklungs-) Herausforderungen vorzubereiten.

Der Elternkurs ist global präventiv und niedrighschwellig angelegt. Er ist inhaltlich selbsterklärend und didaktisch so aufgebaut, dass er prinzipiell mit den dem Kurs zugrunde liegenden entwicklungspsychologischen/familienpsychologischen Kenntnissen durchgeführt werden kann. Insofern ist er ein Bildungsangebot und stellt keinen beraterischen oder therapeutischen Ansatz dar. Der (didaktische) Zugang ist ressourcenorientiert und nicht problematisierend. Entwickelt wurde der Elternkurs für Fachkräfte, die in unterschiedlichsten Feldern mit jungen Eltern und Säuglingen arbeiten. Dazu gehören u. a. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Familienbildung, der Erziehungsberatung, der Ehe-, Familien- und Lebensberatung, der Schwangerenberatung oder dem Gesundheitsbereich.

Die konzeptuellen Grundlagen des Elternkurses beziehen sich auf der einen Seite auf die **entwicklungspsychologische Forschung zur frühen Kindheit**, und dabei neben den so genannten Entwicklungsmeilensteinen auf bindungstheoretische Befunde sowie die Befunde zu Regulations- und Belastungsverhalten von Säuglingen und Kleinkindern. Auf der anderen Seite beziehen sie die konzeptuellen Grundlagen auf die **entwicklungspsychologisch/familienpsychologische Forschung zum Übergang zur Elternschaft**. Hierbei geht es um den Umgang mit Veränderungen und Belastungen, die mit dem Übergang zur Elternschaft verbunden sind, um Kommunikationsfertigkeiten und konstruktive Problemlösungen. Beide Aspekte, der der frühkindlichen Entwicklung und der des Übergangs zur Elternschaft, stellen zentrale Grundlagen für eine gelingende Entwicklung des Kindes bzw. für die Neugestaltung der Paarbeziehung mit der Geburt eines Kindes dar. Hinzu kommen entwicklungspsychologisch-praktische Informationen zum Füttern, Schlafen und Schreien sowie relevante Informationen zum Alltag mit dem Baby.

Dabei war es eine ausgesprochen glückliche Voraussetzung, dass diese Aspekte nicht nur Schwerpunkte der Forschungstätigkeiten der beiden Entwicklergruppen sind, sondern dass darüber hinaus in beiden Gruppen ein besonderer Schwerpunkt in der Aufbereitung und Umsetzung wissenschaftlicher Theorien und Befunde für die Praxis liegt. Wir empfehlen für eine vertiefende Beschäftigung mit der Thematik des Elternkurses daher zwei Bücher, in denen die theoretischen Grundlagen und erweiterten Anwendungsmöglichkeiten zusammengefasst werden:

1. Reichle, B. (1999).
Wir werden Familie. Ein Kurs zur Vorbereitung auf die erste Elternschaft.
Weinheim und München: Juventa Verlag.
2. Ziegenhain, U., Fries, M., Bütow, B. & Derksen, B. (2004).
Entwicklungspsychologische Beratung für junge Eltern.
Grundlagen und Handlungskonzepte für die Jugendhilfe.
Weinheim und München: Juventa Verlag.

Der Elternkurs ist modular und als **Baukastensystem** aufgebaut. Er besteht aus insgesamt 30 Modulen, die jeweils 90 Minuten dauern. Jedes Modul folgt derselben formalen Struktur, nämlich Einleitung, Hauptteil I, Pause, Hauptteil II, Abschluss.

Das Kursprogramm gliedert sich in drei Abschnitte: (1) Schwangerschaft, (2) Neugeborenenzeit sowie (3) das erste Lebensjahr. Jeder der drei Abschnitte besteht aus zehn Modulen, die jeweils relevante Aspekte innerhalb dieses (Entwicklungs-) Abschnitts behandeln. Jedes Modul kann für sich alleine stehen und erlaubt so eine flexible Anwendung der Kursinhalte. Danach lassen sich sowohl alle 30 Module in ihrer vorgegebenen Reihenfolge anbieten als auch als modifizierte Auswahl zu unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunktsetzungen. Ebenso erlaubt der Kursaufbau eine flexible zeitliche Gestaltung der Module. Möglich sind Einzelveranstaltungen, regelmäßige wöchentliche Termine oder Zusammenfassungen zu Wochenendseminaren. Wichtig war es uns, ein Programm zu entwickeln, das möglichst flexibel in die bestehenden organisatorischen Bedingungen z.B. einer Familienbildungsstätte, einer Erziehungsberatungs- oder einer Schwangerenberatungsstelle eingebunden bzw. auch mit anderen vorhandenen Angeboten kombiniert werden kann.

Der Elternkurs richtet sich an **alle** Eltern. Dabei ist unsere zugrunde liegende Annahme, dass alle jungen Eltern an Informationen und Wissen über Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder interessiert sind. Alle jungen Eltern profitieren von der Förderung ihrer Beziehungs- und Erziehungskompetenzen. Der Unterstützungsbedarf von Eltern reicht von Informationen über die Entwicklung, die Bedürfnisse und das Verhalten von Säuglingen und Kleinkindern bis hin zu gezielter Unterstützung und Anleitung bzw. der Inanspruchnahme längerfristiger Versorgungsangebote. Letztere lassen sich selbstverständlich nicht im Rahmen eines bewusst niedrigschwelligen und global präventiven Elternkurses einlösen. Für Eltern mit weitergehenden Bedürfnissen ist vorgesehen, dass im Kurs die vorhandenen regionalen Angebote wie Erziehungsberatung, Beratung und Angebote der Jugendhilfe oder der Gesundheitshilfe systematisch vorgestellt werden. **Wir empfehlen dringend, Vertreterinnen und Vertreter einzelner Hilfesysteme persönlich in die Kurse einzuladen.** Ein Gesicht mit einer Hebamme, einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt, einer Ansprechpartnerin oder einem Ansprechpartner im Jugendamt zu verbinden, die zudem noch Namen, Adresse und Sprechzeiten hinterlegen, ist ein überaus niedrigschwelliger und Erfolg versprechender Zugang.

Der Elternkurs enthält eine **Schnittstelle für Familien mit besonderen Belastungen**. Diese ist als spezifisches Angebot für Familien gedacht, die unter vielfältigen psychosozial belastenden Bedingungen leben und wenig sozial unterstützt werden. Dafür wurde ein so genannter Kompaktkurs konzipiert und als Wochenendangebot angelegt. Bestandteil dieses Kompaktkurses sind die Module, die gemäß den Rückmeldungen und den Erfahrungen während der Erprobung am relevantesten sind. Dabei wurden die Module speziell für Familien mit besonderen Belastungen und deren Bedürfnisse inhaltlich modifiziert.

Ausdrücklicher Wunsch des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Familie und Gesundheit des Landes Rheinland-Pfalz war es, der Praxis diesen Elternkurs unentgeltlich, ohne formale Voraussetzungen und weitestgehend selbsterklärend zur Verfügung zu stellen. Für uns war es ein Ansporn und eine Herausforderung, dieser anspruchsvollen Zielsetzung inhaltlich und didaktisch nachvollziehbar nachzukommen, ohne aber notwendige professionelle und ethische Grenzen außer Acht zu lassen.

Dabei gilt es für die Anwendung des Kursteils für Familien mit besonderen Belastungen (Kompaktkurs) besondere Voraussetzungen zu berücksichtigen. Gemäß klinischer Erfahrungen und aufgrund vorliegender Forschungsbefunde ist bei psychosozial belasteten Familien davon auszugehen, dass die entwicklungspsychologischen und lebenspraktischen Informationen, die überwiegende Inhalte des Elternkurses sind, für sich alleine genommen in der Regel keine hinreichenden Angebote sind. Ausgehend von global präventiven Angeboten, die sich an alle Eltern richten, wie die Förderung elterlicher Beziehungs- und Erziehungskompetenzen, brauchen Familien in prekären Lebenslagen weitergehende öffentliche Hilfen. Diese müssen spezifisch für bestimmte Risikogruppen, wie z.B. die Gruppe jugendlicher Mütter und ihre Kinder oder auch Kinder psychisch kranker Eltern zugeschnitten werden.

Dennoch sind global präventive Angebote wie der Elternkurs eine wirkungsvolle und kostengünstige Ergänzung bestehender Angebote der Jugendhilfe auch für Familien mit den geschilderten besonderen Belastungen. Selbst wenn solche Angebote für sich alleine genommen in diesen Familien nur begrenzt fördern, sind sie aufgrund ihrer nicht stigmatisierenden Angebotsstruktur ein „Türöffner“ für die Bereitschaft, gegebenenfalls weitere notwendige flankierende Hilfen zu akzeptieren. Sie können zudem im Sinne eines Screenings genutzt werden, um bestehende Entwicklungsrisiken von Säuglingen rechtzeitig und präventiv zu erkennen. Insofern wird hier eine intelligente **Einbindung des Elternkurses in bestehende Angebote der Jugend- und Gesundheitshilfe** unbedingt empfohlen. Dies setzt eine systematische Zusammenarbeit mit regionalen Jugendämtern sowohl während der Kursvorbereitung als auch während der Kursdurchführung voraus. Diese Zusammenarbeit ist auch aus ethischen Gründen und Gründen der Qualitätssicherung dringend geboten. Im Rahmen der Qualitätssicherung wird außerdem empfohlen, dass diese Kurse von besonders qualifizierten Dozentinnen und Dozenten durchgeführt werden, die sowohl über eine **psychotherapeutische Qualifizierung als auch über Vorerfahrungen in Eltern-Säuglings-Beratung oder Therapie** wie etwa der Entwicklungspsychologischen Beratung verfügen. Dabei wäre es ideal, wenn die Dozentinnen und Dozenten über die vorhandene regionale Angebotsstruktur nicht nur gut informiert sind, sondern eventuelle weitergehende Hilfen selber vermitteln oder sogar selber entwicklungspsychologische Beratung anbieten könnten. Insofern besteht hier ein Unterschied zum allgemeinen Basis-Elternkurs, für den wir ausdrücklich keine weiteren als die ohnehin vorhandenen professionellen Qualifikationen voraussetzen.

Wir wünschen uns, dass die Kolleginnen und Kollegen in der Praxis den Elternkurs technisch weitgehend reibungslos anwenden und umsetzen können. Dafür haben wir unterschiedlichste Methoden, Medien und Materialien vorbereitet. Dazu gehören pdf-Präsentationen, Videoclips/ DVDs und Arbeitsblätter. Als zentrale didaktische Mittel werden typische Alltagssituationen als Ausgangspunkt für Reflexion und Lösungsprozesse in den Elterngruppen genutzt und inszeniert. Daneben ist die (videogestützte) Beobachtung kindlichen Ausdrucksverhaltens zentral. Hinzu kommen Informationsblätter für die Eltern zu wichtigen Aspekten im Leben mit dem Baby, angefangen von entwicklungspsychologischen Grundlagen und Entwicklungsmeilensteinen, über Fragen der Eingewöhnung in die Kindertagesstätte oder Tagespflege bis hin zu alltagspraktischen Informationen über öffentliche Hilfen und regionale Adressen bzw. Ansprechpartner.

Wichtiges Anliegen ist uns darüber hinaus eine wertschätzende und akzeptierende Grundhaltung gegenüber den Eltern. Diese lässt sich nicht mit dem Material bzw. dem Manual des Elternkurses transportieren. Wenn wir aber junge Eltern dafür sensibilisieren möchten, ihr Kind in seinen individuellen Besonderheiten zu respektieren und wertzuschätzen und ihm emotionale Sicherheit und Zuwendung für eine positive Entwicklung zu verschaffen, bedeutet dies, eine solche Haltung auch modellhaft vorzuleben. Vielleicht fördert dies auch ein Klima, in dem Eltern Informationen gut aufnehmen und annehmen können. Wichtig ist es uns weiterhin zu vermitteln, dass es im Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern keine perfekten und auch keine „absolut richtigen“ Verhaltensweisen und Lösungen gibt. Auch wenn Säuglinge und Kleinkinder natürlich entwicklungsbedingte Bedürfnisse haben, die für eine positive Entwicklung auch befriedigt werden müssen, gibt es doch eine große Bandbreite von Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten, mit denen Säuglinge gut zurechtkommen. Es lassen sich bestenfalls Rahmenbedingungen oder Empfehlungen aus der Entwicklungspsychologie und den Erlebens- und Verarbeitungsweisen von Säuglingen ableiten, aber schwerlich Regeln aufstellen. Ob und wie lange ein Baby gestillt werden soll, ob und ab wann es in die Kindertagesstätte oder zur Tagesmutter geht, ab wann es zum ersten Mal mit den Eltern in Urlaub fährt – all das sind Fragen, die je nach der Lebenssituation oder dem Temperament des Kindes von Eltern individuell unterschiedlich entschieden werden.

Die Entwicklung dieses Elternkurses war für uns auch Herausforderung, zentrale entwicklungspsychologische Annahmen und Befunde für die Praxis alltagstauglich aufzubereiten, ohne sie zu „verwässern“ oder durch Vereinfachungen gar zu verfälschen. Diese Herausforderung hätten wir ohne die großartige Unterstützung von vielen Menschen sicher nicht bewältigt. Sie haben uns in unterschiedlicher Weise und bei unterschiedlichen Schritten im Entwicklungsprozess geholfen. Dadurch war es möglich, von Anfang an Rückmeldungen und Hinweise aus der Praxis in den Entwicklungsprozess einzubeziehen. Insofern war die Entwicklung des Elternkurses auch ein sehr gelungenes Forschungs-Praxis-Projekt, in dem Zusammenarbeit zwischen Forschung und Praxis kein Lippenbekenntnis war, sondern tatsächlich stattgefunden hat. Dafür möchten wir uns an dieser Stelle sehr herzlich bedanken. Besonderen Dank an Claudia Porr, Ministerium für Arbeit, Soziales, Familie und Gesundheit des Landes Rheinland-Pfalz, für die anregende, konstruktive und unterstützende Zusammenarbeit. Dank auch an Gabriele Stein für ihre Unterstützung bei der Vermittlung und Umsetzung der einzelnen Entwicklungsschritte in die Praxis von Rheinland-Pfalz. Herzlich bedanken möchten wir uns bei den jungen Eltern und Babys, die mit uns in Trier zusammengekommen sind, und die ersten Versionen des Elternkurses ausprobiert und kommentiert haben. Ganz herzlichen Dank auch den Kolleginnen und Kollegen verschiedener Beratungsstellen und der Familienbildungsstätte des Bistums Trier, die diese Probe- und Entwicklungskurse organisiert und mit gestaltet haben und die die gesamte Kursentwicklung von Anfang an mit wertvollen Anregungen und Hinweisen begleitet haben: Andrea Bauer-Fisseni, Angela Dieterich, Helga Kudjer-Lauer, Birgit Kuhlmeier, Birgit Pallien, Christine Schmitz, Birgit Wald. Dr. Andreas Zimmer, Bischöfliches Generalvikariat, herzlichen Dank dafür, dass er diese Kooperation möglich gemacht und unterstützt hat.

Unser Dank geht auch an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der „Werkstattgespräche“, die uns als Expertinnen und Experten gleichermaßen in der inhaltlichen und didaktischen Entwicklung des Elternkurses beraten haben als auch in wichtigen Fragen der Zugangswege oder der Implementierung: Neben Dr. Andreas Zimmer und Angela Dieterich waren dies Stefan Christmann, Psychologische Beratungsstelle für Erziehungsfragen Landau, Ute Dettweiler, Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft Kaiserslautern, Petra Effert, Katholische Familienbildungsstätte Montabaur, Clemens Frenzel-Göth, Caritasverband für die Diözese Mainz, Heike Habel, Deutscher Kinderschutzbund Kaiserslautern, Dr. Simone Hess, Landeszentrale für Gesundheitsförderung Mainz, Achim Hettinger, Jugendamt Trier, Marte Kuhm, Haus der Familie Landau, Eva Schneider, Hebammenprojekt Rheinland-Pfalz, Alois Schneider, Katholische Familienbildungsstätte Montabaur, Matthias Weber, Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungs- und Familienberatung Rheinland-Pfalz, Dorothee Wassermann, Jugendamt Trier, Josef Winandy, Kreisjugendamt Bitburg-Prüm, Birgit Zeller, Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung, Landesjugendamt sowie, aus dem Ministerium für Arbeit, Soziales, Familie und Gesundheit des Landes Rheinland-Pfalz, neben Claudia Porr, Birgitta Brixius-Stapf, Wolfgang Hötzel und Harald Müller, die darüber hinaus auch immer wieder für Planungsgespräche zur Verfügung standen.

Ganz herzlich bedanken wir uns bei unseren „Schauspielern“. Dies sind Charlotte, Felix, Jona, Axelle, Paula und Lenja mit ihren Müttern. Niklas und Cornelia König danken wir darüber hinaus, dass wir von Niklas Geburt bis zum Abschluss des Kurses immer wieder, auch spontan, vorbeischauen durften, um zu filmen und zu fotografieren. Vielen Dank an Jonathan Gebauer, Christina Müller und Dr. Jakob Nützel für die Übernahme ihrer diversen „Laienrollen“. Vielen Dank auch an das professionelle Filmteam: Roland Gießer, Christof Oefelein, Ina Mehling und René Golker. Christiane Schulze-Zehetbauer hat für uns großzügig und aus Interesse am Thema ihre professionelle Kompetenz als Filmproducerin zur Verfügung gestellt, uns an dieses Filmteam vermittelt und uns darüber hinaus tatkräftig bei der Umsetzung der Filme unterstützt. Herzlichen Dank an sie und an Thomas Thiel, der sowohl die Dreharbeiten mit begleitet hat als auch die gesamte Filmproduktion wissenschaftlich betreut und technisch umgesetzt hat. Ihm und Bärbel Derksen danken wir außerdem herzlich für die zentralen Vorarbeiten in der filmischen Rekonstruktion und Aufbereitung des Materials über Bewältigungs- und Regulationsverhaltensweisen bei Säuglingen, die maßgeblich in den Elternkurs eingegangen sind. Für Vermittlung und fachlichen Rat bedanken wir uns bei Dr. Ulrike Schulze. Für fachlichen Rat und geschenkte Zeit danken wir außerdem Prof. Dr. Johannes Kolb, Jens Gebauer, Christa Lohrmann, Beate Ziegenhain-Thiele und Dr. Leokadia Brüderl. Dr. Heinrich Dreesen danken wir darüber hinaus dafür, dass er uns großzügig Material zur Verfügung gestellt und uns beraten hat. Stefanie Deutsch schließlich hat in viel kreativer Arbeit den Elternkurs in eine Form gegossen, die nicht nur sehr ansprechend ist, sondern auch die Lesbarkeit und Orientierung enorm verbessert hat. Ganz herzlichen Dank dafür.

Und vielen Dank an Freunde und Familie, die auch Stoßzeiten in der Entwicklungsarbeit toleriert und unterstützt haben.

Ute Ziegenhain
Sigrid Gebauer
Anne Katrin Kolb

Barbara Reichle
Sabine Franiek

Auf den Anfang kommt es an – Schwangerschaft

Erwartungsgemäß wird in der Praxis nicht in allen Kursen das gesamte Elternkursprogramm mit allen Modulen durchgeführt. Deshalb kommt es im Gesamtmanual zu Doppelnennungen insbesondere der Infoblätter, aber auch einzelner Präsentationen.

Wir bitten Sie dies in Ihrer persönlichen Kursplanung zu berücksichtigen und jeweils zu prüfen, inwieweit Kursmaterial bereits angeboten wurde bzw. noch angeboten werden kann.

Kennenlernen

Die Kursteilnehmer lernen sich gegenseitig kennen, Erwartungen und Befürchtungen werden ausgetauscht.

In dieser Sitzung wird die Progressive Muskelentspannung eingeführt, die danach in zunehmend kürzeren Versionen als sich wiederholendes Entspannungsritual angeboten wird. Bitte denken Sie daran die Elterninformation „Regionale Adressen“ vorab auszufüllen.

Ziele

- Wechselseitiges Kennenlernen
- Klärung der Erwartungen und Befürchtungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Klärung des Vorbereitungsstandes
- Informationen zum Kurs: Organisatorisches, Ablauf (z. B. Information, welche Arbeitseinheiten aus dem Elternkursprogramm angeboten werden)

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	kurze Begrüßung	
		kurze Übersicht über den Kursablauf	
10 Min.	Hauptteil I	gegenseitige Vorstellung	Kreppklebeband, Filzstifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Interview	AB_01 AB_02 AB_03
30 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 18 Minuten	Text Entspannung 18 Min.
		Abschlussritual einführen	
		Elterninfo austeilen	Info_01 Info_02 Info_03

Einführung: Im Plenum:

- Kurze Begrüßung
- Geben Sie einen kurzen Überblick über den Ablauf des Kurses (max. 5 Min.).

Hauptteil I: Gegenseitige Vorstellung**Im Plenum:**

Beginnend mit der Kursleiterin oder dem Kursleiter stellen sich reihum alle in zwei bis drei Sätzen vor, schreiben sich Namensschilder mit Filzstift auf Kreppklebeband, bringen diese gut sichtbar an ihrer Kleidung an.

Hauptteil II: Interview**Zu zweit:**

Mit der am nächsten sitzenden unbekannten Person Interview durchführen. Dauer insgesamt 15 Minuten, nach Hälfte der Zeit Rollen tauschen.

1. **AB_01 Interview: Fragen zur Person**
2. **AB_02 Interview: Fragen zu den bisherigen Vorbereitungen auf das Kind**
3. **AB_03 Interview: Fragen zu den Erwartungen und Befürchtungen bezüglich des Kurses**

Im Plenum:

Gegenseitige Vorstellung der Interviewpartner in 3-4 Sätzen zu jedem der drei Themen.

Abschluss: Im Plenum:

Führen Sie die **Progressive Muskelentspannung** durch (ca. 18 Minuten). Eine kurze Einleitung, die Sie diesbezüglich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern geben können, finden Sie im Anhang C gemeinsam mit den Texten zum Vorlesen.

Führen Sie im Anschluss das **Abschlussritual** ein:

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sagen reihum in ein bis zwei Sätzen, wie es ihnen gerade geht und was sie sich aus der heutigen Sitzung mitnehmen. Dies wird von den übrigen nicht kommentiert.

Verteilen Sie im Anschluss daran die **Elterninformationsblätter**:

Info_01 Auf den Anfang kommt es an, Info_02 Regionale Adressen und **Info_03 Literaturtipps für Eltern**.

Wie ich mir das Baby vorstelle

Im Laufe der Entwicklung werden Beziehungserfahrungen mit den eigenen Eltern in so genannten inneren Bindungsrepräsentationen oder mentalen Bindungsmodellen gespeichert. Sie wirken sich bewusst und unbewusst auf das Verhalten von Eltern mit ihrem Baby aus.

Ziele

- Eltern erkennen die Bedeutung eigener Beziehungserfahrungen (Bindungsrepräsentationen) für die Vorstellung vom Baby und den eigenen Umgang mit dem Baby.
- Dies dient der Vorbereitung auf weitere Arbeit mit den Eltern zu Feinfühligkeit (Modul_07) und der Auseinandersetzung mit der eigenen Familie (Modul_15 und Modul_22).

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Vorstellungen und Wünsche in Bezug auf das Baby	
30 Min.	Hauptteil I	Übung: Botschaften aus meiner Kindheit – Teil 1	Moderationskarten, Filzstifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Übung: Botschaften aus meiner Kindheit – Teil 2	Stellwände, Pinwände oder Metaplan
15 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 9 Minuten Abschlussritual	Text Entspannung 9 Min.

Einführung: Im Plenum:

Einstiegsrunde mit den Fragen: Wie stelle ich mir das Baby vor? Wem soll es ähnlich werden und wem nicht? Habe ich Wünsche? Gibt es Befürchtungen? Jeder Teilnehmer sagt, ob und was ihm zu dieser Frage in den Kopf kommt.

Hauptteil I: Übung: Botschaften aus meiner Kindheit – Teil 1 (Erickson & Kurz-Riemer, 1999)**Im Plenum:**

„Es gibt Vorstellungen und Ideen, was ein Vater oder eine Mutter macht, wenn wir uns verletzt haben, wenn wir eine gute Note mit nach Hause bringen, wenn wir Geburtstag haben, wenn wir traurig sind, usw. Als Erwachsene haben wir „Arbeitsmodelle“ über die Beziehung mit unseren eigenen Eltern. Diese beeinflussen unser Verhalten im Umgang mit dem eigenen Kind. Ohne uns ständig darüber bewusst zu sein, haben Botschaften aus unserer Kindheit also eine Relevanz für uns. Es ist deshalb interessant sich Botschaften aus der Kindheit genauer anzuschauen: Welche Botschaften sind heute noch wichtig für uns? Welche Botschaften haben wir im Laufe der Zeit verändert oder abgelegt. Dazu dient die folgende Übung.

Überlegen Sie zunächst, welche Botschaften, Sätze, Regeln, Abläufe, Sprüche aus Ihrer Kindheit Ihnen in den Sinn kommen („Du kannst immer mit allen Sorgen zu uns kommen! Wir können über alles Reden! Ich bin immer für Dich da! Du bist mein Sonnenschein! Du bist eine wilde Hummel! Du bekommst ja nie genug! Du wärest besser ein Junge / Mädchen geworden.“)

Nehmen Sie sich dazu Zeit. Was haben Ihnen Ihre Eltern erzählt?

Wie sollten Sie sein? Wie wurden Sie selbst von Ihren Eltern beschrieben?

Welche Angebote gab es?“

In Einzelarbeit:

„Nehmen Sie sich Karten und schreiben Sie auf **jede Karte eine Botschaft** (um sie später sortieren zu können). Es ist egal, ob es viele Karten oder nur wenige sind.“

Geben Sie etwa 20 Minuten Zeit.

Hauptteil II: Übung: Botschaften aus meiner Kindheit – Teil 2**Im Plenum:**

- „Sie haben die Botschaften auf Karten geschrieben. Überlegen Sie jetzt bitte, welche Botschaften für Sie heute eher positiv, neutral oder negativ sind. Auf der Stellwand gibt es zu jeder Rubrik eine Spalte. Bitte bringen Sie jetzt reihum Ihre Karten dort an und, **wenn Sie möchten**, sagen Sie noch etwas kurz dazu.“
- Die Teilnehmer stellen Ihre Botschaften vor und sortieren sie, wie sie sie heute bewerten.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 9 Min. mit Ruhebild)
- Abschlussritual

Information für Dozenten zur Übung: Botschaften aus meiner Kindheit

Eigene innere Vorstellungen vom zukünftigen Baby hängen eng mit eigenen Bindungsvorerfahrungen der Eltern zusammen, der Vorstellung, wie das Baby aussehen wird, wem es ähneln wird, an wen es die zukünftigen Eltern erinnern wird. Dies ist die Auffassung der Bindungstheorie. Danach werden Beziehungserfahrungen mit den eigenen Eltern im Laufe der Entwicklung in so genannten inneren Bindungsrepräsentationen oder mentalen Bindungsmodellen gespeichert. Mentale Bindungsmodelle repräsentieren bewusstes und unbewusstes Wissen über Bindungserfahrungen und verknüpfen dabei kognitives Wissen bzw. Bewertungen mit Gefühlen über diese Beziehungserfahrungen. Sie sind damit von individuell unterschiedlicher Qualität, die wesentlich für die Entwicklung und Gestaltung der Eltern-Kind-Beziehung ist. Forschungsbefunde belegen eine sehr hohe Übereinstimmung zwischen der Qualität der Bindungsrepräsentation von Eltern und der Bindungsqualität ihres Kindes (Gloger-Tippelt, 2000).

Enge Bezugspersonen können den Entwicklungsverlauf entscheidend fördern, aber auch behindern, und zwar durch mehr oder weniger feinfühliges, d.h. individuell unterschiedlich emotional zuverlässiges Verhalten. Angenommen wird, dass die elterliche Fähigkeit, mental die Perspektive des Kindes einzunehmen, feinfühliges Verhalten begünstigt, während umgekehrt unvollständige, gefilterte oder verzerrte Repräsentationen feinfühliges Verhalten hemmen.

Seien Sie darauf vorbereitet, dass diese Übung sehr intensiv sein kann und auch unangenehme Erinnerungen aktivieren kann. Sie kann starke Emotionen auslösen, insbesondere dann, wenn es negative, schmerzhaft Botschaften aus der Kindheit gibt. Wichtig ist, dass Sie gegebenenfalls wissen, wie Sie angemessen reagieren, wenn Teilnehmerinnen oder Teilnehmer traurig oder bekümmert sind. Lassen Sie bitte aufgewühlte Personen nicht in diesem Zustand alleine nach Hause gehen und stellen Sie sicher, dass sie mit jemandem darüber reden können.

Prüfen Sie, ob Sie diese Übung durchführen möchten. Denken Sie daran, dass Sie sich selbst nicht überfordern!

Lebensveränderungen und Aufgabenverteilungen

Die Geburt eines Babys bringt große Veränderungen mit sich. Diese wirken sich auch auf den Alltag aus. Eine gute Planung und klare Aufgabenverteilung unter den Partnern kann helfen, die neuen Anforderungen besser zu bewältigen.

Ziele

- Anregung zu Vorstellungen über das Spektrum von möglichen Veränderungen nach der Geburt
- Hinweise auf neue Aufgabenbereiche bzw. andere zeitliche Verteilungen von Aufgaben und Freizeit
- Einführung eines Zeitkuchenmodells (realistische Einschätzung / Verteilung von Zeitbudgets)
- Veranschaulichung der eigenen Aufgabenverteilung jetzt und nach der Geburt des Kindes (Gewinne, Einschränkungen, ...)

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	zwei Briefe	
30 Min.	Hauptteil I	Lebensveränderungen	Flipchart, Stifte oder Tafel und Kreide oder Folie und Folienstift
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Zeitkuchen	AB_04, AB_05, AB_06, AB_07
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info_04, Info_05, Info_06, Info_07

Einführung: Zwei Briefe**Im Plenum:**

Zur Einführung in die Beschäftigung mit den anstehenden Lebensveränderungen werden zwei Briefe von Eltern vorgelesen, die diesen Kurs bereits vor einiger Zeit besucht haben.

„Liebe Frau R., lieber Herr K.,
seit dem 19. Juli sind wir stolze Eltern. Am Ende ging alles viel schneller als erwartet, war dann aber doch Schwerarbeit. Karoline hat alles gut gemeistert. Unsere kleine Clara ist ein richtiges Wunder. Wir sind ganz verliebt in sie, und das ist auch gut so, weil uns das die Kraft gibt, unsere Tage irgendwie über die Runden zu kriegen, obwohl wir dauernd viel zu wenig Schlaf haben. Man macht sich ja vorher keine richtige Vorstellung!
Manchmal denke ich, ich könnte auch zu Hause bleiben, so müde wie ich bin. Aber irgendwo muss das Geld ja herkommen. Obwohl Karoline nicht mehr arbeiten geht, läuft der Haushalt total auf Sparflamme. Alles dreht sich um Clärchen. Ich war seit dem Tag vor der Geburt nicht mehr Tennisspielen, und Karoline schläft sofort ein, sobald sie sich mal vor den Fernseher setzt. Zum Glück ist Karolines Mutter auch ganz verliebt in Clärchen, so dass wir doch einige Hilfe haben. Die Familie ist überhaupt die Überraschung. Ich hätte nie gedacht, dass Babys so viel Besuch kriegen! Wenn sich hier die Wogen etwas geglättet haben, werden wir Sie mal zu dritt besuchen kommen.
Bis dann grüsst Sie herzlich Ihr Fritz H.“

„Liebe Frau R., lieber Herr B.!
Eigentlich wollte ich schon vor vier Wochen schreiben, bevor mein Mutterschutz zu Ende ging. Aber ich war einfach zu müde! Sie haben das ja alles auch schon durchgemacht.
Hier geht es oft drunter und drüber. Obwohl wir das im Vorbereitungskurs besprochen hatten, hatte ich es mir doch anders vorgestellt. Sie hatten Recht, eineinhalb Stellen und ein Baby sind ohne Hilfe nicht zu schaffen. Auch dann nicht, wenn man sich die Arbeitszeiten selbst einteilen kann und auf alle Hobbys verzichtet. Wir hatten gedacht, Thomas arbeitet acht Stunden und ich vier, das macht mit Wegen vierzehn Stunden, da bleiben uns zehn Stunden als Freizeit und zum Schlafen. Am Ende haben wir uns nur noch am Wochenende gesehen und im Flur bei der Ablösung – der eine kam rein, der andere flitzte raus! Dabei gab's dann noch schnell Information zu den „5 W's“: Wann wurde Martin zum letzten Mal gefüttert, wann gewickelt, wann hat er wie lange geschlafen, was liegt an Hausarbeit an.
Nach einem Monat waren wir so müde, dass wir eine Halbtagshilfe eingestellt haben. Das kostet jetzt zwar fast mein ganzes Gehalt, aber anders ging es einfach nicht mehr. Frau Becker sorgt für Martin, putzt und bügelt, und die beiden verstehen sich richtig gut. Thomas und ich gehen jetzt beide schon morgens arbeiten und sehen uns dann wenigstens am Abend.
Unser Martin ist ein lieber kleiner Kerl, er lacht und quietscht viel und hat Gott sei Dank seine Dreimonatskoliken überwunden (wir sind so manche Nacht mit ihm durchs Wohnzimmer gewandert!). Ich lege Ihnen ein Foto bei, da können Sie sehen, wie müde wir alle sind!
Liebe Grüsse, Ihre Petra W.“

Hauptteil I: Lebensveränderungen**Im Plenum:**

- Aus den Briefen Veränderungen in bisher erfüllten Aufgaben sammeln:
„Welche Aufgaben bleiben gleich, welche kommen hinzu, welche werden weniger? Was sind die Folgen, welche Bedürfnisse werden weniger erfüllt, welche mehr?“
Am Flipchart in vier Spalten oder Zeilenblöcken notieren, z. B. . .
(Hinter den „Folgen“ Platz lassen für spätere Bewertungen mittels Plus- und Minuszeichen.)

Veränderungen im Bereich:

Haushalt	Erwerbstätigkeit	Freizeit	Partnerschaft
----------	------------------	----------	---------------

führen zu mehr oder weniger:

Esskultur	eigenem Geld	Schlaf	Zärtlichkeit
Unordnung	Erfolg	Familienbesuchen	Ausgehen
...	...	...	...

- Erfragen Sie persönliche Bewertungen der bei einem selbst zu erwartenden Veränderungen: „Wenn Sie sich jetzt Ihre zukünftigen Veränderungen vorstellen – wie würden Sie diese bewerten, positiv oder negativ? Welche Bedürfnisse werden infolge dieser Veränderungen wohl eingeschränkt, welche nicht?“ (positive und negative Veränderungen / Gewinne und Einschränkungen in der Erfüllung von Bedürfnissen; hinter die Nennungen als Plus- oder Minuszeichen oder beides notieren).

Hauptteil II: Lebensveränderungen**Im Plenum:**

- Einführung des Zeitkuchens als Veranschaulichungsmöglichkeit
„Man kann sich einen durchschnittlichen Werktag mit den Aufgaben, die man im Laufe der 24 Stunden erfüllt, als einen Kuchen vorstellen, den man sich mehr oder weniger frei einteilen kann“; Modell eines Zeitkuchens einer kinderlosen Person austeilen.
AB_04 Zeitkuchen: Durchschnittseinteilung
- Abklären der einzelnen Aufgabenbereiche Haushalt, Erwerbstätigkeit, Freizeit, Partnerschaft
„Was gehört alles zu „Haushalt“?“ – Gartenarbeit, Kochen, Auto waschen, Reparaturen, Steuererklärungen usw.
„Was gehört alles zu „Erwerbstätigkeit“?“ – die reine Arbeitszeit, Wegezeit, nicht am Arbeitsplatz ausgeführte Arbeiten, arbeitsbezogene Besorgungen usw.
„Was gehört alles zu „Freizeit“?“ – Schlafen, Sport, Hobbys, usw.
„Was gehört alles zu „Partnerschaft“?“ – gemeinsame Freizeit, Aktivitäten für den Partner / die Partnerin, usw.

- Einführen des neuen Segments „Versorgung des Kindes“, Umfang abschätzen lassen. Insgesamt etwa ein Drittel des Zeitkuchens, wobei „die Beschäftigung und Unterhaltung mit dem Kind“ zum Teil mit Tätigkeiten aus anderen Aufgabenbereichen kombinierbar sind.
- Verschiedene Umverteilungsmöglichkeiten durchspielen, noch nicht auf die eigene Verteilung beziehen, sondern abstrakt. „Wo könnte man die Zeit für die neue Aufgabe hernehmen?“
- Zusammenfassung: „Da die absolut zur Verfügung stehende Zeit begrenzt ist, erfordert das Hinzukommen der neuen Aufgabe Einschnitte bei den alten Aufgaben. Man muss etwas weglassen oder deutlich vermindern, um Zeit und Energie für die neue Aufgabe zu schaffen. Das kann man bei sich selbst tun, man kann aber auch Aufgaben vom einen zum anderen Partner umverteilen.“

In Einzelarbeit:

- Anwendung auf die eigene Aufgabenverteilung: Einteilung des persönlichen Zeitkuchens in der kinderlosen Zeit (um später die Veränderungen von der kinderlosen Phase zur Elternschaft verdeutlichen zu können, sollte nicht auf die Schwangerschaft als Ausnahmezustand fokussiert werden, sondern die Aufgabenverteilung aus der Zeit vor dem Mutterschutz bzw. vor der Schwangerschaft aufgezeichnet werden).

AB_05 Zeitkuchen: eigene Paarphase

Vorstellung von der neuen Einteilung nach der Geburt des Kindes (Zeit nach dem Mutterschutz). **AB_06 Zeitkuchen: eigene Elternphase**

Einzelarbeit mit Arbeitsblatt, jede zweite Person im Kreis setzt sich einen halben Meter nach außen und dreht sich mit dem Gesicht nach außen. Die Einzelarbeit ist wichtig, um divergierende Vorstellungen sichtbar werden zu lassen; Divergenzen können zur weiteren Auseinandersetzung motivieren und bieten Übungsinhalte.

- Austausch mit dem Partner bzw. der Partnerin, Möglichkeiten zu Korrekturen und Verhandlungen: „Tauschen Sie nun ihre Vorstellungen mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin aus, suchen Sie sich einen ruhigen Platz, Sie haben zehn Minuten Zeit, danach kommen Sie bitte wieder zurück in den Kreis.“

Im Plenum:

- Vorstellung der beiden Modelle jedes Paares im Kreis, Hinweis darauf, dass Divergenzen normal sind und es besser ist, wenn man sie vorher entdeckt und dann in Ruhe bespricht (und nicht zwischen Windelwechseln und Fläschchengeben).
- **AB_07 Zeitkuchen: Paar** zur gemeinsamen Bearbeitung zu Hause ausgeben: Gemeinsame Lösung finden, Zeitkuchen beider Partner aufzeichnen.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Abschlussritual
- Teilen Sie nun die Elterninformationsblätter aus:
Info_04 Freistellung von der Arbeit, Info_05 Kindergeld und Kinderzuschlag, Info_06 Mutterschutz und Info_07 Haustiere

Gute Gesprächsführung – Teil 1

Für eine gute Gesprächsführung kann man etwas tun!

Wichtig ist es den anderen wissen zu lassen, was man empfindet, was einem wichtig ist. Für einen guten und möglichst vorwurfsfreien Austausch gibt es Regeln des Gesprächs, die sich bewährt haben.

Ziele

- Wahrnehmung von Positivem als ausgleichende Komponente gezielter und bewusster einsetzen
- Einüben guter Gesprächsführung in der Paarbeziehung; Vermittlung von Kommunikationsregeln

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Positive Gegengewichte	AB_08
30 Min.	Hauptteil I	Gute Gesprächsführung	Film_01 AB_09 AB_10 Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Gute Gesprächsführung	AB_11 Flipchart und Stifte
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Abschlussritual	

Einführung: Positive Gegengewichte (Übung zur positiven Gegenseitigkeit)

Im Plenum:

AB_08 Fünf Seiten, die ich besonders schätze austeilen.

1. Überlegen, **was einem am Partner bzw. an der Partnerin besonders gut gefällt. Fünf gute Seiten auswählen, die man der Gruppe mitteilen möchte** (also keine Geheimnisse), z. B. geschätzte Eigenschaften oder Fähigkeiten, Handlungen, über die man sich freut, etwas, was man besonders am anderen mag. Beispiele: „Kann gut kochen“, „Bringt mir immer die Auto, Motor, Sport mit“ . . .
2. Nach ca. fünf Minuten bitten, dass **reihum vorgelesen** wird, keine Kommentare!
3. **Blitzlicht: Welche Gefühle haben Sie jetzt ihrem Partner gegenüber?**
4. **Zusammenfassender Kommentar:**
„Wir haben wohl alle gemerkt, dass es gut tut, etwas Positives über sich zu hören. Auch das Bewusstmachen und Mitteilen dieser schönen Seiten kann das Gefühl für den Partner beeinflussen. Die Wahrnehmung positiver Seiten kann jeder für sich steuern und bewusst einsetzen. Dies kann eine Hilfe sein in Situationen, in denen man das Gefühl hat, jemand ist z. B. „immer so unfreundlich“ . . . ist er es wirklich „immer“?“

Hauptteil I: Gute Gesprächsführung

Im Plenum:

1. Die Annahme, dass ein guter Partner einem alle Gedanken und Gefühle von den Augen ablesen könne, hat sich als Irrtum herausgestellt.
Gerade glückliche Paare zeichnen sich dadurch aus, dass sie einander häufig ihre Gedanken und Empfindungen mitteilen. Dies ist insbesondere in Umbruchsituationen wichtig: Je mehr man sich austauscht, desto besser kann man sich aufeinander abstimmen und Enttäuschungen vermeiden.
2. **Gute Gesprächsführung** heißt: „Zum einen muss ich mich möglichst gut und direkt meinem Partner mitteilen können, so dass dieser mich verstehen und auf mich eingehen kann. Zum anderen muss ich natürlich selbst auch meinem Partner zuhören können, das erfassen, was er mir sagt, und mich versichern können, dass ich ihn richtig verstanden habe. Diese beiden Bausteine einer guten Gesprächsführung möchten wir im Folgenden mit Ihnen einüben.“

Sich mitteilen

- **Erster Baustein einer guten Gesprächsführung: Sich Mitteilen.**
Film_01 Felix schreit (1) zur Einführung zeigen.
- **Arbeitsblatt mit Dialog austeilen (AB_09 Felix schreit), auf die Mitteilungen achten:**
„Beide Partner machen in dem Dialog jeweils mehrmals dem Anderen Mitteilungen. Häufig haben diese Mitteilungen die Form eines Vorwurfs.“
- **Wirkungen von Vorwürfen, Absichten des Vorwerfenden:**
„Welche Wirkungen haben Vorwürfe auf den anderen? Am einfachsten ist es, wenn Sie sich den Dialog noch einmal anschauen. Was denken Sie: Was würden Sie als Vorwurf auffassen und was würde ein solcher Vorwurf bei Ihnen bewirken?“
Antworten sammeln, zusammenfassen:
„Durch Vorwürfe fühlt man sich meist angegriffen und reagiert dann mit **Rechtfertigungen oder Gegenangriffen**. Mit Vorwürfen will man **erreichen, dass sich der andere ändert**. Meistens aber wird mit Vorwürfen gerade das Gegenteil erreicht. Der andere fühlt sich angegriffen, scheint das Gesagte gar nicht richtig hören zu können und auch nicht positiv darauf einzugehen. Offensichtlich ist es besser, sich in einer anderen Form mitzuteilen.“
- **Einführung der fünf Sprecher-Regeln:**
„Es gibt fünf Regeln, die einem helfen, sich direkt und ohne den anderen anzugreifen mitzuteilen. Von diesen fünf Regeln ist nachgewiesen, dass sie von Paaren, die mit ihrer Beziehung zufrieden sind, häufiger eingehalten werden, als von unzufriedenen Paaren.“
Austeilen von **AB_10 Sprecher-Regeln**, Visualisierung am Flipchart.

Hauptteil II: Gute Gesprächsführung

Im Plenum:

Übung: Umformulierung der Vorwürfe im Dialog unter Berücksichtigung der fünf Sprecher-Regeln

„Haben Sie Ideen, wie man einzelne der Vorwürfe aus dem Dialog entsprechend den fünf Regeln anders formulieren könnte? Sagen Sie mir, welche Alternativen ich auf die Tafel schreiben kann. Wenn Sie wollen, können Sie sich die neuen Formulierungen auch auf ihre Blätter dazu schreiben.“

Zuhören

- **Zweiter Baustein einer guten Gesprächsführung: Zuhören.**

Wichtigkeit von Zuhörer-Regeln:

„Die fünf Sprecher-Regeln sind aber nur die eine Seite der Medaille.

Es ist genauso wichtig, dass wir dem anderen auch richtig zuhören können, damit wir verstanden haben, was uns der andere sagen möchte, bevor wir ihm antworten.“

Kleingruppenübung (maximal 6 Personen) zur Einführung:

„In der Kleingruppe sprechen Sie nun über das Thema „Was ich mir wünsche und was ich befürchte, wenn unser Kind auf der Welt ist“.

Das Entscheidende ist, dass Sie bei dem Gespräch die folgende

Grundregel beachten:

Jeder Gesprächsbeitrag muss dadurch eingeleitet werden, dass der Sprecher wiederholt, was sein Vorredner gesagt hat.

Versuchen Sie dabei, den vorausgegangenen Gesprächsbeitrag nicht wörtlich zu reproduzieren, sondern bemühen Sie sich, mit eigenen Worten den gefühlsmäßigen Hintergrund ihres Vorredners zu berücksichtigen.

Sie könnten z. B. fragen: „Habe ich Sie richtig verstanden, dass Sie sich darüber große Sorgen machen?“

Wenn Ihnen das, was Ihr Vorredner sagt, an einer Stelle **zuviel wird, unterbrechen Sie** ihn mit einem „Stopp“ und **geben Sie seinen Beitrag bis dahin wieder, bevor er seinen Beitrag zu Ende führt. Den eigenen weiterführenden Beitrag dürfen Sie erst dann bringen, wenn Ihr Vorredner mit Ihrer Umschreibung seines Beitrages einverstanden ist.**

Diese Grundregel wird Ihnen vielleicht zunächst ziemlich willkürlich vorkommen, und Ihr Gespräch wird nicht so zügig vonstatten gehen wie sonst.

Doch gerade das soll so sein. Sie haben dadurch Gelegenheit, einander wirklich zuzuhören. Haben Sie noch Fragen?

Bitte nach 20 Minuten in die Großgruppe zurückkommen.“

- **Kurze Auswertung der Übung:**

„Auf welche Weise unterschied sich die Diskussion von einem normalen Gespräch?“

- **Einführung der fünf Zuhörer-Regeln**

AB_11 Zuhörer-Regeln austeilen, Visualisierung am Flipchart.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Abschlussritual

Babyblues und Geburt

Stimmungsschwankungen und depressive Symptome nach der Geburt sind relativ häufig. Darauf vorbereitet zu sein hilft, mit einem Stimmungstief umzugehen und, wenn nötig, Hilfe aufzusuchen.

Bitte laden Sie zu diesem Termin als Referentin oder Referenten eine Hebamme, Frauenärztin oder einen Frauenarzt ein.

Ziele

- Informationen über Verstimmungen, die infolge hormoneller Umstellungen rund um die Geburt eintreten können (Babyblues, oder ggf. auch schwerwiegendere Erkrankungen wie postpartale Depression)

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Brief an junge Eltern	
30 Min.	Hauptteil I	Babyblues	PP_01
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Geburtsvorbereitung und Geburt Alternativ: Infobörse	Info_08 bis Info_14
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Abschlussritual	

Einführung: Brief an junge Eltern**Im Plenum:**

- „Die Geburt und die hormonellen Prozesse danach wirken sich auf jede Frau anders aus. Stimmungstiefs sind häufig und normal und gewöhnlich vorübergehend. Dennoch ist es wichtig, dass Sie darauf vorbereitet sind. Manchmal treten auch längere oder schwerwiegendere Verstimmungen auf. Auch darüber möchten wir Sie informieren und Ihnen ein paar Hinweise an die Hand geben, damit Sie die Signale rechtzeitig wahrnehmen und sich gegebenenfalls professionelle Hilfe suchen können.“
- Brief an junge Eltern (bitte vorlesen)

Brief an junge Eltern:

Was ich früher hätte wissen sollen – über das „Mutterglück“

„Liebe Eltern,

mein erstes Kind ist dieses Jahr 21 Jahre alt geworden und das vierte Kind gerade vor einigen Wochen vier Jahre.

Während ich das Material für das Elternkursprogramm zusammenstelle und am Kursprogramm schreibe, fallen mir sehr oft eigene Erfahrungen ein. Zum Thema Babyblues erinnere ich mich an die Zeit nach der Geburt von Nicolai (21 J.). Ich konnte Nicolai damals in Berlin zu Hause zur Welt bringen. Allerdings habe ich bei der Geburt viel Blut verloren und mein Kreislauf brach ständig zusammen. Ich konnte einige Tage nicht aufstehen und mich nur krabbelnd durch die Wohnung bewegen, weil mich bereits in Sitzhöhe die Ohnmacht packte.

Ich als junge Mutter (23 Jahre) und der junge Vater (25 Jahre) waren auf die Situation nach der Geburt schlecht vorbereitet. Ich hatte mit einer derartigen Schwäche nicht gerechnet. Ich war kaum in der Lage das Kind zu versorgen und der Vater war völlig überfordert mit der Versorgung von Mutter und Kind.

Am zweiten, dritten Tag nach der Geburt kam der Milcheinschuss dazu. Meine Brust war schwer und knotig, jede Berührung und auch das Anlegen des Kindes zum Saugen tat mir weh. Auch darauf war ich einfach nicht vorbereitet. Ich hatte die Idee, wenn das Kind erst mal da ist, ist alles wieder besser.

Ich kann mich sehr gut an meine insgesamt erlebte Ohnmacht, an ein sehr nervöses Baby, einen überforderten, stolzen Vater und an meine unendliche Enttäuschung, Traurigkeit und das Gefühl von Einsamkeit erinnern.

Ich habe mit meiner Mutter telefoniert und sie gefragt, wie sie diese Situation fünf Mal durchstehen konnte (ich habe vier Geschwister!). Ich war so unglücklich und so schwach. Sie ist dann für eine Woche angereist und das war wirklich gut für mich.

Das Baby war mir so fremd, so anders als ich erwartet hatte und das Gefühl der Mutterliebe war durch die Angst, dass dieses Baby vergisst zu atmen ausgebremst. Erst nach drei Tagen war ich etwas sicherer, dass dieses Kind jetzt bleibt, und erst ganz langsam entfaltete sich meine Liebe zu diesem so sehr gewünschten Kind.

Ich war nicht vorbereitet

- auf enorme Schwäche und Infektanfälligkeit nach der Geburt
- wie viel Entlastung notwendig ist, damit die Energie in Milchbildung und Erholung und Anpassung an das Kind fließen kann
- auf die Hilflosigkeit und Passivität meines Partners
- auf Schmerzen durch Schnitt, durch Nachwehen und durch Milcheinschuss
- auf viel Unruhe, Schreien, Spucken und Verdauungsprobleme eines Babys

So enttäuscht und hilflos habe ich mich nach den folgenden drei Geburten nicht mehr gefühlt. Aber um ehrlich zu sein, es gab immer wieder neue Anforderungen, auf die ich nicht optimal vorbereitet war ... aber ich wusste vorher, dass ich zwar erleichtert und glücklich über das Baby sein würde, aber auch erschöpft und schwach und dass meine Gefühle sich nur sehr langsam entfalten und eine gute Vorbereitung sehr hilfreich ist.

Umso mehr freue ich mich, dass Sie den Entschluss gefasst haben, sich vorher zu informieren und nicht so naiv und blauäugig wie ich damals mit dieser neuen Situation umzugehen!

Ich wünsche Ihnen viel Freude im Kurs für junge Eltern!"

Sigrid Gebauer
August 2005"

Hauptteil I: Babyblues**Im Plenum:**

- **PP_01 Babyblues** zeigen
- Übung: Babyblues – postpartale Depression – postpartale Psychose?

Lesen Sie den Teilnehmern die drei Situationsbeschreibungen zunächst vor. Fragen Sie danach die Teilnehmer, wie sie diese drei Beschreibungen einordnen und den vorher eingeführten Begriffen (Babyblues, postpartale Depression und postpartale Psychose) zuordnen würden.

Lösung:

Melanie = Babyblues

Tina = Symptome von postpartale Depression

Vera = Symptome von postpartale Psychose

Tina

Tinas Baby ist jetzt vier Monate alt. Tina ist noch in der Elternzeit und kann sich zunehmend weniger vorstellen wieder zu arbeiten. Das war vor dem Baby ganz anders geplant. Tina liebt ihren Beruf als Ergotherapeutin und wollte nach sechs Monaten wieder langsam in ihren Beruf einsteigen. Seit der Geburt fühlt sich Tina oft schlapp und müde. Sie hat seit etwa drei Wochen schon morgens keine Lust mehr aufzustehen und quält sich aus dem Bett. Dann starrt sie oft auf den Frühstückstisch und ist völlig appetitlos. Sie wiegt fünf Kilo weniger als vor der Schwangerschaft. In den letzten Tagen fühlt sie sich oft leer und wertlos. Sie hat große Schwierigkeiten sich auf Gespräche zu konzentrieren und auch die Versorgung des Babys fällt ihr schwer. Eigentlich weiß Tina, dass es gut wäre, einfach raus zugehen und ein paar Besorgungen zu machen, aber wenn sie nur daran denkt, ist sie schon so angestrengt, dass sie sich nicht aufraffen kann. Sie hat seit Tagen das Haus nicht mehr verlassen.

Tina hat das Gefühl, dass ihr Mann Adrian gar nicht bemerkt, dass sie überhaupt da ist. Er meckert nur rum, wenn alles in der Wohnung herum liegt, der Kühlschrank leer, kein frisches Hemd im Schrank, der Müll nicht runter getragen und die Küche unordentlich ist. Sie kann Adrian nichts mehr Recht machen. Er kommt auch nicht gut damit klar, dass Tina seit der Geburt zunehmend keine Lust mehr hat mit ihm zu schlafen. Adrian kann sich eben gar nicht vorstellen, wie anstrengend es ist, den ganzen Tag ein Kind zu versorgen. Kein Wunder also, dass Tina sich oft tagsüber ins Bett legt und am liebsten liegen bleiben möchte.

Das Telefon klingelt. Tina sieht auf dem Display, dass es ihre Freundin Anne ist. Nein, heute kann sie nicht mit Anne reden. Sie geht nicht ran.

Als Adrian abends nach Hause kommt, ist die Post noch nicht aus dem Postkasten geholt.

Melanie

Es ist 17:00 Uhr. Melanie steht auf, weil es an der Tür geklingelt hat. Ihre Beine sind schwer und Melanie hat das Gefühl, den ganzen Tag auf einer Großbaustelle gearbeitet zu haben. Das Baby (Charlotte, 6 Tage alt) hält sie noch im Arm, weil sie es gerade gestillt hat. Sie öffnet die Wohnungstür und schaut in das strahlende Gesicht Ihrer Schwiegermutter.

Diese runzelt die Stirn, wirft einen langen Blick an Melanie herunter und fragt besorgt: „Ist alles in Ordnung, Melanie?“ Erst jetzt wird Melanie bewusst, dass Sie ungeduscht und ungekämmt im Schlafanzug an der Tür steht.

Eric ist um 7:00 Uhr aus dem Haus gegangen. Er konnte nicht länger Urlaub nehmen und musste wieder zur Arbeit, weil es dort gerade drüber und drunter geht. Um 7:00 Uhr hat Melanie noch geschlafen, weil das Baby nachts ja alle zwei bis drei Stunden gewickelt und gestillt werden muss.

Um 9:00 Uhr hat sie sich einen Carokaffee gemacht, denn Milchkaffee soll ja beim Stillen nicht so gut sein. Ihr Kreislauf könnte aber wohl einen starken Kaffee gut gebrauchen, denkt Melanie. Dann hat sie Charlotte gewickelt und gestillt. Als sie fertig war, ist Charlotte die Milch wieder hoch gekommen, sie hat gespuckt und alles war nass. Das Baby musste vollständig neu angezogen werden und war längere Zeit unruhig. Als Charlotte endlich schlief und nicht mehr herumgetragen werden musste, hat Melanie die Maschine Wäsche aufgehängt und neu beladen. Eric kennt sich mit dem Haushalt ja nicht so gut aus und da ist dann etliches liegen geblieben. Das konnte ja hier nicht so wild aussehen, was soll die Hebamme denken, wenn sie kommt.

Um 12:00 Uhr kam die Hebamme und hat einige Tipps zur Versorgung von Charlotte gegeben. Da hatte Melanie für einen Moment das Gefühl, dass sie nicht alleine ist. Nachdem die Hebamme gegangen war, bemerkte sie, dass sie noch nichts gegessen und großen Hunger hatte. Weil für das Stillen aber die Flüssigkeit so wichtig ist, hat Melanie zuerst Tee gekocht und dann ... war Charlotte aufgewacht und hatte offenbar Bauchschmerzen. Als Charlotte sich wieder beruhigt hatte, war Melanie selbst zum Heulen. Aber da klingelte das Telefon: Ihr Chef gratulierte zur Geburt. Also zusammenreißen und glücklich sein!

Nach dem Telefonat war Melanie so müde, dass sie sich erst mal wieder ins Bett legen musste. Sie dachte: „Ich muss jetzt glücklich sein, alles ist gut gelaufen und ich bin einfach nur geschafft und müde. Zu müde um was zu Essen zu machen, zu müde um mich zu freuen ... und Eric lässt mich hier mit dem ganzen Kram alleine sitzen. Der geht zur Arbeit, als wäre alles wie früher und dabei weiß ich gar nicht, wie ich mich selbst, den Haushalt und das Kind versorgen soll.“ Dann brachen die Tränen durch und wollten gar nicht mehr aufhören zu fließen.

Nach einer Stunde, war das Baby wieder wach. Melanie schaffte es ein Brot zu schmieren und zu essen. Sie setzte sich mit der Kleinen zum Stillen und fand, dass sie ja heute nichts auf die Reihe bekommen hatte und sie ja niemanden erzählen kann, wie unfähig und schwach sie sich gerade fühlt.

Ja so war der Tag bisher gelaufen. An den Besuch der Schwiegermutter hatte Melanie gar nicht mehr gedacht.

„Stimmt! Ich bin ja noch gar nicht angezogen! Komm rein! Ich mach Dir einen Kaffee und wenn Du Charlotte nimmst, ziehe ich mich an.“ sagt Melanie und lächelt stolz auf Charlotte runter.

Vera

Martin ist vor einigen Wochen Vater geworden. Heute spricht er seinen Freund Ben, der selbst Papa ist, an: „Ben, ich muss Dich mal was fragen! Als Euer Baby geboren war, da ging es Eva doch auch erst mal nicht so gut. Bei Vera ist seit der Geburt nichts mehr wie vorher. Ich habe manchmal das Gefühl, ich kenne Sie gar nicht. Also ich kann ja verstehen, dass sie noch erschöpft ist durch die Geburt, aber die Vera schafft einfach die leichtesten Dinge nicht mehr. Wenn ich sie mit dem Baby so beobachte, hab ich das Gefühl, sie merkt nicht, dass das Baby lebendig ist und keine Puppe. Ich habe Sie gestern gefragt, was sie tagsüber so macht. Da konnte sie mir keine Antwort drauf geben. Sie erzählt mir dafür aber komische Geschichten, die ich nicht nachvollziehen kann (z.B. das sie nicht raus gehen möchte, weil sie verfolgt wird und jemand unser Baby entführen möchte). In so einem Zustand habe ich Vera noch nie erlebt. Was meinst Du, vergeht das wieder oder muss ich mir Sorgen machen?“

Hauptteil II: Geburtsvorbereitung und Geburt**Geburtsvorbereitung, Geburtsort:**

Vortrag der Hebamme der Frauenärztin oder des Frauenarztes zum Thema Geburtsvorbereitung und Geburtsort und Diskussion

Alternativ: Infobörse

Wenn Sie für den Vortrag keine Referentin oder keinen Referenten gewinnen können, verteilen Sie **Info_08 Babyblues, Info_09 Elternzeit, Info_10 Ernährung in der Schwangerschaft, Info_11 Fehlgeburt und plötzlicher Kindstod, Info_12 Hebamme, Info_13 Schwangerschaftsberatung, Info_14 Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft** und bearbeiten diese in Kleingruppen.

In drei Kleingruppen:

Jede Gruppe bearbeitet zwei Infoblätter (5 Min.)

Im Plenum:

Jede Gruppe referiert die wichtigsten Inhalte der beiden Infoblätter in fünf Minuten

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual
- Elterninfos (für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer) austeilten:
Info_08 Babyblues, Info_09 Elternzeit, Info_10 Ernährung in der Schwangerschaft, Info_11 Fehlgeburt und plötzlicher Kindstod, Info_12 Hebamme, Info_13 Schwangerschaftsberatung, Info_14 Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft

Information für Dozenten:

Es empfiehlt sich als Dozent oder Dozentin vor dieser Sitzung die DVD „Auf einmal war da ein Kind...“ zum Thema postpartale Depression anzuschauen (Hornstein & Klier, 2005).

Möglich ist es zudem Ausschnitte daraus den Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu zeigen. Die gesamte DVD zu zeigen halten wir für junge Eltern überfordernd.

Postpartales Stimmungstief – Baby Blues – Heultage

Viele Mütter (40% - 80%) erleben in der ersten Woche nach der Geburt ein Stimmungstief. Sie fühlen sich traurig, müssen häufig ohne erkennbaren Grund weinen, sind sehr empfindsam und starken Stimmungsschwankungen unterworfen. Hinzu kommt eine große Müdigkeit durch die Anstrengungen der Geburt und den Schlafmangel, da der Nachtschlaf häufig unterbrochen wird, um das Baby zu versorgen. Nicht selten fühlen sich Mütter in diesen ersten Tagen nach der Entbindung ruhelos, reizbar, überängstlich und klagen über Konzentrationsschwierigkeiten.

Die Ursachen dieser Schwierigkeiten sind verschieden. Es gibt biologische (hormonelle), psychische und soziale Ursachen, die zusammenwirken können. Meist klingt das postpartale Stimmungstief innerhalb von Stunden bis Tagen von selbst ab und bedarf keiner Behandlung. Ist dies jedoch nicht der Fall, könnte es sich um eine postpartale Depression oder postpartale Psychose handeln.¹

Postpartale Depression

Wenn die Stimmungsschwankungen und Erschöpfungszustände des postpartalen Stimmungstiefs in den ersten Wochen nach der Entbindung nicht abklingen oder im ersten Lebensjahr des Kindes wieder auftreten und andere Beschwerden hinzukommen, spricht man von einer postpartalen Depression.

Sie kann sich folgendermaßen äußern:

- Ständige Angst, das Baby nicht gut genug zu versorgen oder zu verletzen.
- Das Gefühl überhaupt nichts mit dem Baby anfangen zu können.
- Antriebs- und Energielosigkeit, Gefühl einer „inneren Leere“
- Große Erschöpfung
- Konzentrationsstörungen und zwanghaftes Grübeln
- Psychosomatische Beschwerden (Schlaf- und Essstörungen, Kopfweh, Herzbeschwerden)
- Selbsttötungsgedanken

¹ <http://www.mutter-kind-behandlung.de/0196d392d80c70504/0196d392d80c7c11c/index.html>
(20.02.2006)

Etwa 10% bis 15% aller Mütter sind von diesen Beschwerden betroffen. Häufig werden sie aber nicht ausreichend erkannt und thematisiert. Die Frauen leiden jedoch sehr. Eine postpartale Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Sie hat sehr gute Aussichten, vollständig auszuheilen. Professionelle Hilfe bieten Psychiater/innen und Psychotherapeut/innen. Je früher fachliche Hilfe aufgesucht wird, desto schneller und erfolgreicher kann die Behandlung verlaufen. Sollte ein Aufenthalt in einer Klinik notwendig werden, bieten viele Einrichtungen inzwischen die gemeinsame Aufnahme von Mutter und Kind an.²

Postpartale Psychose

Nur wenige Frauen (1-3 von 1000) sind von einer postpartalen Psychose betroffen. Sie tritt meist direkt nach oder in den ersten Wochen nach der Geburt auf. In manchen Fällen entwickelt sie sich aus einer Depression. Manche Frauen waren schon einmal vor der Schwangerschaft und Geburt an einer Psychose erkrankt. Die betroffenen Mütter verändern sich sehr in ihrer Persönlichkeit und verlieren den Bezug zur Realität. Sie leiden oft unter quälenden Wahnvorstellungen und Halluzinationen (Sinnestäuschungen). Manche Mütter haben eine hohe Antriebssteigerung und sind motorisch extrem unruhig, andere hingegen fühlen sich apathisch und wie gelähmt. Die Gefühle sind sehr stark und unreal. Häufig stehen Ängste im Vordergrund, manchmal auch übersteigerte Glücksgefühle. Eine postpartale Psychose sollte in jedem Fall ärztlich, psychiatrisch / psychotherapeutisch behandelt werden. Einige Kliniken bieten dafür die gemeinsame Aufnahme von Mutter und Kind an.³

2 <http://www.mutter-kind-behandlung.de/0196d392d80c70504/0196d392d80c7d31f/index.html> (20.02.2006)

3 <http://www.mutter-kind-behandlung.de/0196d392d80c70504/0196d392d80c7dd22/index.html> (20.02.2006)

Wie das Baby mit uns spricht

Babys zeigen in stark körperlicher Weise, ob sie angestrengt oder ob sie offen und interessiert sind.

Ziele

- Vermittlung von Feinzeichen der Zuwendung und der Abwendung bei Säuglingen als Ausdruck von Offenheit und Belastung bzw. von Regulationskompetenzen
- Einschätzung von Überforderung und Angeregtheit des Säuglings
- Vermittlung von Verhaltensweisen und Hilfen zur Regulation und zur angemessenen Anregungen des Säuglings

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Vorstellung der Demopuppen	PP_02
30 Min.	Hauptteil I	Wie das Baby mit uns spricht	PP_03
			AB_12
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Ausdruck von Zu- und Abwendung	AB_13
			Film_02 bis
			Film_07
			Flipchart und Stifte
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info_15

Einführung: Im Plenum:

Begrüßung in der Gruppe, anschließend Vorstellung der Demopuppen anhand der **PP_02 Demopuppen**.

Die Vorstellung der Puppen ist wichtig, da die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sie noch in einigen Präsentationen sehen werden und sich sonst über die unnatürlich wirkenden (vermeintlichen) Kinder und Babys wundern könnten.

Hauptteil I: Wie das Baby mit uns spricht**Im Plenum:**

Zeigen und besprechen Sie hier **PP_03 Wie das Baby mit uns spricht**.

In dieser Präsentation sind alle Feinzeichen von AB_13 visualisiert.

Die Feinzeichen lassen sich von Geburt bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres in dieser Form beim Baby beobachten und deuten.

Verteilen und besprechen Sie nun **AB_12 Ausdruck von Zu- und Abwendung – Teil A** mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Hauptteil II: Ausdruck von Zu- und Abwendung**In Kleingruppen:**

Bearbeitung von **AB_13 Ausdruck von Zu- und Abwendung – Teil B**

Im Plenum:

Besprechen der richtigen Lösung (siehe Lösungsblatt)

Im Anschluss zeigen Sie die Filme „Zuwendung“, „Interaktion“ und „Selbstberuhigung“ von der DVD:

1. Zuwendung:

- Aufforderung an die Eltern: „Achten Sie in diesem Filmausschnitt bitte darauf, welche Feinzeichen Sie von Zuwendung bei Charlotte beobachten können“.
- **Film_02 Zuwendung** zeigen.
- Frage an die Eltern: „Welche Feinzeichen haben Sie beobachtet?“, Sammlung der Beobachtungen am Flipchart.
- Zur Zusammenfassung nun den **Film_03 Zuwendung (Kommentar)** zeigen.

2. Interaktion:

- Aufforderung an die Eltern: „Achten Sie in diesem Filmausschnitt jetzt nur auf das Gesicht und das Blickverhalten von Charlotte.“
- **Film_04 Interaktion** zeigen
- Sammlung der Beobachtungen am Flipchart.
- Zur Zusammenfassung den **Film_05 Interaktion (Kommentar)** zeigen.

3. Selbstberuhigung:

- Aufforderung an die Eltern: „Achten Sie nun in diesem letzten Filmausschnitt besonders auf die Feinzeichen von Selbstberuhigung und Abwendung von Charlotte.“
- **Film_06 Selbstberuhigung** zeigen
- Sammlung der Beobachtungen am Flipchart
- Zur Zusammenfassung nun den **Film_07 Selbstberuhigung (Kommentar)** zeigen

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Abschlussritual
- Elterninfo austeilern: **Info_15 Wie das Baby mit uns spricht**

Ausdruck von Zu- und Abwendung – Lösungen

Mit welchem Signal gibt uns das Baby welche Botschaft?

	Zuwendung A	Selbstberuhigung B	Abwendung C
weiche, ausgeglichene (modulierte) Bewegungen der Arme und Beine (oft kombiniert mit Blickkontaktsuche)	☒	☐	☐
grimassieren	☐	☒	☐
ausspucken kleiner Mengen Nahrung oder Speichel ohne Würgen/Erbrechen	☐	☐	☒
Hände und Füße zusammen legen, falten	☐	☒	☐
Geräusche und Laute machen, Brabbeln	☒	☐	☐
einzelne oder alle Finger spreizen/abspreizen	☐	☒	☐
Kopf zur Bezugsperson wenden	☒	☐	☐
Kopf senken, Blick nach unten	☐	☐	☒
Blick abwenden/blinzeln/ kurz Augen schließen	☐	☐	☒
sich selbst festhalten (z.B. an der Kleidung)	☐	☒	☐
mit den Armen rudern	☐	☐	☒
kurze Blickkontakte	☒	☐	☐
sich von der Bezugsperson weg drücken	☐	☐	☒
Hand auf den Bauch legen	☐	☒	☐

Feinfühliges Verhalten

Das Bedürfnis nach Bindung ebenso wie das Bedürfnis nach Erkundung sind wichtige Grundbedürfnisse. Je nachdem, wie vertraut oder fremd eine Situation ist, oder aber wie sich das Kind fühlt, überwiegt entweder das Bedürfnis nach Nähe und Kontakt zu den Eltern oder das Interesse an Neuem, am Ausprobieren.

Ziele

- die Bedürfnisse des Babys verstehen lernen
- Merkmale feinfühliges Verhaltens anhand von Beispielen kennen lernen
- Unterscheiden, in welchen Situationen eher Bindungsverhalten aktiviert wird und in welchen Situationen eher Erkundung und Eigenständigkeit des Babys im Vordergrund stehen
- Vermittlung von wichtigen Grundbedürfnissen des Säuglings: Bedürfnis nach Sicherheit und Bedürfnis nach Erkundung und Eigenständigkeit

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Übung: Wahrnehmung und Beobachtung	
30 Min.	Hauptteil I	Bindung und Feinfühligkeit	PP_04
			AB_14
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Welche Hilfen braucht das Baby wann?	AB_14
			AB_15
			Film_08
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info_16

Einführung: Übung Wahrnehmung und Beobachtung**Zu zweit:**

Zum Einstieg folgende Übung in Paaren (nicht die Lebenspartner miteinander) durchführen lassen.

Den angemessenen Abstand finden

Teilnehmerinnen und Teilnehmer bilden Paare:

- Stellen sie sich gegenüber, halten Sie so viel Abstand von Ihrem Gegenüber, wie Sie es aus ihrem Gefühl heraus mit einer fremden Person tun würde (ohne zu reden!). Tauschen Sie sich erst aus, wenn Sie beide meinen jetzt sei der Abstand „gut“.
- Gehen Sie nun so nah an Ihr Gegenüber heran, als wäre es Ihnen lieb und vertraut. Finden Sie wieder ohne Worte den Abstand, den Sie beide als passend empfinden. Tauschen Sie sich dann darüber aus.
- Überlegen Sie nun mit Ihrem Übungspartner, wo eine fremde Person Sie am Körper anfassen darf (Schulter, Arme, Hände). Probieren Sie es nur aus, wenn es Ihnen angenehm ist. Es reicht aus, wenn sie darüber reden. Gibt es unterschiedliche Toleranzen bei Ihnen beiden? Wie kommt das?
- Überlegen Sie jetzt, welche Menschen Sie an den Haaren oder im Gesicht berühren dürfen. Tauschen Sie sich darüber aus. Gibt es da unterschiedliche Toleranzen oder Übereinstimmungen?
- Nun probieren Sie aus, in welchem Abstand Sie Ihr Gegenüber scharf sehen können.
- Stellen Sie sich bitte nun so hin, dass Sie gut beobachten können, was der andere tut.

Im Plenum:

Was ist Ihnen aufgefallen? Was fanden Sie besonders interessant?

Zusammenfassung: Was von dem Erlebten gilt im Umgang mit Babys?

Demonstration an der Seminarpuppe!

Hauptteil I: Bindung und Feinfühligkeit

In der vorhergehenden Übung ging es um Wahrnehmung und Beobachtung. Das sind Bestandteile des feinfühligsten Verhaltens. In der nächsten Präsentation geht es um das Thema Bindung und Feinfühligkeit gegenüber dem Baby.

Im Plenum:

PP_04 Bindung und Feinfühligkeit zeigen und besprechen

Einzelarbeit oder zu zweit:

AB_14 Unterscheidung von Bindung und Erkundung,
erste Aufgabenstellung

Hauptteil II: Welche Hilfe braucht das Baby wann?**In Kleingruppen:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen beschreiben, wie sie als Eltern das Kind in den verschiedenen Situationen und unterschiedlichen Altersstufen unterstützen können (**AB_14**, zweite Aufgabenstellung), Situationen aufteilen.

In Kleingruppen:

Nach der Elternarbeit wird das **AB_15 Zusatzblatt zu Bindung und Erkundung** an die Eltern verteilt. Die Beispielsituationen können unter den Eltern in Kleingruppen aufgeteilt bearbeitet werden. Jede Gruppe referiert kurz (etwa 2 Minuten) welche Information es zur Situation noch zu ergänzen gibt.

Im Plenum:

Film_08 Felix Fremde Situation zeigen und besprechen.

Information für Dozenten zum Film_08 Felix Fremde Situation

Felix ist 12 Monate alt und hat eine gute Bindung zu seiner Mutter aufgebaut. Er befindet sich in diesem Film mit seiner Mutter in einem fremden Raum. Es kommt eine fremde Person mit ins Zimmer und beginnt ein Gespräch mit der Mutter. Nach kurzer Zeit geht die fremde Person auf Felix zu und versucht mit ihm zu spielen. Er geht darauf ein. Während er mit der fremden Frau spielt, verlässt seine Mutter den Raum. Felix bemerkt das sofort und schaut zunächst verunsichert und kritisch zur Fremden, folgt dann aber sofort zur Tür und ruft und weint nach seiner Mutter. Er nimmt von der Fremden keinen Trost an und geht deutlich auf Distanz. Sein Kummer wird immer größer, bis die Mutter wieder zurück ins Zimmer kommt. Felix will sofort auf ihren Arm und beruhigt sich dort umgehend. Felix zeigt hier deutlich Bindungsverhalten. Seine Mutter nimmt seine Signale feinfühlig wahr und spricht seine Gefühle auch direkt an.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Abschlussritual
- Elterninfo austeilen: **Info_16 Bindung und Feinfühligkeit**

Das Baby beruhigen – Teil 1

Die Fähigkeit des Babys sich selbst zu beruhigen und Hilfen durch die Eltern zur Beruhigung gehören zusammen. Die Methode des gestuften Tröstens gibt eine gute Orientierung zum Beobachten, wie viel Hilfe das Baby braucht, ob es (noch) alleine zurechtkommt. Zudem hilft sie den Eltern ihr Kind kennenzulernen.

Beachten Sie und informieren Sie die Eltern darüber, dass dieses Modul über 90 Minuten hinaus gehen kann, da alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Stufen des Tröstens mit der Demopuppe selbst üben sollen!

Ziele

- fehlende Anregung, Langeweile (Unterforderung) und Belastungszeichen (Überforderung) des Babys erkennen und entsprechend reagieren
- Selbstberuhigung des Kindes ermöglichen und unterstützen

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Einleitende Fragen zum Thema	
30 Min.	Hauptteil I	Wie sich das Baby selbst beruhigt	PP_05
		Das Baby beruhigen: Beruhigungsschritte nach Brazelton	PP_06 Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min. bis 50 Min.	Hauptteil II	Film Gestuftes Trösten	Film_09
		Übung: Gestuftes Trösten mit der Demopuppe	Baby-Demopuppe Stoppuhr
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info_17

Einführung: Im Plenum:

Begrüßung und kurze Vorstellung des heutigen Themas.

Frage: Welche Möglichkeiten, ein Baby zu beruhigen, kennen Sie bisher?

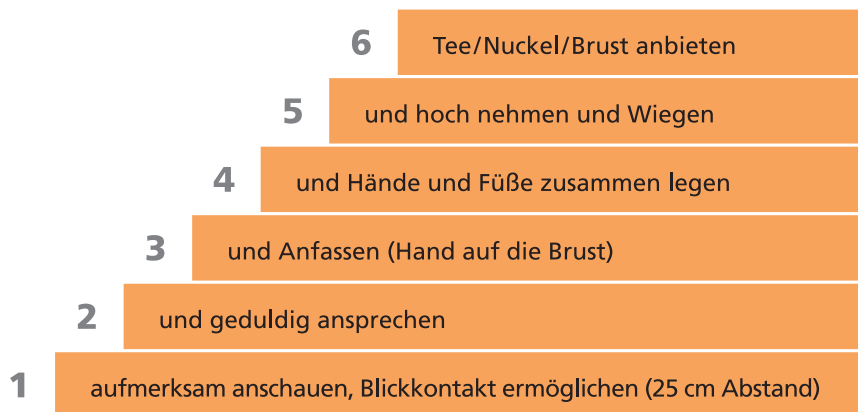
Wußten Sie, dass sich Babys auch selber beruhigen können?

Hauptteil I: Wie sich das Baby selbst beruhigt**Im Plenum:**

Zeigen und besprechen Sie hier die **PP_05 Wie sich das Baby selbst beruhigt**.

Eine Hilfestellung zur Selbstberuhigung des Babys ist das gestufte Trösten nach Brazelton. Es gibt dem Baby die Möglichkeit, mit so wenig Hilfe wie möglich und so viel Unterstützung wie nötig wieder in Balance zu finden und sich selbst zu beruhigen. Gestuftes Trösten ermöglicht dem Baby in jeder Situation und auf jeder Entwicklungsstufe seine eigenen zunehmenden Selbstberuhigungskompetenzen einzusetzen, zu erproben und weiter zu entwickeln. Es ermöglicht ihm außerdem, dann wenn es sich nicht mehr alleine beruhigen kann, umgehend Hilfe und Trost zu erfahren. Dazu zeigen und besprechen Sie die **PP_06 Gestuftes Trösten (Vater)**.

Im Anschluss zeichnen Sie die „Stufen“ (Treppe) des Tröstens auf das Flipchart, damit es für alle sichtbar ist.

**Stufen des Tröstens nach Brazelton (1984)**

1. **Blickkontakt** ermöglichen, Nähe anbieten, ca. 25 cm Abstand einhalten.
2. Blickkontakt ermöglichen und **ansprechen**.
3. Blickkontakt ermöglichen und ansprechen und **anfassen** (z. B. Hand auf die Brust).
4. Blickkontakt ermöglichen und ansprechen und anfassen (z. B. Hand auf die Brust) und **Hände und Füße zusammen legen**.
5. Blickkontakt ermöglichen und ansprechen und anfassen (z. B. Hand auf die Brust) und Hände und Füße zusammen legen und **hochnehmen/ wiegen**.
6. Blickkontakt ermöglichen und ansprechen und anfassen (z. B. Hand auf die Brust) und Hände und Füße zusammen legen und hochnehmen/ wiegen und **Nuckel, Flasche oder Brust anbieten**.

Hauptteil II: Das Baby beruhigen – Beruhigungsschritte nach Brazelton

Im Plenum:

Zeigen Sie nun zur Demonstration wie das Trösten bei Neugeborenen wirkt den **Film_09 Gestuftes Trösten**. Bereiten Sie die Eltern darauf vor, dass das kleine Mädchen in dem Film länger heftig schreit und sie erleben werden, wie die Mutter mit ihrer Ruhe und dem gestuften Trösten ihrer Tochter den Übergang in einen ruhigen Zustand ermöglicht. Die Mutter setzt dabei nur soviel Unterstützung wie unbedingt nötig ist ein.

Übung zum gestuften Trösten mit der Demopuppe

Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer sollte alle 6 Stufen des Tröstens ausprobieren. Hilfreich beim Üben ist es, wenn Sie die Zeit stoppen und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ansagen, welche Stufe als nächstes kommt. Lassen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jede Stufe mindestens 30 Sekunden lang ausprobieren. Dabei wird deutlich, wie lang die Zeit ist und was der jeweiligen Person leichter fällt oder von ihr als schwieriger erlebt wird. Lassen Sie alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Reihe nach die Demopuppe gestuft trösten.

Hinweis für Dozenten zur Demopuppe:

Als Demopuppe hat sich in den Probekursen die Sammelpuppe „Emilys erster Geburtstag“ von der Firma Bradford sehr bewährt (im Internet zu bestellen unter www.bradford.de). Die Puppe eignet sich wunderbar zur Demonstration, wiegt etwa so viel wie ein echtes Baby und hat mit 56 cm auch die Größe eines Neugeborenen.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Abschlussritual
- Elterninfo austeilen: **Info_17 Das Baby beruhigen**

Umgang mit schlechten Gefühlen in der Partnerschaft

Gefühle wie Ärger oder Enttäuschung entstehen, ohne dass wir sie immer verhindern können. Wir können mit schlechten Gefühlen besser umgehen, wenn wir verstehen wodurch sie entstehen. Dann können wir sie verändern oder gar nicht erst entstehen lassen.

Ziele

- Erkennen, dass Gedanken die Entstehung von Ärger beeinflussen und Ärger somit subjektiv erlebt wird
- Lernen Ärger zu kontrollieren
- Handlungsplan für den Notfall entwickeln

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Jan und Pia – Teil 1	
30 Min.	Hauptteil I	Jan und Pia – Teil 2 und 3	AB_16 Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min. bis	Hauptteil II	Ärgeranalyse und Ärgerkontrolle	Flipchart und Stifte AB_17 AB_18
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info_18

Einführung: Jan und Pia – Teil 1**Im Plenum:**

„Wir werden Ihnen jetzt eine Geschichte erzählen, die so oder ähnlich wahrscheinlich jeder schon einmal erlebt hat. In der Geschichte geht es um einen Mann namens Jan. Ich möchte Sie jetzt bitten, sich beim Zuhören in Jan hineinzusetzen. Hören Sie sich den ersten Teil der Geschichte in Ruhe an. Danach sage ich Ihnen, wie es weitergeht.“

1. Teil der Geschichte:

„Es ist 19.15 Uhr. Jan kommt nach Hause. Er hat gerade die kleine Tochter Lisa zu seiner Mutter gebracht. Er ist froh, dass seine Mutter in der Nähe wohnt und ab und zu die Tochter hütet, damit er und seine Frau Pia mal Zeit füreinander haben.“

Pia und Jan haben sich heute Abend vorgenommen, ins Kino zu gehen. Heute ist der letzte Abend, an dem der Film, den sie seit längerer Zeit unbedingt sehen wollen, gezeigt wird. Es ist seit fast zwei Monaten der erste Abend, den sie mal für sich alleine haben. Für heute Nachmittag hatte Pia Freunden zugesagt ihnen beim Umzug zu helfen. Auf dem Heimweg wollte sie noch beim Kino vorbeifahren, um die Karten zu besorgen.

Als Jan nach Hause kommt, ist Pia noch nicht da. Er ist selbst schon etwas spät dran, denn der Besuch bei seiner Mutter hatte länger gedauert als beabsichtigt. Eigentlich hatte er damit gerechnet, dass Pia schon zu Hause wäre, denn sie wollte um 19.00 Uhr zurück sein. Das Kino soll um 20.30 Uhr beginnen und sie wollten vorher noch in Ruhe zusammen zu Abend essen. Also geht Jan in die Küche und fängt schon mal an, das Abendessen vorzubereiten. Als das Essen fertig ist, ist Pia immer noch nicht da.“

Reaktionen auf den ersten Teil generieren und niederschreiben:

„Soweit zum ersten Teil der Geschichte. Ich möchte Sie nun bitten, sich in die Situation von Jan zu versetzen.“

Stellen Sie sich die Situation so plastisch und detailliert vor wie möglich.

Vergegenwärtigen Sie sich noch einmal, wie er nach Hause kommt, wie die Wohnung aussieht, was er tut, usw. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Überlegen Sie sich bitte, was er fühlt, was er denkt, was er wohl tut. Lassen Sie sich etwas Zeit dafür.“

AB_16 austeilen: „Wenn Sie das Gefühl haben, sich die Situation genau vorstellen zu können, achten Sie bitte noch einmal darauf, was Jan wohl fühlt, was er denkt und was er wohl tut, und tragen Sie dies bitte auf dem ausgeteilten Blatt in die entsprechenden Felder ein.“

Hauptteil I: Jan und Pia – Teil 2 und 3**Im Plenum:**

Vorlesen des zweiten Teils der Geschichte:

2. Teil der Geschichte:

„Inzwischen ist es kurz vor acht. Der Film soll um halb neun beginnen.

Um zehn nach acht ruft Jan bei Pias Freunden an, denen sie beim Packen für den Umzug helfen wollte. Dort nimmt jedoch niemand ab. Auch mit Pias Handynummer erreicht er niemanden.

Mittlerweile ist es fünf vor halb neun. Inzwischen ist das Essen, das er warm gestellt hatte, verkocht und es lohnt sich nicht mehr, ins Kino zu gehen.“

Reaktionen auf den zweiten Teil generieren und niederschreiben:

„Das war also der zweite Teil der Geschichte.

Bitte versetzen Sie sich wieder in die Situation von Jan und überlegen Sie wieder, was er fühlt, was er denkt, was er wohl tut.

Schreiben Sie dann bitte wieder auf dem Blatt auf, was er wohl denkt, fühlt und tut.“

Vorlesen des dritten Teils der Geschichte:

3. Teil der Geschichte:

„Gerade als er sich seine Jacke schnappen will, um aus dem Haus zu gehen, hört er Pias Schlüssel in der Tür.“

Reaktionen auf den dritten Teil generieren und niederschreiben:

„Bitte versetzen Sie sich wieder in die Situation von Jan.

Schreiben Sie dann wieder auf, was er fühlt, was er denkt und was er tut.“

Reaktionen berichten, an der Tafel oder am Flipchart sammeln:

Möglichst breites Reaktionsspektrum erzeugen, Leitfragen:

„Welche anderen Gefühle und Gedanken sind denkbar? Wie sollte Jan sich verhalten? Welche anderen Verhaltensweisen sind denkbar?“

- Falls nur Sorge genannt wird:

„Stellen Sie sich folgendes Ende der Geschichte vor: „Pia kommt nach Hause. Als Jan sie nach dem Grund für ihre Verspätung fragt, antwortet sie, dass sie nach dem Umzug mit den Freunden noch ein Bier trinken war.“

- Falls nur Ärger genannt wird:

„Stellen Sie sich folgendes Ende der Geschichte vor: Pia kommt nach Hause. Als Jan sie nach dem Grund für ihre Verspätung fragt, erzählt sie, dass einem der Freunde beim Umzug ein Unfall passiert ist. Das Telefon in der Wohnung war schon abgestellt, der Akku des Handys war leer, die Nachbarin war nicht zu Hause, so dass kein Telefon zur Verfügung stand. Weil alle anderen ihre Autos völlig vollgestopft hatten, musste Pia den Freund ins Krankenhaus bringen, denn sie hatte nichts in ihr Auto geladen, da sie ja wegen des geplanten Kinobesuchs früher gehen wollte. Als sie kurz nach acht aus dem Krankenhaus anrief, war bei Jan das Telefon besetzt, so dass sie ihn nicht erreichen konnte.“

Hauptteil II: Ärgeranalyse und Ärgerkontrolle

Im Plenum: Ärgeranalyse

- „Wir haben gesehen, welche Gedanken mit welchen Gefühlen zusammenhängen, vor allem aber, dass es Unterschiede im Erleben und Ausdruck des Ärgergefühls gibt.“
- Gedanken, die mit Ärger zusammenhängen: „Der Schwerpunkt des zweiten Teils der Sitzung soll nun darauf liegen, zu verstehen, unter welchen Bedingungen Ärger entstehen kann und welche Gedanken in einer Ärgersituation eine wichtige Rolle spielen.
Wir ärgern uns dann, wenn wir einen eigenen Anspruch verletzt oder bedroht sehen und jemand anderes dafür verantwortlich machen können. Ein weiterer Punkt ist, dass wir keine Rechtfertigungen zulassen wollen, die die Person, die uns geärgert hat, vorbringen könnte.“
- zur Verdeutlichung: drei Komponenten anschreiben:
Ärger entsteht, wenn
 1. ein eigener Anspruch verletzt wird
 2. eine andere Person dafür verantwortlich gemacht wird
 3. man keine Rechtfertigungen dieser Person zulassen will
- „Verdeutlichen wir diese Punkte noch mal mit unserer Geschichte von Pia und Jan: Jan hatte den Anspruch, dass Pia sich an die Verabredung hält, das heißt, dass man sich bei Absprachen aufeinander verlassen kann. Hinsichtlich der Verantwortlichkeit lässt sich feststellen, dass es aus Sicht von Jan an Pia lag, dass sie zu spät kam.“
- **Vier Gesichtspunkte zur Betrachtung einer Ärgersituation**
„Aus diesen drei Punkten ergeben sich nun die Gesichtspunkte, unter denen man eine Ärgersituation beleuchten kann:“
(vier Analyseschritte untereinander in einer Spalte anschreiben, die Beispielsätze dazufügen; siehe **AB_17**)

1. Beschreibung der Situation:

„Beschreibung heißt: keine Bewertung. Was ist passiert, welche Personen waren beteiligt, wie haben diese sich verhalten, was haben sie gefühlt?“
(Situationsbeschreibung der Geschichte von Pia und Jan erfragen, mögliches Ergebnis: Nachdem Pia Freunden beim Umzug geholfen hat, kommt sie anderthalb Stunden später als verabredet nach Hause. Jan hat sich sehr beeilt, selbst rechtzeitig nach Hause zu kommen und sich bemüht, den gemeinsamen Abend ohne Kind so gut wie möglich vorzubereiten.)

2. Ansprüche, die verletzt oder bedroht wurden:

(Anspruchsverletzung der Geschichte von Pia und Jan erfragen, mögliches Ergebnis: Anspruch, dass Verabredungen eingehalten werden sollen.)

3. Verantwortlichkeit

setzt sich zusammen aus Verursachung, Handlungsfreiheit, Absehen des „Schadens“ durch den „Schädiger“, Schadensabsicht oder wenigstens billigende Inkaufnahme des „Schadens“ durch den „Schädiger“
„Pia hat nicht angerufen, ist nicht früher gekommen, obwohl sie gekonnt hätte, hat abgesehen, dass der gemeinsame Abend durch ihre Aktion gefährdet würde und dies in Kauf genommen, deswegen ist sie verantwortlich.“

4. Eventuell bestehende negative Vorurteile gegenüber der Person, über die ich mich ärgere.

„Solche Vorurteile verschärfen den Ärger (z. B. Sätze wie „auf Männer kann man sich nie verlassen“ oder „Frauen sind immer unpünktlich“) und machen ein konstruktives Umgehen mit dem Problem sehr schwierig.“

Im Plenum: Ärgerkontrolle

- **Warum Ärgerkontrolle?**

Sammeln von Begründungen in der Gruppe, Zusammenfassung durch die Dozentin, den Dozenten:

„Wir brauchen den Ärger, wenn jemand unsere berechtigten Ansprüche verletzt. Damit wir uns dann besser wehren können, gibt uns der Ärger Energie. Er schränkt unsere Wahrnehmung ein, wir sind dann nicht mehr so offen und positiv. Und er schränkt unsere Reaktionsmöglichkeiten ein – freundliches Lächeln geht dann nicht mehr. Damit führt der Ärger aber auch zu einer Klimaverschlechterung. Die Situation kann sich aufschaukeln und gefährlich werden. Deshalb ist es sinnvoll, den Ärger so weit zu kontrollieren, dass ein konstruktiver Umgang mit ihm möglich wird, nämlich das Verhandeln besserer Lösungen. Natürlich nur dann, wenn nicht ein wirklich berechtigter Anspruch bedroht ist (z.B. ihr Leben, ihre Unversehrtheit). Ärgerkontrolle ist also keineswegs Selbstzweck, sondern dient der Vorbereitung von Lösungen, die besser sind als Vorwürfe und Rückzug.“

- **Gemeinsame Durchführung und Evaluation des Effektes**

Berichten einer Ärgergeschichte durch einen Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin

Einschätzen der Ärgerintensität (auf einer Skala von 1-6,

1 = überhaupt kein Ärger, 6 = sehr viel Ärger – an der Tafel Skala anzeichnen, die Person stuft sich selbst durch Ankreuzen ein)

Durchführung der Ärgeranalyse (**AB_17 Ärgeranalyse** austeilen), Leitfragen sollen möglichst viele alternative Sichtweisen produzieren und so die ursprüngliche Sicht flexibilisieren:

Situationsanalyse:

„Versuchen Sie die selbe Situation so sachlich wie möglich zu erzählen (also nur die Dinge erzählen, die auch tatsächlich vorgefallen sind). Es wird dann leichter, auch das Verhalten des Anderen zu verstehen, wenn wir versuchen, in unserer Erzählung gerecht zu bleiben. Wichtig ist, Interpretationen und eigene Bewertungen von dem, was der andere getan hat, zu vermeiden.

Denn woher weiß man, warum eine Person so oder so gehandelt hat? Dies kann man erst im Gespräch mit ihr erfahren. Versuchen Sie, andere Gründe für das Verhalten der Person zu finden!“

Ansprüche:

„Überlegen Sie sich, welcher Anspruch verletzt oder bedroht wurde. Versuchen Sie, über diesen Anspruch nachzudenken: Was steckt eigentlich hinter diesem Anspruch, wie ist er begründet? Warum denken Sie, dass es sich nicht gehört, so etwas zu tun?“

Verantwortlichkeit:

„Hat die Person wirklich etwas mit dem Schaden zu tun? Oder gibt es noch andere?

Hat sie wirklich abgesehen, was sie damit anrichten würde, oder?

Hätte sie wirklich anders gekonnt, oder?

Wollte sie mir wirklich etwas zufügen, oder?“

Rechtfertigungen:

„Hatte sie vielleicht gute Gründe für ihr Tun, die ich respektieren könnte?“

Vorurteile:

„Was halte ich eigentlich von dieser Person? Unterstelle ich ihr etwas?“

Effektevaluation: Am Ende zweite Skala unter die erste anzeichnen, erneute Selbsteinschätzung

- **Grenzen: Wann ist Ärgerkontrolle nicht möglich, nicht sinnvoll?**

„Gibt es Situationen, in denen Sie keine Ärgerkontrolle empfehlen würden? Was sind das für Situationen?“

Mögliche Antworten:

- wenn der Ärger zu stark ist,
- bei „Gefahr im Verzug“ (vitale Bedrohung erfordert sofortiges Handeln)
- bei Personen, die nichts anderes als Ärger verstehen (und konstruktive Gespräche als Schwäche abtun würden) – diskutieren, hier kann mitunter wie bei Kindern ein kontrollierter „Theaterärger“ angezeigt sein! ...

„Welche Möglichkeiten gibt es bei zu starkem Ärger?“

Sammeln von „**Notfalltechniken**“: Entspannungsübung, tief durchatmen, bis Zehn zählen, Ortsveränderung, Bewegung, sich abreagieren mit Lärmproduktion u. ä., ...

Liste **AB_18 Techniken für den Notfall 1** austeilen und ergänzen.

„Woran merken Sie, dass der Ärger zu stark ist?“

Sammeln von **Anzeichen dafür, dass Ärgerkontrolle nicht sinnvoll ist** und stattdessen „Notfalltechniken“ eingesetzt werden sollten; in die Liste eintragen.

Abschluss: Im Plenum:

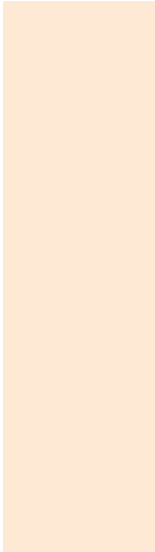
- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Abschlussritual
- Elterninfo verteilen: **Info_18 Paarberatung**

Information für Dozenten:**Ziele Umgang mit schlechten Gefühlen**

- Anhand einer prototypischen Ärgersituation negative Gefühle und damit verbundene Gedanken und Verhaltensweisen erleben.
Die Fremdperspektive der Geschichte soll es ermöglichen, sozial unerwünschte Gefühle, Gedanken bzw. Verhalten zu nennen.
Durch die Teilung der Geschichte soll den möglicherweise unterschiedlichen Gefühlen, die in den jeweiligen Teilen induziert werden können (Sorge und Ärger) Rechnung getragen werden.
- In der anschließenden Diskussion soll herausgearbeitet werden:
Ärger ist subjektiv im Erleben und im Ausdruck, d.h. ich ärgere mich über etwas, über das sich jemand anderes vielleicht gar nicht ärgert (wie es vermutlich durch die Vielfalt von Reaktionsweisen in den gesammelten Notizen zu Gefühlen, Gedanken, Tun zum Ausdruck kommt).
- Mit dem Hinweis auf die beiden Varianten (nur Ärger, nur Sorge, s.o.) soll verdeutlicht werden, dass Ärger „selbstgemacht“ ist und seine Wurzeln in Gedanken hat, was ihn auch kontrollierbar macht (Vorbereitung für „Ärgeranalyse und -kontrolle“).
- Sich positive (Energetisierung, Hinweis auf verletzten Anspruch) und negative Funktionen (Verhinderung einer konstruktiven Reaktion, Wahrnehmungs- und Reaktionseinschränkung, Klimaverschlechterung, negative Eskalation) von Ärger bewusst machen.
- Ansatzweise vorbereitende Bewusstmachung der Komponenten von Ärger: Anspruchsverletzung, Verantwortlichkeitszuschreibung, Nicht-Anerkennung von Rechtfertigungen, negative Vorurteile.

Ziele Ärgeranalyse

- Anhand von Beispielen Kennenlernen der drei kognitiven Komponenten von Ärger
 - Anspruchsverletzung,
 - Verantwortlichkeitszuschreibung
 - Nicht-Anerkennung von möglichen Rechtfertigungsgründen.
- Analyse einer Ärgersituation, um Ärger und seine Bedingungsfaktoren zu verdeutlichen und verstehbar zu machen:
Es soll gezeigt werden, dass eine Analyse der Situation, d.h. der subjektiven und objektiven Komponenten, die zur Entstehung der Situation beigetragen haben, sowie eine Erweiterung des eigenen Blickwinkels durch das Ausdenken von alternativen Sichtweisen den Ärger reduzieren kann.



Durch Fragen und das Aufzeigen alternativer Handlungsmöglichkeiten zu den einzelnen vier Punkten (Anspruchsverletzung, Verantwortlichkeitszuschreibung, Nicht-Anerkennung von möglichen Rechtfertigungsgründen, negative Vorurteile) soll in der Gruppendiskussion verdeutlicht werden, dass Ärgersituationen immer eine „selbstgemachte, kognitive Komponente“ enthalten, die man kontrollieren kann.

Ziele Ärgerkontrolle

- Erfahren, dass selbst erlebter Ärger durch Ärgeranalyse kontrollierbar ist.
- Eine Ärgeranalyse durchführen lernen.
- Funktionen von Ärgerkontrolle erarbeiten:
Kontrollierter Ärger lässt sich konstruktiv zu einer Korrektur im erwünschten Sinne nutzen, unerwünschte Nebenwirkungen (Klimaverschlechterung, negative Eskalation, usw.) werden umgangen.

Sanfte Eingewöhnung

Bei einem Baby unter vier Monaten scheint eine Eingewöhnung manchmal einfach, weil es Vertraute und Fremde noch weniger gut unterscheiden kann und liebevolle Fürsorge von jeder Person annimmt.

Für Babys dieses Alters ist es aber besonders wichtig, dass sie einen regelmäßigen Rhythmus haben und etwa durch Lärm oder Störungen älterer Kinder nicht überfordert werden.

In der Phase des Fremdelns, also etwa mit acht bis neun Monaten, zeigt das Kind deutlich, dass es sich nicht von der Bezugsperson trennen will.

Ein Kind mit zwölf Monaten wird auf Grund seiner ausgebildeten Bindungsbeziehung in einer Trennungssituation meist gegen eine zu schnelle Trennung von der Mutter oder dem Vater protestieren.

Für Kinder aller Altersstufen ist aber eine sanfte Eingewöhnung wichtig, damit sie mit der neuen Umgebung vertraut werden können und vor allem Vertrauen und zunehmend eine Beziehung zur neuen Betreuungsperson entwickeln können.

Ziele

- Belastungszeichen erkennen und angemessen deuten
- Hilfen für die Eingewöhnung des Babys in die Krippe oder Tagespflege

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Einleitungstext	
30 Min.	Hauptteil I	Reaktionen bei Trennung	PP_07
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Außerfamiliäre Betreuung	PP_08
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen: Sanfte Eingewöhnung	Info_19

Einführung: Einleitungstext**Im Plenum:**

„Gelingt es Bezugspersonen das Verhalten ihres Kindes richtig zu verstehen und überwiegend angemessen und prompt darauf zu reagieren, erfährt dieses Kind, dass es wahrgenommen, seine Ausdrucksweise verstanden wird und seine Signale zuverlässig und positiv beantwortet werden. Dies nennt man feinfühliges Verhalten. Kinder mit feinfühligem Bezugspersonen gewinnen ein hohes Maß an emotionaler Sicherheit. Sie lernen, dass ihre Bezugspersonen sie wahrnehmen, sie unterstützen, ihnen etwas zutrauen, ihnen zuverlässig Grenzen setzen und ihre vielen manchmal widersprüchlichen Gefühle ordnen helfen. Auf der Basis von emotionaler Sicherheit ist ein Kind offen und neugierig neue Erfahrungen zu machen und sich zunehmend auf eigene Wege zu begeben. Werden die Signale des Kindes oft nicht beachtet oder falsch von den Bezugspersonen gedeutet, entwickelt sich zunehmende Verunsicherung.“

Hauptteil I: Reaktionen auf Trennung**Im Plenum:**

- **PP_07 Felix Fremde Situation** zeigen.
- Felix reagiert mit Weinen, Rufen und Suchen nach seiner Mutter auf die plötzliche Trennung. Er nimmt Hilfestellung der Fremden nicht an. Dies ist eine mögliche Reaktion auf die Trennung bei Kindern in diesem Alter (12 Monate). Es gibt noch weitere Reaktionen auf Trennungen: Manche Kinder reagieren nach außen nicht sichtbar, spielen ernst und vertieft weiter und nehmen die Angebote der Fremden gerne an. Andere hingegen weinen verzweifelt, können sich bei der Rückkehr der Mutter kaum beruhigen und zeigen widersprüchliche Gefühle. All diese Reaktionen auf eine Trennung können normalerweise auftreten. Jedes Kind benötigt Unterstützung in einer Trennungssituation, denn auch Kinder, die die Belastung nicht zeigen, stehen innerlich unter Stress. Die Methode der sanften Eingewöhnung hilft allen Kindern, schrittweise und mit möglichst geringer Belastung mit Trennungssituationen umzugehen (z. B. Kinderkrippe, Tagesmutter, Babysitter).

Hauptteil II: Außerfamiliäre Betreuung**Im Plenum:**

Wie bereitet man eine außerfamiliäre Betreuung gut vor? Was ist entsprechend der Bindungsentwicklung zu berücksichtigen? Welche Rituale sind jetzt hilfreich? Was versteht das Baby?

Zur Beantwortung dieser Fragen zeigen Sie **PP_08 Sanfte Eingewöhnung**.

Hier ist das Anliegen, dass Eltern verstehen, warum Babys für eine Trennung eine Eingewöhnungszeit benötigen und wie das Bindungsverhalten der Kinder zu verstehen ist. Eltern mit Kindern im Alter von neun bis zwölf Monaten sind nicht selten ärgerlich, dass ihr Baby „so auf sie fixiert ist“ und „so anhänglich“. Dieses Verhalten ist als Zeichen in bindungsrelevanten Situationen (Krankheit des Kindes, fremde Umgebung, fremde Personen, Trennung etc.) typisch. Mit den Schritten der sanften Eingewöhnung und der Kurzform dazu sollen Eltern eine Idee bekommen, wie Sie mit diesen Situationen gelassener umgehen können und ihr Baby entsprechend unterstützen.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Abschlussritual
- Elterninfo austeilen: **Info_19 Sanfte Eingewöhnung**

**Auf den Anfang kommt es an –
Neugeborenenzeit**

Das Baby ist da

Die erste Zeit mit dem Baby verläuft sehr unterschiedlich. Es ist eine Zeit mit Herausforderungen, Anforderungen und manchmal auch Überforderungen. Wenn es möglich ist, die Eltern in den ersten Wochen nach der Geburt zu erreichen, sind einige grundsätzliche Informationen rund um das Baby sinnvoll.

Richten Sie sich in der inhaltlichen Gestaltung dieses Moduls nach den Bedürfnissen und Fragen der Eltern. Wenn möglich laden Sie zu diesem Termin eine Hebamme, eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt ein. Diese können den Eltern wichtige Fragen rund um das Baby beantworten und die Eltern darüber informieren, welche Angebote in Ihrer Region auch über die Geburt hinaus bestehen.

Ziele

- Gelegenheit zum Austausch über die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby
- Information und Diskussion über regionale Unterstützungsangebote

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
30 Min.	Hauptteil I	Erfahrungsaustausch	Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Informationen rund um das Baby Optional: Präsentationen	Demopuppe, PP_01, PP_06, PP_09, PP_10, PP_11, PP_12,
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual Elterninfos austeilen Info_02 Regionale Adressen vorab ausfüllen	Info_02, Info_03 Info_04, Info_05, Info_06, Info_08, Info_09, Info_11, Info_20, Info_21, Info_22, Info_23, Info_24, Info_25

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)

Hauptteil I: Erfahrungsaustausch

Im Plenum:

- „Die erste Zeit mit dem Baby war für Sie sicherlich sehr ausgefüllt. Um genauer zu wissen in welchen Bereichen Fragen aufgetaucht sind, möchte ich Sie bitten im Blitzlicht (also ohne Kommentar in wenigen Sätzen) zu erzählen, wie es Ihnen mit dem Baby geht, wo es Fragen und Unsicherheiten gibt, welche Wünsche Sie mit in den Elternkurs gebracht haben. Gibt es konkrete Fragen zur Versorgung, Stillen, Ernährung etc.?“
- Fragen sammeln (am Flipchart oder Tafel direkt mitschreiben)
- Im nächsten Schritt die Fragen und Wünsche in die Arbeitsplanung für die Arbeitseinheit sortieren, überlegen, wo es Antworten für spezielle Fragen oder Themen gibt, die den Zeitrahmen sprengen (auf Ansprechpartner in der Region, Literatur etc. verweisen)

Hauptteil II: Informationen rund um das Baby

Im Plenum:

- Beantwortung der Fragen durch die Hebamme/die Kinderärztin oder den Kinderarzt.
- Optional: Zur Beantwortung der Fragen können die vorbereiteten PP und INFO verwendet werden:

PP_01 Babyblues

PP_06 Gestuftes Trösten (Vater)

PP_09 Füttern und Hygiene

PP_10 Wichtig beim Wickeln

PP_11 So schläft das Baby am sichersten

PP_12 Schlafen im ersten halben Jahr

Info_02 Regionale Adressen

Info_04 Freistellung von der Arbeit

Info_05 Kindergeld und Kinderzuschlag

Info_06 Mutterschutz

Info_08 Babyblues

Info_09 Elternzeit

Info_11 Fehlgeburt und Plötzlicher Kindstod

Info_20 Aufsichtspflicht

Info_21 Erste Hilfe

Info_22 Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen

Info_23 staatliche Hilfen für Familien

Info_24 Hunger- und Sättigungszeichen des Kindes

Info_25 Wichtiges für junge Eltern mit Neugeborenen

Zum Methodenwechsel die Demopuppe einsetzen.

- Abschluss:**
- Abschlussritual
 - Elterninfos an alle austeilen:
 - Info_02 Regionale Adressen**
 - Info_03 Literaturtipps für Eltern**
 - Info_04 Freistellung von der Arbeit**
 - Info_05 Kindergeld und Kinderzuschlag**
 - Info_06 Mutterschutz**
 - Info_08 Babyblues**
 - Info_09 Elternzeit**
 - Info_11 Fehlgeburt und Plötzlicher Kindstod**
 - Info_20 Aufsichtspflicht**
 - Info_21 Erste Hilfe**
 - Info_22 Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen**
 - Info_23 staatliche Hilfen für Familien**
 - Info_24 Hunger- und Sättigungszeichen des Kindes**
 - Info_25 Wichtiges für junge Eltern mit Neugeborenen**

Information für Dozenten:

In diesem Modul ist ein sehr auf die Teilnehmer orientiertes Vorgehen zu empfehlen. Junge Paare oder Elternteile, die zu diesem Zeitpunkt ein Seminar besuchen, haben in der Regel ein konkretes Anliegen oder kommen, weil Sie sich in der Gruppe wohl fühlen. Raum braucht zu diesem ersten Termin nach der Geburt sicher auch ein Austausch über den Anfang mit dem Kind. In diesem Austausch wird vermutlich auch deutlich, ob es traumatische Geburtserlebnisse gibt, die noch zu verarbeiten sind und wie die erste Anpassung des Kindes verlaufen ist.

In 90 Minuten können nicht all diese Themen erschöpfend behandelt werden. Für diese Einheit ist eine breite und gute Vorbereitung der Dozentin, des Dozenten zu empfehlen. Wenn Sie selbst Fragen nicht beantworten können, ist es wichtig auf Informationsquellen verweisen zu können und/oder die entsprechende Literatur zum Nachschlagen dabei zu haben.

Sehr umfassend und informativ sind alle Materialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de).

Umgang mit Belastungen

Die Lebensumstände, in denen junge Eltern und ihre Säuglinge leben, können sehr unterschiedlich und sehr unterschiedlich belastend sein. Auch Eltern sind unterschiedlich belastbar, beispielsweise haben sie in unterschiedlicher Weise Verwandte und Freunde, die sie unterstützen können, emotional und ganz praktisch. Dennoch gibt es Strategien, die helfen können auch in schwierigen Lebenslagen besser zurecht zu kommen.

Ziele

- Anregung zum Vergleich der Lebenssituationen junger Eltern, die sich in der Anzahl ihrer Belastungsfaktoren unterscheiden. Sensibilisierung für Belastungsfaktoren.
- Nachdenken über die Wirkungen von Belastungsfaktoren: Belastungsfaktoren ziehen Zeit und Energie von der Erfüllung von Aufgaben ab.
- Möglichkeiten des Umgangs mit Belastungsfaktoren erarbeiten: Verändern, umgehen, verschieben, stützen.

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
30 Min.	Hauptteil I	Zwei Briefe – Wirkung von Belastungen	Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Übung: Bewältigungsstrategien	AB_19 Flipchart und Stifte
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info_18

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)

Hauptteil I: Zwei Briefe – Wirkungen von Belastungen**Im Plenum:**

Zur Einführung werden zwei Briefe von früheren Kursteilnehmerinnen vorgelesen:

„Liebe Frau R., lieber Herr B.

nun hat es doch ein viertel Jahr gedauert, bis wir endlich unsere Geburtsanzeige zustande bekommen haben. Dafür hat unsere kleine Sabine auf dem Foto aber schon richtige Haare! Georg hat drei Wochen vor Sabines Geburt noch die Stelle gewechselt, das Angebot war einfach zu gut. So sind wir dann holterdiepolter noch ganz schnell nach M. umgezogen, erstmal in eine winzige Wohnung im Wohnblock am Stadtrand, jetzt suchen wir uns was anderes. Mit dem Krankenhaus und der Hebamme hatten wir leider nicht so viel Glück, da hat uns wohl einfach die Zeit zum Suchen gefehlt.

Inzwischen kenne ich mich aber schon etwas besser aus, denn durch die Wohnungssuche komme ich in der ganzen Stadt herum, und zwar mit dem Kinderwagen. Wir sind froh, dass Georg nun eine ganze Stelle hat, auch wenn meine Stelle in T. dabei auf der Strecke geblieben ist. Im Moment wüsste ich sowieso nicht, wann ich arbeiten gehen sollte.

Die Zeit vergeht meist wie im Flug, und wenn mal nicht, dann habe ich „Sabine-Bereitschaft“, denn die Tanten und Großmütter sind natürlich alle in T. geblieben. Zur Taufe kamen sie alle zu Besuch, aber der Weg ist doch weit. Falls Sie mal nach M. kommen, sind Sie jedenfalls wärmstens eingeladen uns zu besuchen. Ich wünsche Ihnen alles Gute und grüße Sie herzlich, auch im Namen von Georg, Ihre Yoshi T.“

„Liebe Frau R., lieber Herr K.,

es geht uns gut! Manchmal schwanken wir wie die Schlafwandler durchs Haus, aber unsere kleine Lara ist ein richtiger Sonnenschein, der uns die kurzen Nächte schnell vergessen lässt. Die Geburt war zwar happig, aber unsere schon vertraute Hebamme war ein Segen.

Das neue Haus ist glücklicherweise noch so rechtzeitig fertig geworden, dass wir in Ruhe umziehen und uns einrichten konnten. Wir haben nette Nachbarn, viele mit Kindern, und sind froh, dass wir nun nicht mehr in der Innenstadt wohnen, sondern sogar näher bei meinen Eltern und meiner Schwester.

Alex hat es auch näher zur Arbeit, denn er hat sein Büro im Haus. Für mich ist das sehr praktisch, weil ich ja schon wieder arbeite („nur“ halbtags, aber das ist mehr als genug). Wir haben gleich nach der Geburt eine sehr liebe Kinderfrau gefunden, die viel Erfahrung mit Kindern hat und auch einiges an Haushaltsarbeit erledigt. Das ist eine große Entlastung!

Wenn es draußen wieder wärmer wird, machen wir mal einen Spaziergang zu Ihnen mit unserem „Cabrio“ (Kinderwagen!).

Bis dann, mit lieben Grüßen, Ihre Petra M.“

Übung: Zwei Briefe**Im Plenum:****Unterschiede sammeln: Wie unterscheiden sich die beiden Lebenslagen?**

an der Tafel oder am Flipchart in Listenform notieren:

- fremdere / weniger fremde Umgebung macht Orientierung schwieriger / leichter
- keine / mehr Entlastungsmöglichkeiten (Kinderfrau, Haushaltshilfe, Mann im Haus)
- Geburt in unbekannter / bekannter Umgebung
- kleine Wohnung / Haus
- kaum Bekannte und Verwandte / nette Nachbarn, Eltern und Schwester in der Nähe
- im Effekt mehr / weniger Belastungsempfinden, die Briefe wirken mehr / weniger beschwert

Übung: Wirkungen von Belastungen**Im Plenum:****Beispiel „schwierige Aufgabe“ unter Störbedingungen – Situation vorstellen lassen:**

- Vorstellung, man müsste ein zappelndes Baby zum ersten Mal wickeln. Auf dem Herd steht ein Topf mit Wasser und Flaschensaugern, die man auskochen will. Das Telefon klingelt, der Partner kommt ins Zimmer und fragt aufgeregt nach dem Autoschlüssel, da er sofort weg muss, um pünktlich zu einem Termin zu kommen. In der Küche klappert der Deckel auf dem kochenden Wassertopf. Das Baby beginnt zu schreien, der Klebeverschluss der Windel ist mit Creme verschmiert und klebt nicht mehr. In die Situation versetzen, wie würde man sich fühlen? Überlegen, was man tun würde. (Zeit lassen!)
- Alternative vorstellen: Man wickelt zum ersten Mal das Baby. Es steht kein Topf auf dem Herd, alles ist still, man ist mit sich und dem Kind allein im Haus. Man spricht mit dem Kind, beobachtet es. Der Klebeverschluss an der Windel hält nicht, weil er mit Creme verschmiert ist. In die Situation versetzen, wie würde man sich fühlen? Überlegen, was man tun würde. (Zeit lassen!)
- Einige Reaktionen erfragen, nicht sehr vertiefen, Leitfragen: „Was war der gefühlsmäßige Unterschied zwischen der ersten und der zweiten Situation? Haben Sie unterschiedliche Lösungen für das Missgeschick gefunden?“

Störbedingungen, Belastungsfaktoren ziehen Zeit und Energie ab.

„In beiden Fällen, den Elternberichten und in der vorgestellten Situation, gibt es unterschiedliche Ausmaße von Belastungen. Wie wirkt sich das aus?“ (im Kreis sammeln).

Hauptteil II: Bewältigungsstrategien

Verändern, Umgehen, Verschieben, Stützen

Im Plenum:

- **Belastungsfaktoren sammeln, Liste ergänzen:** Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer suchen bei sich selbst bzw. in ihren Erfahrungen nach Belastungsfaktoren zur Ergänzung der Liste.

- **Welche Möglichkeiten hat man, mit solchen Belastungsfaktoren umzugehen?**

„Wenn wir nun wissen, dass solche Belastungen uns Zeit und Kraft nehmen, die wir dringend bei unserer neuen Aufgabe brauchen: Was könnten wir tun?“

Anhand einzelner Belastungsfaktoren auf der Liste erarbeiten: Verändern, umgehen, verschieben, stützen (anschreiben am Flipchart)

Danach Reihenfolge des Umgangs entwickeln:

1. Veränderbar oder nicht?
2. Wenn veränderbar: umgehen oder verschieben?
Im Ausmaß reduzieren?

3. Wenn nicht veränderbar: Stützmaßnahmen möglich? Welche?

- **Übertragung auf eigene Belastungsfaktoren, Umgang in der entwickelten Reihenfolge durchspielen.**

Teilnehmerinnen und Teilnehmer diskutieren Umgangsmöglichkeiten anhand der genannten antizipierten Belastungsfaktoren.

Am Ende: **AB_19 Umgang mit Belastungen** mit Zusammenfassung austeilen.

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- Elterninfo austeilen: **Info_18 Paarberatung**

Feinzeichen des Babys verstehen

Mit zunehmendem Alter lassen sich die Schlaf- und Wachzustände des Babys immer klarer differenzieren. Ist das Baby im Wachzustand, kann man anhand der Feinzeichen des Babys beobachten, ob es angestrengt oder offen und interessiert ist.

Ziele

- Eltern unterscheiden die Schlaf-Wach-Zustände des Babys
- Eltern unterscheiden die Ausdrucksmöglichkeiten des Babys (Feinzeichen von Zuwendung, Abwendung, Selbstberuhigung)

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
30 Min.	Hauptteil I	Schlaf-Wach-Zustände und Feinzeichen	PP_13 PP_14
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Feinzeichen beobachten	Film_10 Film_11
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info_15

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)

Hauptteil I: Schlaf-Wach-Zustände und Feinzeichen**Im Plenum:**

- Zur Differenzierung der Schlaf- und Wachzustände des Babys zeigen Sie die **PP_13 Schlaf-Wach-Zustände**.
- „Das Baby befindet sich im Laufe des Tages in verschiedenen Schlaf- und Wachzuständen. Wirklich aufmerksam und offen für Kontakt und Neues ist es in der Phase ‚Ruhig, wach und aufmerksam‘, also wenn es nicht mehr im Halbschlaf, aber auch noch nicht überwacht ist. Woran Sie erkennen, ob ihr Baby offen und aufnahmebereit ist, sehen Sie in der nächsten Präsentation.“
- Zeigen Sie nun **PP_14 Feinzeichen verstehen mit Charlotte und Felix**. Wenn Sie mit der Gruppe bereits das „Modul_06: Wie das Baby mit uns spricht“ in der Schwangerschaft bearbeitet haben, können Sie die Eltern nach der jeweils ersten Folie selber die Feinzeichen beschreiben lassen und zur Ergänzung/Auflösung zur nächsten Folie weiterklicken.

Hauptteil II: Feinzeichen beobachten**Im Plenum:**

Filmstellen von Charlotte zum Beobachten von Feinzeichen

- „Ich werde Ihnen jetzt zwei Filmausschnitte von Charlotte zeigen. Sie ist zu diesem Zeitpunkt drei Monate alt. Achten Sie bei den kleinen Filmausschnitten nur auf die Feinzeichen, die kleinen Signale des Kindes. Nach jedem Filmausschnitt frage ich Sie dann, was Sie beobachtet haben. Sie sollen entscheiden, ob Charlotte offen für Austausch und Spiel ist, sich selber beruhigt oder ob sie eher müde wird und sich abwendet. Was überwiegt, Zu- oder Abwendung?“
- Zeigen und diskutieren Sie mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern **Film_10 Feinzeichen verstehen (1)** (Lösung: Charlotte ist quengelig, die Abwendung überwiegt).
- Zeigen und diskutieren Sie mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern **Film_11 Feinzeichen verstehen (2)** (Lösung: Charlotte spielt und ist aufmerksam, die Zuwendung überwiegt).

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- Elterninfo austeilern: **Info_15 Wie das Baby mit uns spricht**

Gute Gesprächsführung – Teil 2

Eltern zu sein bedeutet neben allen Freuden auch häufig an den Rand der Erschöpfung zu kommen. In solchen Situation kann es in der Paarbeziehung schnell zum Streit kommen. Mithilfe von Kommunikationsregeln kann man lernen sich so auszudrücken, dass der Partner versteht was man ihm mitteilen möchte, ohne sich angegriffen zu fühlen.

Ziele

- Einübung guter Gesprächsführung in der Paarbeziehung
- Vermittlung bzw. Wiederholung von Kommunikationsregeln (siehe Modul_04 Gute Gesprächsführung – Teil 1)

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
30 Min.	Hauptteil I	Gute Gesprächsführung in der Paarbeziehung	Film_12 AB_10, AB_11, AB_20
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Wertschätzend formulieren	Film _13 Flipchart und Stifte
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual	

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)

Hauptteil I: Gute Gesprächsführung in der Paarbeziehung

Im Plenum:

- **Film_12 Felix schreit (1)** zeigen
- Zuhörerregeln (**AB_11**) und Sprecherregeln (**AB_10**) austeilen und besprechen
- **Film_12 Felix schreit (1)** erneut zeigen

Zu zweit:

- **AB_20 Übung zu den Sprecherregeln** bearbeiten

Im Plenum:

- Lösung besprechen

Hauptteil II: Wertschätzend formulieren

Im Plenum:

- **Film_13 Felix schreit (2)** zeigen
- Frage im Plenum: Was war diesmal anders / besser?
Warum? Wie könnte das Gespräch unter Berücksichtigung der Zuhörer- und Sprecherregeln (noch) besser laufen?
- Sammeln der Verbesserungsvorschläge am Flipchart

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual

Übungen zu den Sprecherregeln – Lösungsblatt

Äußerung	Verletzte Sprecherregel
Ich hab schon alles Mögliche probiert. Babys schreien halt ab und zu mal.	2
Das hält doch niemand aus. Irgendetwas muss man doch machen.	1
Soll das heißen, dass ich mich jetzt darum kümmern soll, damit Du Deine Ruhe hast?! Was glaubst Du denn, was ich den ganzen Tag mache? Das sind die ersten fünf Minuten, in denen ich mal Zeit habe in der Zeitschrift zu blättern!	5
(ironisch) Ich habe mich ja auch den ganzen Tag lang ausgeruht ...	1 + 5
So, und wie es mir geht – das interessiert Dich überhaupt nicht. Den ganzen Tag muss ich mich allein um Kind und Haushalt kümmern – das hab ich mir auch anders vorgestellt. Du könntest ruhig auch mal ein bisschen mehr tun ...	2
Dass sich Frauen nie entscheiden können!	3 + 5
Wer kann sich denn hier nie entscheiden?! Wie war das denn mit dem Kinderbett?	4

Soziales Netz

Das soziale Netz ist in der Zeit nach der Geburt eines Kindes besonders wichtig. Sein soziales Netz zu kennen und zu wissen, wie man es aktivieren kann, ist hilfreich.

Bitte denken Sie daran die Elterninfo „Regionale Adressen“ vorab auszufüllen.

Ziele

- Teilnehmer werden sich über Ressourcen in ihrem sozialen Umfeld bewusst
- Wünsche formulieren
- Absagen akzeptieren um Beziehungen zu erhalten

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
30 Min.	Hauptteil I	Soziales Netz	Papier und Stifte / Flipchart und Stifte, PP_15 Info_02
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Wünsche und Enttäuschungen formulieren	AB_21 AB_22
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual	
		Elterninfo austeilern	Info_02

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)

Hauptteil I: Soziales Netz

Im Plenum:

- Zeigen Sie die **PP_15 Soziales Netz** als Beispiel oder zeichnen Sie das Beispiel an das Flipchart.

In Einzelarbeit:

- Verteilen Sie Papier und Stifte und bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeweils ihr persönliches soziales Netz aufzuzeichnen.

Im Plenum:

- Zusammenfassung: Jeder stellt sein Blatt vor und sagt etwas zu den Fragen „Wie sieht mein soziales Netz derzeit aus? Wie zufrieden bin ich damit? Was möchte ich verändern?“
- Diskussion und Information. Das soziale Netz ausweiten: „Manchmal reicht das private soziale Netz nicht aus. Welche öffentlichen Unterstützungsangebote kennen Sie? Welche privatfinanzierte Unterstützung ist individuell möglich?“ **Info_02 Regionale Adressen** austeilern bzw. darauf verweisen (Jugendhilfe, Kindertagesstätte, Tagesmutter, Familienbildungsstätten, Haushaltshilfe).

Hauptteil II: Wünsche formulieren und Absagen akzeptieren

Übung: Wünsche formulieren

- „In Beziehungen ist es wichtig Bedürfnisse auszusprechen und Wünsche zu formulieren. Forderungen zu stellen bedeutet den anderen unter Druck zu setzen. Das löst eher Widerstand und Ärger aus. Wenn es gelingt einen Wunsch so zu formulieren, dass der andere sich frei fühlt, dem Wunsch nachzukommen oder nicht, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit auf Unterstützung.“
- **AB_21 Wünsche formulieren** zu zweit ausfüllen

Übung: Enttäuschungen formulieren

- „Es gibt kein Recht auf Erfüllung von Wünschen in einer Beziehung. Dennoch ist es wichtig, dem anderen die eigenen Wünsche und Bedürfnisse mitzuteilen. Bei Absagen besteht die Schwierigkeit darin, die Enttäuschung so auszudrücken, dass der andere sich nicht angegriffen fühlt.“
- **AB_22 Enttäuschungen formulieren** zu zweit bearbeiten

Im Plenum:

- Sammeln Sie Beispiele von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu den beiden Aufgaben und diskutieren Sie diese mit der Gruppe.
- Fragen Sie nach Anregungen oder Verbesserungsideen.
- Fragen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie die Formulierungen auf sie wirken.

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual

Information für Dozenten:

In wieweit die Unterstützung durch ein soziales Netz als mehr oder weniger hilfreich empfunden wird, hängt vom Ausmaß tatsächlich erhaltener Hilfen ab. In wieweit Unterstützung als hilfreich empfunden wird, hängt aber auch davon ab, wie Hilfen und Angebote individuell erlebt und bewertet werden. Die Erfahrung etwa ein Mal wöchentlich einen Babysitter zu haben, wird von manchen Eltern als sehr entlastend, von anderen aber als nur minimale Unterstützung erlebt.

Es empfiehlt sich daher in der Diskussion über das soziale Netz nicht nur die tatsächlichen Hilfen zu sammeln, sondern darüber hinaus auch anzuregen über die Zufriedenheit mit dem eigenen sozialen Netz zu reflektieren und gegebenenfalls den Realitätsbezug der Ansprüche und Erwartungen zu prüfen.

Das Baby beruhigen – Teil 2

Babys brauchen bei Belastung unterschiedlich schnell und unterschiedlich intensive Hilfe, um sich zu beruhigen. Für Eltern bedeutet dies, sich auf die individuellen Bedürfnisse ihres Babys einzustellen und mit ihm gemeinsam auszuprobieren, wie schnell und wie viel Trost in der jeweiligen Situation nötig ist.

Ziele

- Eltern für Unterschiede in den Selbstberuhigungs-kompetenzen von Babys sensibilisieren
- Eltern lernen in welchen alltäglichen Situationen das Baby Unterstützung benötigt und wie sie diese konkret geben können

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
30 Min.	Hauptteil I	Wie trösten Sie Ihr Baby?	PP_16
			PP_17
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Hilfen für das Baby im Alltag	AB_23
			AB_24
			Flipchart, Stifte
10 Min.	Abschluss		Abschlussritual
		Elterninfo austeilen	Info_17

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)

Hauptteil I: Wie trösten Sie Ihr Baby?**Im Plenum:**

- Sammeln Sie in der Gruppe, welche Erfahrungen die Eltern bisher mit dem Trösten ihres Babys gemacht haben.
- „Eine Hilfestellung zur Selbstberuhigung des Babys ist das gestufte Trösten nach Brazelton. Es gibt dem Baby die Möglichkeit, mit so wenig Hilfe wie möglich und so viel Unterstützung wie nötig wieder in Balance zu finden und sich selbst zu beruhigen. Gestuftes Trösten ermöglicht dem Baby in jeder Situation und auf jeder Entwicklungsstufe seine eigenen zunehmenden Selbstberuhigungskompetenzen einzusetzen, zu erproben und weiter zu entwickeln. Es ermöglicht ihm außerdem, dann wenn es sich nicht mehr alleine beruhigen kann, umgehend Hilfe und Trost zu erfahren.“
- Zeigen und diskutieren Sie **PP_16 Gestuftes Trösten (Mutter)**.

Hauptteil II: Hilfen für das Baby im Alltag**Im Plenum:**

- **AB_23 Übung: Hilfen für das Baby im Alltag** verteilen.
Lesen Sie jeweils die Situation vor und sammeln Sie am Flipchart die Lösungsvorschläge aus der Gruppe.
- **AB_24 Übung: Hilfen für das Baby im Alltag – Lösungsblatt** verteilen und diskutieren.
- **PP_17 Babys sind unterschiedlich** zeigen. Die Eltern bitten, das Temperament ihres eigenen Baby einzuschätzen.

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- Elterninfo austeilen: **Info_17 Das Baby beruhigen**

Umgang mit schlechten Gefühlen gegenüber dem Baby

Gefühle wie Ärger oder Enttäuschung entstehen, ohne dass wir sie immer verhindern können. Wir können mit schlechten Gefühlen besser umgehen, wenn wir verstehen wodurch sie entstehen. Dann können wir sie verändern oder gar nicht erst entstehen lassen.

Ziele

- auf mögliche Enttäuschungen oder Ärger dem Baby gegenüber vorbereiten
- Anwendung der „Ärgeranalyse“ als Hilfe in Situationen von Enttäuschung und Ärger
- Handlungsplan für den Notfall entwickeln

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
40 Min.	Hauptteil I	Gedanken, Gefühle, Aktionen und Ärgeranalyse	AB_25 Flipchart und Stifte
		Ärgeranalyse, Umgang mit Ärger	AB_17
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Ärgerkontrolle:	AB_35
		Übung: Ärgeranzeichen, Notfalltechniken	
5 Min.	Abschluss	Abschlussritual	
		Elterninfo austeilern	Info_26 Info_27

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)

Hauptteil I: Gedanken, Gefühle, Aktionen und Ärgeranalyse**Übung Harter Tag, Instruktionen:****Einführung und erster Teil der Geschichte**

„Heute möchte ich mit Ihnen einen der Tage genauer ansehen, die wir am liebsten ganz aus unserem Gedächtnis streichen möchten. Denn manchmal kann man aus solchen Tagen tatsächlich etwas lernen. In der Geschichte geht es um eine Frau namens Tanja. Ich möchte Sie jetzt bitten, sich beim Zuhören in Tanja hineinzusetzen. Hören Sie sich den ersten Teil der Geschichte in Ruhe an. Danach sage ich Ihnen, wie es weitergeht.“

1. Teil der Geschichte:

„Es ist 18.30 Uhr. Tanja hat gerade einen Korb Wäsche aus dem Keller geholt und beginnt mit dem Falten und Sortieren. Sie ist so müde, dass sie kaum noch stehen kann: In der letzten Nacht musste sie vier Mal aufstehen, weil ihr Baby Paul so schlecht geschlafen hat. Auch den Tag über gab es fast keine Pause, weil Paul quengelig war und es so viel zu erledigen gab. Zuerst den Erziehungsgeldantrag, danach einen Termin beim Kinderarzt mit langer Warterei inmitten vieler hustender Kinder und genervter Mütter. Paul ist ein sensibles Kind und lässt sich von anderen Kindern leicht anstecken – besonders dann, wenn sie weinen. Nach dem Kinderarzt musste noch die Wäsche gewaschen werden, im Schrank war kein sauberer Teller mehr und am Ende war nicht mehr genug Milchpulver im Haus. Also noch mal einkaufen gehen. Ausgerechnet die hypoallergene Nahrung, die der Kinderarzt empfohlen hatte, damit Paul keine Allergie bekommt, war ausgegangen. Also in eine andere Drogerie. Danach wieder nach Hause, mit dem Kinderwagen im übervollen Bus im Feierabendverkehr. Paul quengelt, wahrscheinlich braucht er eine frische Windel und das nächste Fläschchen ist auch schon fällig. Kurz vor der Haustür schläft er endlich ein. Tanja lässt ihn im Kinderwagen damit er nicht aufwacht. Sie hetzt in den Keller und holt die Wäsche. Während sie die Wäsche faltet, klingelt das Telefon. Paul wacht auf und beginnt zu

Reaktionen auf den ersten Teil generieren und niederschreiben:

„Soweit zum ersten Teil der Geschichte. Ich möchte Sie nun bitten, sich in Tanjas Lage zu versetzen. Stellen Sie sich die Situation so genau vor wie möglich. Vergegenwärtigen Sie sich noch einmal, wie der Tag abgelaufen ist. Wie Tanja nach Hause kommt, der kleine Paul endlich schläft und sie noch schnell die Wäsche fertig machen möchte, bevor die nächste Mahlzeit gemacht werden muss. Dann klingelt das Telefon und Paul wacht auf. Überlegen Sie sich bitte, was Tanja fühlt, denkt und tut. Lassen Sie sich Zeit dafür.“

AB_25 Tanja denkt, fühlt, tut austeilen: „Wenn Sie das Gefühl haben, sich die Situation genau vorstellen zu können, tragen Sie bitte auf dem ausgeteilten Blatt ein, was Tanja denkt, fühlt und tut.“

Vorlesen des zweiten Teils der Geschichte:

2. Teil der Geschichte:

„Tanja nimmt das Telefon ab. Ihre Schwester meldet sich und beginnt zu erklären, dass sie am nächsten Tag nicht zum Babysitten kommen kann. Sie erklärt Tanja, dass sie gerne kommen würde, aber wegen einer wichtigen Angelegenheit verhindert ist, und bittet Tanja um Verständnis. Paul hört nicht auf zu weinen, sondern wird immer lauter.“

Reaktionen auf den zweiten Teil generieren und niederschreiben:

„Das war also der zweite Teil der Geschichte. Bitte versetzen Sie sich wieder in die Situation von Tanja und überlegen Sie wieder, was sie fühlt, was sie denkt, was sie wohl tut. Notieren Sie das bitte auf dem Blatt in der zweiten Zeile.“

Vorlesen des dritten Teils der Geschichte:**3. Teil der Geschichte:**

„Tanja sagt Ihrer Schwester, dass sie nicht mehr länger telefonieren könne, weil Paul schreit, die Windeln voll hat und seine Milch braucht. Sie legt das Telefon weg und geht zu Paul. Sie riecht schon von weitem, dass er eine frische Windel braucht. Er ist schon ganz rot vom Schreien und kann sie vor lauter Aufregung gar nicht mehr sehen und hören. Tanja nimmt ihn aus dem Kinderwagen und versucht ihn zu beruhigen. Sie legt ihn auf den Wickeltisch, aber Paul schreit immer lauter und ist gar nicht mehr ansprechbar. Sie versucht, mit Paul auf dem Arm ein Fläschchen zu machen. Sie füllt Wasser in einen Topf und dreht das Gas an. Im linken Arm hält sie Paul und versucht ihn zu beruhigen, mit der rechten Hand grapscht sie das Feuerzeug und versucht das Gas anzuzünden. Das Gas geht an und wieder aus. Pauls Schreien dröhnt in ihrem linken Ohr.“

Reaktionen auf den dritten Teil generieren und niederschreiben:

„Bitte versetzen Sie sich wieder in die Situation von Tanja. Schreiben sie dann wieder auf, was sie fühlt, was sie denkt und was sie tut.“

Reaktionen berichten, am Flipchart sammeln:

Möglichst breites Reaktionsspektrum erzeugen.

Leitfragen:

„Welche anderen Gefühle und Gedanken sind denkbar? Wie sollte Tanja sich verhalten? Welche anderen Verhaltensweisen sind denkbar?“

Falls nur Sorge genannt wird:

„Stellen Sie sich folgendes Ende der Geschichte vor: „Tanja hat endlich das Fläschchen fertig und beginnt, Paul zu füttern. Paul wendet den Kopf ab und möchte nicht trinken.“

Falls nur Ärger genannt wird:

„Stellen Sie sich folgendes Ende der Geschichte vor: Tanja hat endlich das Fläschchen fertig und Paul gefüttert. Er jammert immer noch und schläft schließlich vor lauter Erschöpfung ein. Tanja zieht ihn aus und entdeckt, dass er ganz rot und wund geworden ist.“

Ärgeranalyse

Zusammenfassung:

„Wir haben gesehen, welche Gedanken mit welchen Gefühlen zusammenhängen, vor allem aber, dass es Unterschiede im Erleben und Ausdruck des Ärgergefühls gibt.“

Gedanken, die mit Ärger zusammenhängen:

„Der Schwerpunkt soll nun darauf liegen, zu verstehen, unter welchen Bedingungen Ärger entstehen kann und welche Gedanken in einer Ärgersituation eine wichtige Rolle spielen.“

Wir ärgern uns dann, wenn wir einen eigenen Anspruch verletzt oder bedroht sehen und jemand anderes dafür verantwortlich machen. Ein weiterer Punkt ist, dass wir keine Rechtfertigungen zulassen wollen, die die Person, die uns geärgert hat, vorbringen könnte.“ (drei Komponenten anschreiben)

„Verdeutlichen wir diese Punkte noch mal mit unserer Geschichte von Tanja und Paul: Tanja hatte den Anspruch, dass Paul endlich schläft und ihr etwas Ruhe zum Erledigen ihrer Arbeiten lässt (die sie ja auch für ihn macht). Hinsichtlich der Verantwortlichkeit lässt sich feststellen, dass es aus Sicht von Tanja an Paul lag, dass sie ihre Arbeit nicht zu Ende bringen konnte.“

Drei Komponenten anschreiben:

1. Anspruchsverletzung
2. Verantwortlichkeitszuschreibung
3. Nicht-Anerkennung von möglichen Rechtfertigungsgründen

Vier Gesichtspunkte zur Betrachtung einer Ärgersituation

„Man kann eine Ärgersituation anhand von vier Fragen genauer beleuchten:“

1. Beschreibung der Situation:

„Beschreibung heißt: keine Bewertung. Was ist passiert, welche Personen waren beteiligt, wie haben diese sich verhalten, was haben sie gefühlt?“ (Situationsbeschreibung der Geschichte von Tanja und Paul, mögliches Ergebnis: Tanja hat sich bemüht, alles zum Besten zu erledigen. Paul schreit.)

2. Ansprüche, die verletzt oder bedroht wurden:

(Anspruchsverletzung der Geschichte von Tanja und Paul erfragen, mögliches Ergebnis: Anspruch, dass Paul ihr Bemühen honoriert. Anspruch, dass Paul ihr eine Pause gönnt.)

3. Verantwortlichkeit

setzt sich zusammen aus Verursachung, Handlungsfreiheit, Absehen des „Schadens“ durch den „Schädiger“, Schadensabsicht oder wenigstens billigende Inkaufnahme des „Schadens“ durch den „Schädiger“.

Hat Paul Tanja Arbeit „gemacht“, sie in ihrer Arbeit „unterbrochen“, bei dem Telefongespräch mit ihrer Schwester „gestört“? Kann ein Baby so etwas absichtlich tun? Oder ist es einfach verzweifelt und kann sich nicht anders ausdrücken?

4. Negative Vorurteile

Eventuell bestehende negative Vorurteile gegenüber der Person, über die ich mich ärgere. „Solche Vorurteile verschärfen den Ärger (z. B. „Immer wenn jemand anruft brüllt Paul.“ oder „Andere Kinder sind nicht so empfindlich wie Paul.“) und machen ein konstruktives Umgehen mit dem Problem sehr schwierig.“

Hauptteil II: Ärgerkontrolle – warum, wie, wann nicht, was sonst?

Instruktionen:

- **Ärgeranalyse-Übung in Kleingruppen**

maximal 4 Personen (bitte nicht die Partner),
knappe Schilderung einer Ärgersituation mit dem Baby, danach gemeinsame Analyse anhand des Arbeitsblattes **AB_17 Ärgeranalyse**

- **Bericht in der Großgruppe**

Kurze Zusammenfassung aus jeder Gruppe. Leitfrage:
„Ist das Baby verantwortlich für das, was es tut?“

- **Warum Ärgerkontrolle?**

Sammeln von Begründungen in der Gruppe, Zusammenfassung:
„Babys und Kinder können uns noch nicht mit Absicht schaden wollen. Deshalb sollten wir uns nicht über sie ärgern. Sie blockieren uns und zwingen uns zu Umwegen, aber sie tun das nicht mit Absicht. Deshalb ist Ärger über sie fast nie angebracht. Wir können uns höchstens darüber ärgern, dass wir einen Umweg machen müssen, aber das ist eigentlich Energieverschwendung. Es geht viel leichter, wenn wir uns schnell mit dem Umweg abfinden und darüber freuen, dass wir vom Baby gebraucht werden.“

- **Grenzen: Wann ist Ärgerkontrolle nicht möglich, nicht sinnvoll?**

„Gibt es Situationen, in denen Sie keine Ärgerkontrolle empfehlen würden? Was sind das für Situationen?“

Mögliche Antworten: Wenn der Ärger zu stark ist, bei „Gefahr im Verzug“ (vitale Bedrohung erfordert sofortiges Handeln),

„Welche Möglichkeiten gibt es bei zu starkem Ärger?“

Sammeln von „**Notfalltechniken**“: Entspannungsübung, tief durchatmen, bis Zehn zählen, Ortsveränderung, Bewegung, sich abreagieren mit Lärmproduktion u. ä., . . .

AB_35 Techniken für den Notfall 2 austeilen und ergänzen

„Woran merken Sie, dass der Ärger zu stark ist?“

Sammeln von **persönlichen Anzeichen dafür, dass Ärgerkontrolle nicht sinnvoll ist** und stattdessen „Notfalltechniken“ eingesetzt werden sollten; in die Liste eintragen.

- **Vorbeugung: Manchmal lässt sich der Ärger abwenden, bevor er richtig eintritt!**

„Ich muss mir nur angewöhnen bei den ersten Anzeichen von Ärger zu überlegen, ob mein Anspruch berechtigt ist und der andere wirklich schlechte Absichten hat.“

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- Elterninfo austeilern: **Info_26 Hilfen zur Erziehung, Info_27 Kinderbetreuung**

Information für den Dozenten**Ziele: Übung Harter Tag**

Anhand einer prototypischen Ärgersituation negative Gefühle und damit verbundene Gedanken und Verhaltensweisen erleben.

Die Fremdperspektive der Geschichte soll es ermöglichen, sozial unerwünschte Gefühle, Gedanken bzw. Verhalten zu nennen. Durch die Teilung der Geschichte soll den möglicherweise unterschiedlichen Gefühlen, die in den jeweiligen Teilen induziert werden können (Sorge und Ärger) Rechnung getragen werden.

In der anschließenden Diskussion soll herausgearbeitet werden: Ärger ist subjektiv im Erleben und im Ausdruck, d.h. ich ärgere mich über etwas, über das sich jemand anderes vielleicht gar nicht ärgert (wie es vermutlich durch die Vielfalt von Reaktionsweisen in den gesammelten Notizen zu Gefühlen, Gedanken, Tun zum Ausdruck kommt).

Mit dem Hinweis auf die beiden Varianten (nur Ärger, nur Sorge, s.o.) soll verdeutlicht werden, dass Ärger „selbstgemacht“ ist und seine Wurzeln in Gedanken hat, was ihn auch kontrollierbar macht (Vorbereitung für „Ärgeranalyse und -kontrolle“).

Sich positive (Energetisierung, Hinweis auf verletzten Anspruch) und negative Funktionen (Verhinderung einer konstruktiven Reaktion, Wahrnehmungs- und Reaktionseinschränkung, Klimaverschlechterung, negative Eskalation) von Ärger bewusst machen.

Ansatzweise vorbereitende Bewusstmachung der Komponenten von Ärger: Anspruchsverletzung, Verantwortlichkeitszuschreibung, Nicht-Anerkennung von Rechtfertigungen, negative Vorurteile.

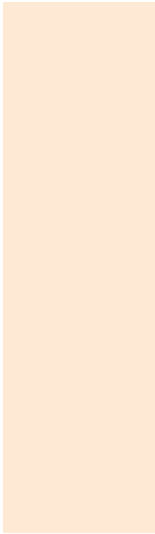
Ziele Ärgeranalyse:

Anhand von Beispielen die drei kognitiven Komponenten von Ärger erklären:

- Anspruchsverletzung,
- Verantwortlichkeitszuschreibung
- Nicht-Anerkennung von möglichen Rechtfertigungsgründen.

Analyse einer Ärgersituation, um Ärger und seine Bedingungsfaktoren zu verdeutlichen und verstehbar zu machen:

Es soll gezeigt werden, dass eine Analyse der Situation, d.h. der subjektiven und objektiven Komponenten, die zur Entstehung der Situation beigetragen haben, sowie eine Erweiterung des eigenen Blickwinkels durch das Ausdenken von alternativen Sichtweisen den Ärger reduzieren kann.



Durch Fragen und das Aufzeigen alternativer Handlungsmöglichkeiten zu den einzelnen vier Punkten (Anspruchsverletzung, Verantwortlichkeitszuschreibung, Nicht-Anerkennung von möglichen Rechtfertigungsgründen, negative Vorurteile) soll in der Gruppendiskussion verdeutlicht werden, dass Ärgersituationen immer eine „selbst gemachte, kognitive Komponente“ enthalten, die man kontrollieren kann.

Ziele Ärgerkontrolle:

- Erfahren, dass selbst erlebter Ärger durch Ärgeranalyse kontrollierbar ist.
- Eine Ärgeranalyse üben.
- Funktionen von Ärgerkontrolle erarbeiten: Kontrollierter Ärger lässt sich konstruktiv zu einer Korrektur im erwünschten Sinne nutzen, unerwünschte Nebenwirkungen (Klimaverschlechterung, negative Eskalation, usw.) werden umgangen.

Hilfen für Eltern

Eltern haben ein Recht auf öffentliche Hilfen. Gute Informationen über Hilfsangebote in der Region und ein Austausch mit anderen jungen Eltern können weiterhelfen.

Laden Sie zu diesem Termin entsprechende Kontaktpersonen ein, z. B. Sozialarbeiter, Ansprechpartner aus Erziehungs-, Lebens- und / oder Familienberatungsstellen, aus dem Jugend- und / oder dem Sozialamt.

Ziele

- Erfahrungsaustausch der Teilnehmer zum Thema Konflikte und Problemsituationen
- die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren in der Gruppe, dass sie mit ihren Schwierigkeiten nicht allein sind und es Bewältigungsstrategien dafür gibt
- Kontakt zu Anlaufstellen in ihrer Region werden geschaffen

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
30 Min.	Hauptteil I	Ideenbörse	Flipchart, Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Hilfen für Eltern vor Ort	
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen (Füllen Sie hierfür Info_02 Regional Adressen mit den wichtigsten Adressen bei Ihnen vor Ort aus)	Info_02, Info_04, Info_05, Info_18, Info_26, Info_27, Info_28, Info_29, Info_30

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)

Hauptteil I: Ideenbörse**Im Plenum:**

- Diskussion und Ideenbörse „Manchmal reicht das bestehende soziale Netz nicht aus. Welche öffentlichen Unterstützungsangebote kennen Sie? Welche privatfinanzierte Unterstützung ist individuell möglich? Welche Hilfen nehmen Sie bereits in Anspruch (private und öffentliche)? Wie kam es dazu? Wie sind Sie konkret vorgegangen.“
- Sammeln sie am Flipchart die genannten Hilfemöglichkeiten.
- **Info_02 Regionale Adressen** austeilten und gegebenenfalls Liste am Flipchart ergänzen (Jugendhilfe, Kindertagesstätte, Tagesmutter, Familienbildungsstätten, Haushaltshilfe).

Hauptteil II: Hilfen für Eltern vor Ort**Im Plenum:**

Hier stellen sich Ansprechpartner aus Erziehungs-, Lebens- und / oder Familienberatungsstellen, aus dem Jugend- und / oder dem Sozialamt vor, und referieren über Möglichkeiten öffentlicher Unterstützung für Familien in der.

Alternativ:

Wenn für diese Sitzung kein Referent, keine Referentin gewonnen werden konnte, können Sie hier eine Infobörse veranstalten.

Infobörse:**In Kleingruppe oder in Einzelarbeit:**

Verteilen Sie die aufgelisteten Elterninfos auf die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zur Bearbeitung (5-10 Min.).

Im Plenum:

Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeweils den Inhalt des Elterninfos in der Gruppe vorzustellen.

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- Sofern noch nicht geschehen, Elterninfos an alle verteilen:
Info_02 Regionale Adressen, Info_04 Freistellung von der Arbeit, Info_05 Kindergeld und Kinderzuschlag, Info_18 Paarberatung, Info_26 Hilfen zur Erziehung, Info_27 Kinderbetreuung, Info_28 Entwicklungspsychologische Beratung, Info_29 Rechtsberatung, Info_30 Schuldnerberatung

Schlafen

Neugeborene haben zunächst einen Vier-Stunden-Rhythmus. Sie schlafen zwei Drittel von 24 Stunden. Sie müssen in den ersten Monaten lernen, über mehrere Stunden hinweg zu schlafen. Ihr Schlaf ist zunächst leicht. Fast alle Babys haben anfangs Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen. Mit sechs Monaten schlafen Säuglinge bereits die Hälfte von 24 Stunden überwiegend nachts. Ihre längste Schlafphase hat sich von vier auf sechs Stunden verlängert. Auch ältere Kinder von etwa einem Jahr benötigen nachts und kurz tagsüber Schlaf, z. B. nachmittags.

Ziele

- ungünstige Einschlafhilfen und daraus resultierende Gewohnheiten kennen
- Einschlafen helfen
- Information über Beratungsmöglichkeiten bei Schrei- und Schlafproblemen
- mehr Sicherheit in der Einschätzung dessen, was das Baby schon kann und womit es überfordert ist

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version , ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Vorstellung Thema	Einleitungstext
30 Min.	Hauptteil I	Schlafen	PP_18
		Zusammenfassung Schlafen (Vorlesen oder Flipchart)	Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Fallbesprechung in der Gruppe	
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen: Wie viel Schlaf braucht das Baby, Hilfen zum Schlafen, Schreien	Info_31 Info_32 Info_33

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)

Einleitungstext:

Das Thema „Schlafen“ und damit oft verbunden „Schreien“ beschäftigt viele Eltern. Schlafprobleme bei Kleinkindern sind weit verbreitet. Eltern von Kindern, die schlecht schlafen, sind deutlich erschöpfter und erleben mehr Belastung und Stress als Eltern von Kindern, die gut einschlafen und durchschlafen.

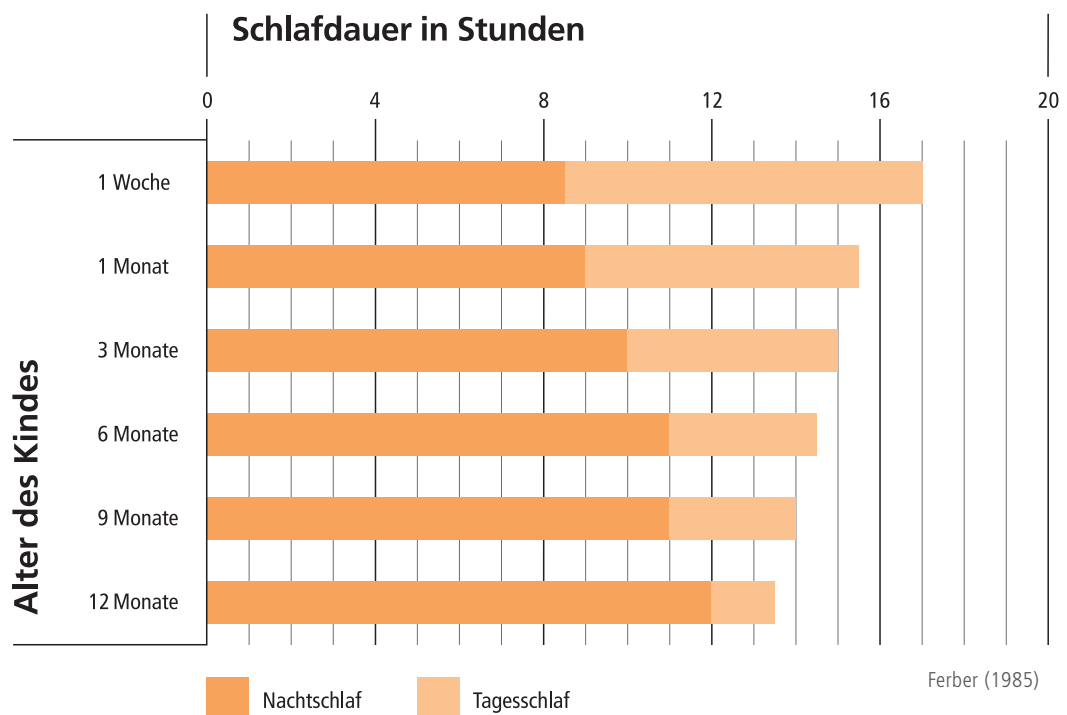
Im Alter von sechs Monaten hat jedes gesunde Baby die Voraussetzungen dazu nachts durchzuschlafen. Dennoch gibt es viele Babys, die mit sechs Monaten damit noch Schwierigkeiten haben. Dies hat viele Gründe. Manche Babys sind leicht aus ihrem Rhythmus zu bringen, selbst durch die kleinste Veränderung in ihrer Umwelt. Manche Eltern tun sich schwer damit angewöhnte Einschlaf- und Schlafsituationen zu ändern, die ungünstig für das Durchschlafen, aber angenehm für das Einschlafen des Baby sind.

Dazu gehören zum Beispiel das Einschlafen an der Brust oder im Bett der Eltern.

Eltern können jedoch durch ihr Verhalten und die Gestaltung der Einschlafsituation auf den zunehmend stabileren Schlafrhythmus des Kindes Einfluss nehmen.

Hauptteil I: Im Plenum:

PP_18 Alleine Einschlafen zeigen und besprechen.



Kommentar zur Tabelle mit den Schlafzeiten von Babys:

Es zeigt sich deutlich, dass in den ersten 12 Monaten der Nachtschlaf immer länger wird und die Anzahl der Erholungspausen am Tag zunehmend geringer. Die Angaben in der Tabelle sind durchschnittliche Werte und dienen lediglich der Orientierung. Wie viel Schlaf ein Kind benötigt hängt jedoch vom individuellen Schlafbedürfnis ab.

Im Plenum: Zusammenfassung Schlafen

Vorlesen oder in Stichworten an das Flipchart schreiben und erläutern.

Säuglinge haben zunächst einen Vier-Stunden-Rhythmus und schlafen dann zunehmend länger am Stück.

Ein klarer Tagesablauf und feste Schlafzeiten sind für leicht überreizte Babys besonders wichtig. Wenn das Baby nicht schreit, weil es hungrig ist oder Schmerzen hat, schreit es weil es keine weiteren Reize mehr aufnehmen kann. Versuchen Sie es dann mit dem gestuften Trösten (siehe Modul 5: Das Baby beruhigen). Manchmal sind Babys so überreizt, dass sie sich nicht trösten lassen. Dann brauchen sie einige Minuten Ruhe an einem ruhigen Ort. Lassen Sie das Baby aber nie alleine in der Wohnung! Versuchen Sie nach spätestens zehn Minuten es erneut zu trösten.

Achten Sie darauf, dass Sie Einschlafhilfen nur vorübergehend oder in besonderen Situationen (z. B. Krankheit) einsetzen. Das Baby gewöhnt sich gerne an diese Hilfen und gibt liebe Gewohnheiten nur unter Protest wieder auf! Beachten Sie das Entwicklungsalter des Babys und was Sie in welchem Entwicklungsalter voraussetzen können. Beispielsweise ist ein Baby, das jünger als sechs Monate alt ist, meist noch nicht in der Lage durchzuschlafen.

Achten Sie darauf, dass das Baby dort einschläft, wo es auch schlafen soll. Manche Babys, die etwa auf dem Arm eingeschlafen sind, sind beunruhigt oder erschreckt, wenn sie später im Bett aufwachen.

Wenn Schlafen und Schreien sich zum Stress auswachsen, zögern Sie nicht Beratung zu suchen. Erschöpfung und Frustration nehmen Ihnen sonst die Freude an Ihrer Familie!

Hauptteil II: Alleine einschlafen**Im Plenum: Fallbesprechung**

Die Einführung der Methode „Wartezeiten beim Schreien“ kann zu kontroversen Diskussionen und Ärger bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen führen.

Diskutieren Sie daher einen konkreten Fall aus der Gruppe (oder einen konstruierten) und verdeutlichen Sie daran die Anwendung der Methode.

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- Elterninfo austeilen: **Info_31 Wie viel Schlaf braucht ein Baby?, Info_32 Hilfen zum Schlafen, Info_33 Normales Schreien**

Information für Dozenten**Folgende Angewohnheiten sind ungünstig für das Alleineschlafen lernen des Babys:**

- sich zum Kind ins Bett legen
- das Kind auf dem Arm tragen
- Schnuller geben
- die Flasche zum Einschlafen geben
- Händchen halten
- Körperkontakt

Voraussetzungen zum Alleineschlafen sind:

- eigenes Bett, wenn möglich eigenes Zimmer
- möglichst Verzicht von Einschlaf-Hilfen (Nuckel, Fläschchen, Herumtragen, auf dem Arm schlafen, sich zum Kind legen, im Zimmer bleiben etc.)
- Achtung: Baby nur müde zum Schlafen ins Bettchen legen
- feste Einschlafzeiten einführen
Bei unruhigen Babys ist ein fester, zuverlässiger Tagesablauf besonders wichtig! Diese Struktur gibt unruhigen Kindern Halt und Sicherheit.
- dem Baby auch die Möglichkeit geben, mal selbst in den Schlaf zu finden (d. h. auch mal ein paar Minuten Schreien aushalten)
- ein dem Alter des Kindes entsprechendes Einschlafritual regelmäßig praktizieren

Schreien überflüssig machen

- das Baby nicht lange und unkontrolliert schreien lassen, sondern ihm helfen, indem beim Einschlafen nach einem vorher selbst festgelegten Plan vorgegangen wird
- So lernt das Baby, dass nicht auf sein Schreien reagiert wird, sondern die Eltern selbst entscheiden, wann sie ins Zimmer kommen.

Wartezeiten vor dem Eintritt ins Kinderzimmer

	beim 1. Mal	beim 2. Mal	beim 3. Mal	jedes weitere Mal
am 1. Tag	3 Min.	5 Min.	7 Min.	7 Min.
am 2. Tag	5 Min.	7 Min.	9 Min.	9 Min.
am 3. Tag	7 Min.	9 Min.	10 Min.	10 Min.
ab dem 4. Tag	10 Min.	10 Min.	10 Min.	10 Min.

Schlafen ab 6 Monate

- feste Schlafzeiten
- nicht mehr als zwei Tagesschläfchen
- Wachphase vor der Nacht sollte die längste sein

Tiefschlaf und REM - Schlaf (Traumschlaf)

REM-Schlaf ist die Abkürzung von Rapid Eye Movement. In diesen so genannten Traumschlafphasen lassen sich schnelle Bewegungen der Augen unter den Lidern beobachten. REM-Schlaf und Tiefschlaf wechseln sich mehrmals in der Nacht ab. Schlafforschungen zeigen, dass der REM-Schlafanteil bei Babys und Kleinkindern deutlich höher ist als im Erwachsenenalter.

Bei einem frühgeborenen Baby macht er 80% des Schlafes aus, beim Neugeborenen findet man 50% REM-Schlaf und beim dreijährigen Kind ist es noch ein Drittel des Schlafes. Beim Erwachsenen macht der REM-Schlaf nur noch ein Viertel aus. Wissenschaftler vermuten, dass in diesen REM-Schlaf-Phasen die Reifung des kindlichen Gehirns weiter fortschreitet und das Baby praktisch im Schlaf lernt bzw. das Gehirn im Schlaf auf Wahrnehmung im Wachzustand vorbereitet wird.

Ein Neugeborenes fällt beim Einschlafen immer zunächst in den REM-Schlaf. Erst im Alter von etwa drei Monaten beginnt der Schlaf mit einer Tiefschlafphase. Der Tiefschlaf ist jedoch erst mit etwa sechs Monaten so ausgereift, dass alle vier Stufen (Tiefschlaf, REM-Schlaf, Halbschlaf, wach und aufmerksam) deutlich zu unterscheiden sind. Das Schlafmuster ist also mit etwa sechs Monaten ausgereift und das Baby hat jetzt die biologischen Voraussetzungen zum Durchschlafen.

Durchschlafprobleme des Babys hängen damit zusammen, dass alle Menschen zwischen den Schlafphasen immer wieder ganz kurz erwachen. Dieses unvollständige Erwachen bemerken Erwachsene nicht mehr. Es kann aber gut sein, dass Babys in dieser Übergangsphase richtig aufwachen, durch Zuwendung der Eltern dafür belohnt werden und so eine Angewohnheit entsteht. Im Tiefschlaf erwacht das Baby nicht durch Geräusche oder Licht. Wenn es richtig tief schläft, kann man es hochnehmen oder sogar wickeln, ohne dass es aufwacht. In der REM-Schlafphase ist das Baby empfindlicher und erwacht leichter.

Die meisten Babys bringen die natürliche Fähigkeit sich abzuschotten mit auf die Welt. Wenn sie nicht relativ unempfindlich gegenüber Störungen im Schlaf wären, könnten sie in größeren Familien gar nicht schlafen. Es ist deshalb nicht notwendig auf Zehenspitzen durch die Wohnung zu schleichen. Wenn das Baby müde ist, wird es auch in normaler Umgebung einschlafen, indem es sich innerlich abschottet.

(Kast-Zahn & Morgenroth, 2000)

Schreien

Schreien ist Ausdruck der Befindlichkeit des Babys. Das Baby macht damit intensiv auf seine Bedürfnisse aufmerksam. Bei Erwachsenen bewirkt Schreien starke innere Unruhe und Stress (physiologische Reaktionen). Schreien löst Fürsorgeverhalten aus. Wenn sich das Baby mit allen Bemühungen nicht trösten lässt, kann Schreien des Babys auch zu Frustration und Ärger führen. Mit zunehmender Erfahrung können Eltern sicherer einordnen, was das Baby mit dem Schreien ausdrückt. Wichtig ist es für junge Eltern zu wissen, dass Babys nie ohne Grund schreien und erst recht nicht schreien, um ihre Eltern zu ärgern oder zu nerven.

Ganz egal warum das Baby schreit – es braucht zunächst Trost und liebevolle Zuwendung!

Ziele

- Normales Schreien als Ausdruck der Befindlichkeit des Babys akzeptieren und deuten
- Exzessives Schreien erkennen und Hilfe holen
- Information über Beratungsmöglichkeiten bei Schrei- und Schlafproblemen
- mehr Sicherheit in der Einschätzung, was das Baby mit seinem Schreien ausdrückt

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort Text zur Einführung	Text Entspannung 7 Min.
30 Min.	Hauptteil I	Schreien	PP_06 Film_09 Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Kleingruppenarbeit zum Schreien	Info_33 Info_34
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual	

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)

Text zur Einführung:

Das Thema „Schreien“ beschäftigt viele Eltern. Schreiphasen treten bei den meisten Babys innerhalb der ersten Lebenswochen auf. Ähnlich wie bei Schlafproblemen sind Eltern von Kindern, die viel schreien und sich schlecht trösten lassen, deutlich erschöpfter und erleben mehr Frustration und Belastung als Eltern von Kindern, die sich gut trösten lassen und insgesamt weniger schreien.

Mit zunehmendem Alter signalisieren Babys ihre Befindlichkeit immer differenzierter. Sie sind auch immer besser in der Lage, sich selbst zu beruhigen oder mit unangenehmen Gefühlen oder Befindlichkeiten umzugehen. Dennoch gibt es Babys, die auch später nicht aufhören viel zu schreien. Dies hat unterschiedliche Gründe. Manche Babys sind leicht aus ihrer Balance zu bringen, selbst durch die kleinste Veränderung in ihrer Umwelt. Manche Eltern verausgaben sich auch damit, das Baby den ganzen Tag immer wieder beruhigen zu wollen und auch mit der Idee, dass gute Eltern in jeder Situation ihr Baby erfolgreich trösten können.

Hauptteil I: Schreien**Im Plenum:****Zusammenfassung**

(Vorlesen oder in Stichworten an das Flipchart schreiben und erläutern):

- Säuglinge haben zunächst kaum andere Ausdrucksmöglichkeiten als Schreien, um auf sich und ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen.
- Ein klarer Tagesablauf und feste Schlafzeiten sind für leicht überreizte Babys besonders wichtig.
- Wenn das Baby nicht schreit, weil es hungrig ist oder Schmerzen hat, schreit es, weil es keine weiteren Reize mehr aufnehmen kann. Versuchen Sie es dann mit dem gestuften Trösten. Kann es den Trost nicht annehmen, braucht das Baby vielleicht einige Minuten Zeit an einem ruhigen Ort. Lassen Sie das Baby nie alleine in der Wohnung!

Im Plenum:**Übung zum gestuften Trösten**

- Zeigen Sie **PP_06 Gestuftes Trösten (Vater)**.
- Zeigen Sie den **Film_10 Gestuftes Trösten**.
- Aufgaben im Plenum:
 1. „Was ist Ihnen beim Anschauen des Films durch den Kopf gegangen und welche Gefühle wurden ausgelöst?“ (Diese können Sie auf dem Flipchart sammeln unter der Rubrik (1) Gedanken (2) Gefühle).
 2. „Welche Unterstützung brauchte das Baby im Film durch die Mutter?“
 3. „Auf welcher Stufe des Tröstens hat das Baby sich beruhigt?“

Hauptteil II: Kleingruppenarbeit zu Schreien

Zwei Kleingruppen:

- Verteilen Sie in Gruppe 1 **Info_33 Normales Schreien** und in Gruppe 2 **Info_34 Exzessives Schreien**. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen diese Informationen lesen und diskutieren (10 Minuten).

Im Plenum:

- Die beiden Gruppen tauschen die wichtigsten Ergebnisse aus (pro Gruppe 5 Minuten).
- Sammeln Sie die Ergebnisse am Flipchart. Als Zusammenfassung können Sie folgende Punkte in Kurzform ans Flipchart schreiben:
 - 1.beim Schreien des Babys möglichst ruhig und gelassen bleiben
 - 2.sich tagsüber mehrmals intensiv mit dem Baby beschäftigen, spielen, in Kontakt sein
 - 3.regelmäßiger Tagesablauf und klare Ruhephasen
 - 4.(gestuftes -) Trösten – nicht einfach schreien lassen!

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- **Info_33 Normales Schreien** an Gruppe 2 und **Info_34 Exzessives Schreien** an Gruppe 1 austeilen

Information für Dozenten und Dozentinnen zu Exzessivem Schreien bei Babys im ersten Lebensjahr

Folgende Informationen sind dem Buch „Entwicklungspsychologische Beratung für junge Eltern“ (Ziegenhain, Fries, Bütow & Derksen, 2004) entnommen.

Definition für exzessives Schreien (Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Ziegenhain et al., S. 73, Abb. 7)
Anfallsartige, unstillbare Schrei- und Unruheperioden in den ersten sechs Lebensmonaten

- Beginn meist um die zweite Woche
- Zunahme an Intensität und Häufigkeit bis zur sechsten Woche
- gelegentliche Persistenz (Zustand bleibt über längere Zeiträume bestehen) bis zum sechsten Monat
- durchschnittlich mehr als drei Stunden täglich
- an durchschnittlich mindestens drei Tagen (pro Woche)
- wöchentlich über mindestens drei Wochen

Abgrenzung des exzessiven Schreiens (Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Ziegenhain et al., S. 74, Abb. 8)
Schrei- und Unruheneigung jenseits des sechsten Lebensmonats oder über den sechsten Monat hinaus persistierend (fortdauernd)

Teilsymptom entwicklungsspezifischer Störungen

- der Verhaltensregulation
- der Bindungsregulation
- bei Autonomieproblemen (im Zusammenhang mit Temperamentsmerkmalen)

Forschungsergebnisse zur Entstehung und Ursachen von exzessivem Schreien bei Babys (S. 75-76)

Mögliche Entstehungsfaktoren (ätiologische Faktoren) bei exzessivem Schreien

1. physiologische Ursachen – Infekte
2. physiologische Ursachen – Verdauung
3. physiologische Ursachen – neurologische Regulationsprozesse und Unreife der Verhaltensregulation
4. physiologische Ursachen – konstitutionelle bzw. Temperamenteigenschaften

Gewichtung der ätiologischen Faktoren (S. 76, Tab. 7)

geringer Zusammenhang	Verdauungsprobleme
deutlicher Zusammenhang	Unreife der Verhaltensregulation konstitutionelle beziehungsweise Temperamenteigenschaften Fähigkeiten zur Selbstregulation
sehr deutlicher Zusammenhang	Kumulation von Belastungsfaktoren

Exzessives Schreien als Entwicklungsrisiko (S. 79, Abb. 10)

Das exzessive Schreien stellt ein Entwicklungsrisiko dar, wenn

- nach dem dritten Monat keine deutliche Verringerung eintritt;
- es zu einer subjektiv stark empfundener Belastung für die Eltern wird;
- es im Kontext weiterer Regulationsstörungen wie Schlaf- und Fütterprobleme auftritt;
- es innerhalb weiterer psychosozialer Belastungen auftritt.

**Auf den Anfang kommt es an –
Erstes Lebensjahr**

Füttern

Neben der Notwendigkeit einer gesunden und entwicklungsgemäßen Ernährung ist Füttern und Essen auch eine wichtige Beziehungssituation im alltäglichen Umgang von Eltern und Kind.

Ziele

- Information darüber, was das Kind ab welchem Alter essen kann und welche körperlichen Entwicklungsvoraussetzungen dazu notwendig sind
- Vorbeugen von Fehlernährung (falsche Lebensmittel) und Mangelernährung
- In Austausch kommen, wie Eltern ihr Kind unterstützen können allein zu essen

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Begrüßung	
		Was ist wichtig bei der Ernährung des Babys im ersten Lebensjahr?	Flipchart und Stifte
30 Min.	Hauptteil I	Füttern	PP_19 Demo-Puppe, Löffel Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Info und Austausch	Flipchart und Stifte AB_26
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info_35

Einführung: Was ist wichtig bei der Ernährung des Babys im ersten Lebensjahr?

Beiträge können in der Gruppe gesammelt und am Flipchart notiert werden, dann fehlende Informationen ergänzen, Fragen der Eltern beantworten.

Hauptteil I: Füttern**Im Plenum:**

PP_19 Füttern zeigen und besprechen. Wichtige Punkte zudem an der Demopuppe vorführen und besprechen.

- Fütterposition
- Hunger- und Sättigungszeichen des Kindes
- Tempo beim Füttern – Füttern ist Interaktion

Hauptteil II: Info und Austausch**Im Plenum:**

AB_26 Was verträgt mein Baby wann? austeilen und Tabelle unter folgenden Gesichtspunkten besprechen:

- Was, ab wann füttern (Gläschen, selbst kochen)
- Warum kein Salz und wenig würzen?
- Alleine Essen lernen – ab wann?
- Ungünstige Esssituationen (mit der Nahrung durch die Wohnung laufen, beim Spielen füttern, Essen und Spielen vermischen)
- Verschiedene Lebensmittel immer wieder mal anbieten – Nein des Kindes akzeptieren
- Essen und Beziehung

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Abschlussritual
- Elterninfo austeilen: **Info_35 Füttern**

Information für Dozenten: Füttern und Beziehung

Alter (Monate)	Art der Nahrung	Oral-motorische Aktivitäten
0-6	Milch, Flüssigkeit (Flasche, Brust)	Saugen an der Flasche/Brust
4-6	Brei, pürierte Nahrung (Löffel)	Reifung des Saugens/Schluckens
5-7	Flüssigkeit, Püree, Biscuits (weiche Kekse, Babykekse) (Löffel)	Verminderung des Beiß-/Saugreflexes, Säubern des Löffels mit den Lippen, Beginn des Kauens
8-12	Juniorkost, zerdrückte Kost (Einführung der Tasse)	Aktivierung der Oberlippe, beginnende Lateralisierung der Zunge, Beißen auf Objekte
12-15	zerkleinerte Kost (Abstillen, Absetzen der Flasche; Tasse, Löffel)	Verfeinerung der Zungenlateralisierung, beginnendes Zerdrücken mit kreisenden Kaubewegungen, Ablecken von den Lippen
15-24	Normalkost (Tasse, Löffel, Gabel)	Verminderung des Speichelns, Reifung kreisender Kaubewegungen, Wangenstabilität beim Trinken, Anheben der Zungenspitze beim Schlucken

Ressourcen

Sich auf die Bedürfnisse eines Babys einzustellen und es zu versorgen erfordert viel Einfühlung, Aufmerksamkeit und Kraft. In den ersten Monaten nach der Geburt des Babys schöpfen viele Eltern diese Kraft aus dem Glück über das Kind. Bei vielen Eltern schwinden jedoch aufgrund der Anforderungen des Alltags und der gestörten Nächte die Kräfte. Zunehmend beginnen Müdigkeit und Erschöpfung das Leben der jungen Familie mit zu bestimmen.

Je besser es Eltern gelingt, neben der Familie auch für sich selbst zu sorgen und wieder Kraft zu schöpfen, umso besser können solche schwierigen Phasen bewältigt werden.

Ziele

- Ressourcen aus der eigenen Herkunftsfamilie aktivieren
- Die Teilnehmer werden sich bewusst, wie sie für sich selbst sorgen, und ob diese Inseln der Erholung ausreichen
- Austausch über Möglichkeiten der Erholung und über Kraftquellen

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Einleitungstext	
30 Min.	Hauptteil I	Ressourcen	AB_27
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Meine Inseln der Erholung	AB_28 Flipchart und Stifte
10 Min.	Abschluss	Was sind meine Kraftquellen/Ressourcen? Was sind meine Stromfresser?	rote und blaue Perlen, Gefäße
		Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Abschlussritual	

Einführung:**Im Plenum:**

- „In den ersten Lebensmonaten eines Babys sind Eltern oft selbst erstaunt, wie gut sie die vielen neuen Anforderungen bewältigen und mit wie wenig persönlicher Erholung sie auskommen. Diese erste Zeit mit dem Baby ist für viele Eltern überwältigend und ist eine ganz besondere Liebesbeziehung. Mit dem Einkehren des Alltags verschwinden dann diese Glückgefühle zunehmend. Müdigkeit und Erschöpfung nehmen zu. Je bewusster Ressourcen wahrgenommen und genutzt werden, umso besser gelingt es, auch Phasen der Anstrengung zu bewältigen.“

Hauptteil I: Ressourcen**Im Plenum:**

- Ressourcogramm (Eberling & Vogt-Hillmann, 1998)
„Aus unserer Erfahrung in der eigenen Familie und in dem Umfeld, in dem wir aufgewachsen sind, bringen wir positive Bilder, Vorbilder, positive Geschichten, Eindrücke und Erinnerungen mit. Diese Ressourcen sind uns oft nicht bewusst. Sie können uns über schwierige Situationen hinweghelfen und immer wieder neue Kraft geben. Aus diesem Grund möchte ich Sie dazu einladen, einen Familienstammbaum zu zeichnen und sich dazu mit folgenden Fragen auseinander zu setzen:
 1. „Welche Familienmitglieder hatten Sie als Kind besonders gerne?“
 2. „Welche Geschichten haben Sie mit ihnen erlebt, die für Sie eine Art Ressource sind?“
 3. „Welche Fähigkeiten Ihrer Mutter/Ihres Vaters waren bzw. sind für Sie vorbildlich?“

In Einzelarbeit:

Teilen Sie nun das **AB_27 Ressourcogramm** zur Bearbeitung aus (ca. 15 Minuten).

In Partnerarbeit:

„Tauschen Sie sich mit einem Partner darüber aus.“ (Möglichst nicht die Elternpaare untereinander, Dauer 10 Minuten).

Im Plenum:

Blitzlicht mit der Fragestellung: „Was ist Ihnen in der Übung und beim Austausch dazu besonders aufgefallen? Über welche Ressource freuen Sie sich besonders?“

Hauptteil II: Meine Inseln der Erholung

In Einzelarbeit:

- Teilen Sie das **AB_28 Meine Inseln der Erholung** aus. Die Teilnehmer notieren, was sie im Alltag unternehmen, um neue Kraft zu schöpfen bzw. sich zu erholen (ca. 10 Min).

Im Plenum:

- Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer nennt seine Erholungsinseln (ca. 5 Min).
- Schreiben Sie ans Flipchart:
 1. Reichen meine Inseln der Erholung aus?
 2. Welche Inseln benötige ich zusätzlich?Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer überlegen, ob Ihre Inseln ausreichen oder ob sie weitere Inseln benötigen und wenn, welche (Ideen von den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern übernehmen oder neue überlegen, Dauer ca. 10 Min).

Abschluss: Im Plenum:

- Zwei Gefäße aufstellen. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer bekommt drei rote und drei blaue Glasperlen, die Kraftquellen bzw. Stromfresser symbolisieren. Reihum legt jeder seine Steine nach Farben getrennt in die Schälchen ab und sagt laut, was er/sie als Kraftquelle (blau) und als Stromfresser (rot) im Alltag empfindet.
- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Abschlussritual

Information für Dozenten

Das Ressourcogramm unterstützt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf der Suche nach Ressourcen in der Familiengeschichte. Der Vorteil der Methode ist, dass bei dieser besonderen Form der Stammbaumerstellung ausschließlich die Vorteile und Stärken der Familienmitglieder betrachtet werden.

Entwicklungsmeilensteine

Bereits bei der Geburt bringen Babys viele Fähigkeiten mit, die ihnen helfen, sich an ihre neue Umgebung anzupassen und Erwachsene dazu zu bringen sie zu unterstützen. Im Laufe der weiteren Entwicklung kommen zunehmend neue Kompetenzen dazu. Insbesondere im ersten Lebensjahr verläuft die Entwicklung sehr rasant.

Darüber informiert zu sein, was ein Kind in welchen Alter kann, hilft Eltern sich über die Fähigkeiten ihres Baby zu freuen und Unter- bzw. Überforderungen zu vermeiden.

Ziele

- Wissen über die sozial-emotionale Entwicklung des Babys
- Angemessene und der Entwicklung des Kindes entsprechende Unterstützung

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Plenumsrunde Entwicklungsmeilensteine	
30 Min.	Hauptteil I	Entwicklungsmeilensteine im ersten Lebensjahr	PP_20 Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Unterstützung des Babys in seiner sozialen und emotionalen Entwicklung	Flipchart und Stifte Info_36
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Abschlussritual	

Einführung: Plenumsrunde Entwicklungsmeilensteine**Im Plenum:**

„Was sind für Sie Entwicklungsmeilensteine des Babys im ersten Lebensjahr?“

Hauptteil I: Entwicklungsmeilensteine im ersten Lebensjahr

- **PP_20 Entwicklungsmeilensteine im ersten Lebensjahr** zeigen und besprechen.
- Sammeln Sie am Flipchart Stichpunkte zu den einzelnen Entwicklungsmeilensteinen

Hauptteil II: Unterstützung des Babys in seiner sozialen und emotionalen Entwicklung**Im Plenum:**

- Ergänzen Sie die Sammlung aus Hauptteil I am Flipchart anhand folgender Fragen: „Was unterstützt das Baby in seiner sozial-emotionalen Entwicklung? Was bedeuten die Entwicklungsmeilensteine für Eltern im Umgang mit dem Baby?“
- Zeichnen Sie nun am Flipchart oder einer Tafel eine Matrix mit dem Alter, den Entwicklungsmeilensteinen und einer Spalte für die entsprechende Unterstützung durch die Bezugspersonen in dieser Phase an. Sie können dabei mit der Gruppe zusammentragen, was in der jeweiligen Phase die Entwicklung des Babys positiv beeinflusst bzw. zu beachten ist.
- Fassen Sie die Ergebnisse der Plenumsarbeit noch mal kurz zusammen und teilen Sie dann an die Teilnehmer und Teilnehmerinnen **Info_36 Entwicklungsmeilensteine im ersten Lebensjahr** aus.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Abschlussritual

Information für Dozenten:

In PP_20 sind die wichtigsten entwicklungspsychologisch definierten Meilensteine zu sehen. Sie werden im Folgenden beschrieben.

Soziales Wiederlächeln

Im Verlauf der Entwicklung wächst der Neocortex in erheblichem Umfang und übernimmt in zunehmendem Maße die Verhaltenssteuerung. Das Verhalten des dreimonatigen Säuglings ist bereits überwiegend vom Neocortex gesteuert. Im Unterschied zum Neugeborenen sind die Verhaltenskompetenzen des jungen Säuglings deutlich flexibler. Sie werden in Teilen durch Lernen erworben und durch Lernen weiterentwickelt.

Daneben reifen Sinnesorgane und Bewegungsapparat und ermöglichen deutlich präzisere Informationsaufnahme und, in Verbindung mit der neuronalen Weiterentwicklung, eine verbesserte Informationsverarbeitung. Es entwickeln sich allmählich erste Verhaltensweisen, die auf Wiedererkennen beruhen, und zwar mit einer deutlichen Vorliebe für Vertrautes. Das „soziale Wiederlächeln“, das mit etwa sechs Wochen erstmals auftritt, dürfte den Beginn sozialer, wenn auch noch nicht persönlich bezogener Interaktion markieren. Diese wird unter anderem auch dadurch ermöglicht, dass die Zeit, in der Säuglinge wach und ansprechbar sind, während der ersten Wochen in bedeutendem Maße ansteigt.

Interesse am menschlichen Gesicht**Gespräche mit dem Baby möglich und wichtig für sozial-emotionale Entwicklung**

Um etwa drei Monate entwickeln Babys ein intensives Interesse am menschlichen Gesicht. Die Mimik anderer Menschen wird eine wichtige Informationsquelle und deren mimische ebenso wie lautliche Nachahmung zu einem wesentlichen Lernmedium. Damit einher geht eine zunehmende Bereitschaft des Säuglings, aktiv daran mitzuwirken, emotional anregende Stimulation zu erzeugen. Der Spaß und das Interesse am vokalen und visuellen Austausch mit der Bezugsperson oder anderen Erwachsenen beginnt hier.

Erwachsene verhalten sich gewöhnlich intuitiv mit rhythmischem, singendem Tonfall, mit Wiederholungen oder Pausen für die „Antworten“ des Säuglings („intuitives Elternverhalten“).

Der Säugling beteiligt sich zunehmend daran, den interessanten kommunikativen Austausch zu wiederholen beziehungsweise andauern zu lassen. Nach Piaget setzen im Verhalten des Säuglings hier die sekundären Kreisreaktionen an. Damit ist der Säugling nicht nur interessiert und aufmerksam, sondern dürfte zunehmend beginnen, auch den Inhalt der sozialen Anregung zu verarbeiten.

Ausdruck von Gefühlen, lautes Lachen

Mimisch zeigt sich dies in Interesse, Freude oder Vergnügen, Kummer oder Missvergnügen und Erstaunen.

Mit etwa vier Monaten lachen Säuglinge gewöhnlich laut.

Ab fünf bis sieben Monaten wird das Ausdrucksverhalten des Kindes differenzierter. Emotionen wie Ärger und Überraschung lassen sich deutlich ablesen.

Unterscheidet Personen von Gegenständen**Unterscheidet Kinder von Erwachsenen**

Mit ca. sechs Monaten zeigt das Kind, dass es Personen von Gegenständen unterscheiden kann. Es lächelt nur Personen an.

Außerdem unterscheidet es Kinder von Erwachsenen. Es ist besonders interessiert an Kindergesichtern.

Orientierung an der Blickrichtung der Bezugsperson

Etwa ab sechs Monaten orientieren sich Kinder auch an der Blickrichtung der Bezugsperson, um ihre eigene Aufmerksamkeit auszurichten. Damit können sie nicht nur ihre Aufmerksamkeit auf den gleichen Gegenstand wie die Bezugsperson richten, sondern sie können zunehmend ihre Aufmerksamkeit zwischen Gegenstand und Person hin und her wechseln. Hier nimmt gemeinsames Lernen über Aufmerksamkeitslenkung seinen Anfang (joint attention).

Personen- und Objektpermanenz

Objektpermanenz entwickelt sich etwa um den achten bis zehnten Lebensmonat. Sie bezeichnet die Vorstellung von der materiellen und andauernden Existenz von Objekten beziehungsweise Personen, unabhängig von der eigenen Wahrnehmung und Handhabung. Es handelt sich also um die Fähigkeit, einen Gegenstand oder eine Person auch dann im Gedächtnis zu halten, wenn sie nicht anwesend oder sichtbar ist. Dabei entwickelt sich Personenpermanenz, möglicherweise wegen ihrer größeren emotionalen Bedeutung, früher als Objektpermanenz.

Soziale Rückversicherung

In „abgeschwächter“ Form dient auch sozial rückversicherndes Verhalten (social referencing) dem physischen Schutz und der emotionalen Sicherheit des Kindes (ab ca. acht Monaten). Es versichert sich durch Blicke zur Bezugsperson, ob alles in Ordnung ist und orientiert sich an deren Gesichtsausdruck, ob es sich beispielsweise einer fremden Person freundlich nähern kann oder ob es sie ängstlich meiden soll.

Fremdeln / Fremdenangst

Fremdenangst tritt gewöhnlich zwischen dem achten und neunten Lebensmonat auf. Die erweiterten kognitiven Kompetenzen, wie die der Objektpermanenz oder die des funktionsfähigen Langzeitgedächtnisses, ermöglichen dem Kind emotionale Reaktionen mit spezifischer Bedeutung und Inhalt zu verknüpfen. Sie machen das Kind offenbar besonders sensibel für Diskrepanzen zwischen der aktuellen Betrachtung eines fremden Menschen und dem fehlenden Erinnerungsbild dieses Menschen. Dabei entspricht die emotionale Reaktion, die diese „Entdeckung“ begleitet, einer bedeutungsvollen, unmittelbaren und abgegrenzten Furchtreaktion. Die häufig sehr heftigen Furchtreaktionen dürften damit zusammenhängen, dass das Kind diese neuen und komplexen Verhaltenskompetenzen zunächst noch ungenügend beherrscht. Insbesondere seine Reaktionsmöglichkeiten dürften noch eher begrenzt und starr sein. Ähnlich wie beim Übergang von der Neugeborenenzeit ins frühe Säuglingsalter findet sich also auch hier ein Hinweis auf einen „Systemzusammenbruch“, der die Integration und (Re-) Organisation neuer Entwicklungskompetenzen markiert.

Trennungsangst

Die gewöhnlich heftigen Trennungsreaktionen von Kindern auf den Weggang einer Bindungsperson treten zunehmend deutlich ab dem sechsten Monat und mit einem Höhepunkt um den zwölften Monate auf. Allerdings dürfte sich Trennungsangst nicht ohne weiteres mit Fremdenangst gleichsetzen lassen. Trennungsangst ist nach bindungstheoretischer Interpretation ein eindeutiger Hinweis auf die Aktivierung des Bindungssystems. Das Kind ist verunsichert und sucht Nähe und Kontakt zur Bindungsperson. Demgegenüber ist Fremdeln nach überwiegender Interpretation eine Reaktion auf kognitives Diskrepanzerleben oder Kommunikationszusammenbruch.

Wechselseitiges Spiel

Etwa ab dem neunten Lebensmonat wird die Interaktion und das Spiel zwischen Kind und Erwachsenen zunehmend wechselseitig (turn-taking). Diese Interaktionen und Dialoge bilden dann den Rahmen für vertraute Alltagshandlungen (scripts) und die Grundlage für Struktur und Basisgrammatik der späteren Sprache.

Unterscheidet sich selbst von anderen

Das Kind ist gegen Ende des ersten Lebensjahres in der Lage, sich selbst vom Erwachsenen zu unterscheiden, ebenso wie es sein Verhalten von dem des Erwachsenen unterscheiden kann. Dieses rudimentäre Bewusstsein spiegelt sich beispielsweise im protodeklarativen Verhalten beim Kind, wenn es zunehmend nonverbal kommuniziert und die Bezugsperson mit Zeigegesten beispielsweise auf interessante Gegenstände aufmerksam macht. Rudimentäres Verständnis einer Selbst-Anderen-Unterscheidung zeigt sich zudem in sozial rückversichernden Blicken des Kindes, wenn es sich der Aufmerksamkeit der Bezugsperson versichert oder aber bei Verunsicherung. Auch diese Entwicklungsfortschritte lassen sich im Zusammenhang mit anderen neuen Kompetenzen dieses Entwicklungsalters betrachten. Danach lässt sich diese rudimentäre Unterscheidungsfähigkeit zwischen dem Selbst und der Umwelt als Voraussetzung interpretieren, überhaupt eine Beziehung zwischen eigener Erfahrung und Umwelt herzustellen. Damit wiederum lassen sich emotionale Reaktionen verknüpfen, die die Bedeutung eigener Erfahrung und Verhalten des anderen einbeziehen.

Bindungsbeziehungen

Hier dürften wesentliche Voraussetzungen für den Aufbau der Bindungsbeziehung mit engen Bezugspersonen liegen, wie sie um den zwölften Lebensmonat charakterisiert ist. Das Kleinkind kann nun vor dem Hintergrund seiner neu erworbenen Kompetenzen auch die Beziehung mit der Bindungsperson und ihr Verhalten bewerten und einschätzen. Dazu gehört, dass es eigenes Verhalten in Interaktion mit der Bindungsperson sowohl unter Einbezug vorangegangener Erfahrungen mit ihr beziehungsweise erwartbarer Reaktionen organisiert als auch entsprechend der jeweiligen emotionalen Bedeutung der Situation.

Ziegenhain et al., 2004; Rauh, 1995

Umgang mit Meinungsverschiedenheiten – Teil 1

Unterschiedliche Ansichten und Haltungen sind normal. Sie können aber schnell zu Konflikten führen, wenn die Meinung des anderen nicht akzeptiert wird. Es ist wichtig seine Meinungen und Gedanken auszusprechen, genauso wichtig ist es aber auch die Meinungen und Gedanken des anderen zu akzeptieren. Strategien für den Umgang mit Meinungsverschiedenheiten helfen, konstruktive Lösungen zu finden.

Bitte beachten Sie, dass Sie die im Material genannten Plakate für dieses Modul vorbereiten müssen. Sie können den Inhalt beispielsweise vorab auf eine Flipchart-Seite schreiben. Als Vorlage können Sie das obere (Ärgerkontrolle) bzw. mittlere Drittel (4 Schritte des konstruktiven Umgangs mit Meinungsverschiedenheiten) von AB_34 benutzen.

Ziele

- Vermittlung eines Konfliktbearbeitungsmodells in vier Schritten
- Einüben der Anwendung des Konfliktbearbeitungsmodells
- Anwendung der Kommunikationsfertigkeiten und Ärgerkontrolltechniken

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Drei Männer und ein Baby	AB_29
30 Min.	Hauptteil I	Umgang mit Meinungsverschiedenheiten	Plakat: Ärgerkontrolle AB_30
10 Min.	Pause		
35 Min.	Hauptteil II	Vier Schritte des konstruktiven Umgangs mit Meinungsverschiedenheiten	Flipchart und Stifte Plakat: 4 Schritte AB_09, AB_31, AB_32, AB_33
7 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort Abschlussritual	Text Entspannung 7 Min.

Einführung: Drei Männer und ein Baby**Im Plenum:**

Erfragen, ob jemand den Film „Drei Männer und ein Baby“ kennt, kurze Inhaltsangabe erbitten (oder selbst geben: „Drei lebenslustige Junggesellen finden sich unversehens in der Situation, ein kleines Baby versorgen zu müssen. Dieses Baby wurde von seiner Mutter Silvia bei ihnen abgegeben. Einer von ihnen, Jacques, ein Pilot, sei der Vater. Sylvia muss dringend in die USA und kann das Baby nicht mitnehmen. Nun stehen die drei Männer vor der Anforderung, die neue Aufgabe der Versorgung des Babys mit ihren anderen Aufgaben in Einklang zu bringen.“)

Der Kursleiter liest den Part von Jacques, jemand zweites den von Pierre, eine dritte Person den Part von Michel. Der emotionale Ausdruck ist wichtig, da die negativ-emotionsgeladene Atmosphäre eine konstruktive Lösung erschwert und dies später auch thematisiert werden soll (AB_29). Sammlung am Flipchart

Hauptteil I: Umgang mit Meinungsverschiedenheiten**Im Plenum:****Analyse des Streitgesprächs, Erarbeitung von Alternativen**

- Reaktionen sammeln. Wenn keine „Fehlerdiagnosen“ gestellt werden: „Warum finden wir das lustig? Was könnten die drei anders machen? Wie hätte es besser laufen können?“

Zu den Voraussetzungen einer konstruktiven Konfliktlösung hinlenken und anschreiben, **AB_29 Streitgespräch der drei Männer über die Versorgung von Marie** austeilen:

- Sachliche Atmosphäre (hier: emotional geladene Atmosphäre; Hinweis auf Plakat mit Stichpunkten zur Ärgerkontrolle, Entwurf siehe unten)
- Signalisieren des eigenen Willens, sein Bestes zur Lösung beizutragen (hier: keine Einsatzbereitschaft von Jacques)

Versachlichung durch Ärgeranalyse

1. Sachliche Situationsbeschreibung: Was ist passiert? Wer hat was getan? Sind andere Sichtweisen möglich? Welche?
2. Welche Ansprüche sind verletzt? Wie sind diese begründet? Sind andere Sichtweisen möglich? Welche?
3. Liegt Verantwortlichkeit vor?
Verursachung, Handlungsfreiheit, Absehen des Schadens, billigende Inkaufnahme?
Sind andere Sichtweisen möglich? Welche?
4. Gibt es negative Vorurteile gegenüber dem „Schädiger“?
Sind andere Sichtweisen möglich? Welche?

- Die Einhaltung von Gesprächsregeln erleichtert Auseinandersetzungen: Wenn dies nicht von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern genannt wird: Auf Gesprächsregeln hinweisen und **AB_30 Zusammenfassung der Sprecher- und Zuhörerregeln** austeilen.
„Wo sind die Gesprächsregeln nicht eingehalten?“ (z. B. bei Pierre 1: Ironie!)
„Was wäre besser gewesen?“ (Interesse, Wiedergabe, Nachfragen, Lob, Ablenkung äußern.)
Nur zwei bis drei Beispiele behandeln, nicht zu stark vertiefen, sonst wird es zäh!
- Hinweis: Erleichterung durch Strukturierungshilfen wenn dies nicht von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern genannt wird:
„Außer durch die Gesprächsregeln kann man sich ein solches Konfliktgespräch auch erleichtern, indem man die oftmals schwierige Aufgabe in

Hauptteil II: Vier Schritte des konstruktiven Umgangs mit Meinungsverschiedenheiten

Im Plenum:

- Einführung: Meinungsverschiedenheiten sind normal, der Umgang damit ist kritisch:
„Meinungsverschiedenheiten gehören zu jeder Partnerschaft. Glückliche und unglückliche Paare haben sehr ähnliche Konfliktthemen. Aber sie unterscheiden sich sehr darin, wie sie mit diesen Themen umgehen, ob und wie sie zu einer mehr oder weniger befriedigenden Lösung kommen.“
- Sammeln bekannter Strategien zur konstruktiven Konfliktlösung (stichwortartig am Flipchart anschreiben): „Im Grunde wissen wir oft ganz gut, wie ein Konflikt nach den Regeln der Kunst zu lösen wäre. Vielleicht sammeln wir einmal, was uns schon bekannt ist.“
- **Überblick über die vier Schritte des konstruktiven Umgangs mit Meinungsverschiedenheiten**
(Vortrag mit Plakat, später Arbeitsblatt **AB_31 Klärung von Meinungsverschiedenheiten**):
„Der **erste Schritt** einer konstruktiven Lösung von Meinungsverschiedenheiten besteht darin, den Ist-Zustand zu beschreiben, das heißt, möglichst sachlich und unter Einhaltung der Gesprächsregeln zu sagen, was einen stört:
 - dass man das Problem möglichst sachlich beschreibt,
 - dass man etwas über seine eigenen Gefühle angesichts des Problems sagt,
 - dass man sagt, wie man das Zustandekommen des Problems sieht.
 Danach werden die Rollen vertauscht.
Im **zweiten Schritt** geht es um den Soll-Zustand, das Aussprechen von Bedürfnissen oder Wünschen, wiederum möglichst sachlich und unter Einhaltung der Gesprächsregeln:

- dass man das Ideal beschreibt, das einem vorschwebt,
- dass man im Moment nur an sich denkt und das Ideal angstfrei umschreiben kann, ohne dass dabei berücksichtigt wird, ob es sich verwirklichen lässt oder ob der andere Einwände vorbringen könnte.

Danach werden die Rollen vertauscht.

Im **dritten Schritt** geht es um die Konkretisierung des Idealzustands, um die Fragen:

- welches Verhalten man sich vom anderen Partner wünscht:
Was soll er/sie tun, wann, wie, wie oft, wo, mit wem?
(Möglichst nicht: was er/sie unterlassen soll), und
- was man selbst zur Erreichung des Idealzustands tun könnte
(wann, wie, wie oft, mit wem, wo)

Auch hier ist die Einhaltung der Gesprächsregeln wichtig und werden nach getaner Äußerung die Rollen getauscht.

Der **vierte Schritt** umfasst Verhandeln, Prüfen, Versprechen – wieder unter Einhaltung der Gesprächsregeln:

- Verhandeln: Welche Änderungswünsche sind erfüllbar, welche würden mich überfordern?
- Prüfen: Finde ich das gerecht?
- Versprechen: Was werde ich konkret wann tun?

Danach werden wieder die Rollen getauscht.

Schließlich soll sich jede und jeder bereit erklären, konkrete Änderungswünsche des anderen zu erfüllen. Das bedeutet, dass man sich verpflichtet, das ausgehandelte Verhalten zu zeigen, in der Gewissheit, dass der andere ihrer- bzw. seinerseits den geäußerten Wünschen nachkommt. Am Ende des Gesprächs soll somit die Einigung auf eine Lösung stehen, die von beiden akzeptiert werden kann und bei der sich niemand als „Verlierer“ fühlt.“

- Austeilen des Arbeitsblatts **AB_31 Klärung von Meinungsverschiedenheiten**.

In zwei Kleingruppen:

- **Einüben der ersten beiden Schritte „Störung“ und „Wünsche“** des Modells anhand des Paardialogs, **AB_09 Felix schreit**, **AB_32 Störungen** und **AB_33 Wünsche** verteilen (Dauer 10 Min.)
 - Eine Gruppe soll herausfinden und unter Einhaltung der Gesprächsregeln formulieren, was die Frau stört und was sie sich wünscht, danach aufschreiben.
 - Die andere Gruppe soll das gleiche für den Mann erarbeiten.

Im Plenum:

- Danach soll ein Mitglied der einen und eins der anderen Gruppe den verbesserten Dialog in der Großgruppe vorspielen, eventuell zu Alternativen animieren, möglichst spielerisch verschiedene Varianten ausprobieren („Wie hätten Sie reagiert?“, „Haben Sie eine andere Idee?“ Diskussion erst danach). (Dauer 5 Min.)
- **Einüben des Schritts „Konkretisierung“** (Dauer 5 Min.)

Spielerisches Sammeln von Äußerungen zu den Fragen

- „Was wünsche ich mir konkret vom anderen, was soll er oder sie tun? Wann, wie, wo, mit wem, wie oft?“ und
- „Was kann ich selbst dazu beitragen?“

Sammeln von Verhaltenswünschen an den anderen. Sammeln von Angeboten eigener Verhaltensideen.

- **Einüben des Schritts „Verhandeln, Prüfen, Versprechen“**

(Dauer 5 Min.)

Verhandeln: Äußerungen von Überforderung üben (provozieren, indem man etwas zuviel verlangt, z. B.: Wenn nun die Frau sagen würde: „Ich wünsche mir, dass Du das Baby übernimmst, sobald Du nach Hause kommst.“)

Prüfen: Gerechtigkeitsbewertungen beider erfragen, Ausgewogenheit der Beiträge? Zu viel verlangt?

Versprechen: Konkrete Festlegungen formulieren.

Im Plenum

- Abschluss:**
- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
 - Abschlussritual

Information für Dozenten:

Klärung von Meinungsverschiedenheiten

(Ausführlichere Version für die Kursleiter)

Voraussetzungen: Sachlichkeit und konstruktive Einsatzbereitschaft!

1. Was stört mich? (Ist-Zustand)

Sachliche Definition des Problems

- Worin genau besteht das Problem?
- Seit wann besteht das Problem schon bzw. wie hat es sich entwickelt?
- Wer ist alles davon betroffen?
- Worauf hat das Problem Auswirkungen?

Emotionale Definition des Problems

- Wie fühle ich mich in der Situation?
- Welche Befürchtungen erwachsen mir aus dieser Situation?

Ursächliche Definition des Problems

- Wie erkläre ich mir das Zustandekommen des Problems?

2. Was wünsche ich mir? (Ideal)

Was möchte ich am liebsten erreichen in Bezug auf das Problem?

- in der Sache
- in der Beziehung
- für mich und die anderen Beteiligten
- langfristig, kurzfristig

3. Wie könnte das konkret aussehen?

- Was wünsche ich mir vom anderen genau?
- Was soll er tun, wann, wie oft, wo, mit wem?
- Was kann ich selbst dazu beitragen?

4. Verhandeln, Prüfen, Versprechen

- Welche Änderungswünsche sind erfüllbar?
- Welche würden mich überfordern?
- Finde ich das gerecht? Ausgewogen?
- Was werde ich wann konkret tun?

Umgang mit Meinungsverschiedenheiten

Ziel Einführung:

Lockerer Einstieg anhand eines „unbedrohlichen“ Beispiels, von dem man sich bei Bedarf distanzieren kann, um Offenheit und Vertrauen bei der späteren Arbeit am Thema „Meinungsverschiedenheiten“ zu erleichtern.

Ziele: Analyse des Streitgesprächs, Erarbeitung von Alternativen

- Erste Fehlerdiagnosen generieren: Was läuft verkehrt, wenn bei Verhandlungen unter Partnern Streit entsteht?
- Voraussetzungen eines konstruktiven Konfliktgesprächs erkennen:
 1. Sachlichkeit (kann durch Ärgerkontrolle erreicht werden),
 2. Bereitschaft, sein Bestes zu einer Lösung beizutragen.
- Gesprächsregeln als erleichternde Techniken eines konstruktiven Konfliktgesprächs erfahren.
- Strukturierungshilfen als erleichternde Techniken kennen lernen.

Ziele: Vier Schritte des konstruktiven Umgangs mit Meinungsverschiedenheiten

- Erfassen des Konfliktbearbeitungsmodells in vier Schritten als Strukturierungshilfe für Konfliktgespräche.
- Einsicht in die verschiedenen Aufgaben der drei vermittelten Techniken: Sachlichkeit als Voraussetzung mittels Ärgerkontrolltechniken, wenn Bereitschaft zu konstruktivem Einsatz besteht: Strukturierung mittels Konfliktbearbeitungsmodell, Formulierung und Ausdruck entsprechend der Gesprächstechniken und erste Versuche einer kombinierten Anwendung.
- Erfahrung einer gemeinsamen konstruktiven Konfliktbearbeitung machen.

Umgang mit Meinungsverschiedenheiten – Teil 2

Ärgerkontrolle und Konfliktbearbeitung sind hilfreich, um konstruktiv mit einer Meinungsverschiedenheit umzugehen. Wenn Konflikte zu entgleisen drohen, helfen Notfallstrategien die Situation zu entschärfen.

Ziele

- Vertiefung des Konfliktbearbeitungsmodells in vier Schritten
- Anwendung des Konfliktbearbeitungsmodells
- Erfahrung einer gemeinsamen konstruktiven Konfliktbearbeitung machen

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Schilderung einer Konfliktsituation	
30 Min.	Hauptteil I	Anwendung des Konfliktbearbeitungsmodells	AB_34
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Erste Hilfe bei Notfällen	Flipchart und Stifte AB_36
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Elterninfo austeilen	Info_18

Einführung: Schildern einer Konfliktsituation**Im Plenum:**

- Teilnehmer bitten, eine Ärgersituation in der Gruppe zu schildern (am besten eine Situation aus der Partnerschaft, die etwas mit Schwangerschaft, Geburt, Vorbereitung auf das Leben mit dem Kind zu tun hat).
- Alternativ: Falls niemand eine Situation schildern möchte, können Sie die folgende Geschichte vorlesen und Teilnehmer bitten, sich in die Personen hineinzuversetzen.

Dialog zum Umgang mit Meinungsverschiedenheiten**„Du denkst ja nur an Deine Karriere!“**

Freundin: Anna, willst Du das Baby wirklich mit sechs Monaten schon zu einer Tagesmutter oder in die Krippe geben?

Mutter: Ja, so ist unsere Planung. Ich möchte in drei Monaten wieder beruflich einsteigen. Länger kann ich nicht pausieren. Dann komme ich bei meiner Arbeit nicht mehr rein.

Freundin: Ich kann das gar nicht verstehen, wie Du das machen kannst. Du verpasst doch die schönste Zeit mit der Kleinen. Denkst Du denn nur an Deine Karriere und gar nicht, wie es Deinem Kind damit geht?

Mutter: Mein Motto ist: Wenn es mir gut geht, geht es dem Kind auch gut.

Freundin: Es weiß doch inzwischen jeder, dass es dem Kind in den ersten Jahren bei der Mutter am besten geht. Was meinst Du, warum ich meine Stelle aufgegeben habe?

Mutter: Ich dachte, Du findest es besser zu Hause zu sein.

Freundin: Ja, aber doch in erster Linie für das Kind. Das sagt einem doch das Muttergefühl, dass es richtig ist, diese Zeit mit dem Kind zu verbringen.

Mutter: Also ehrlich: Mir fehlt die Arbeit. Das wäre mir einfach zu langweilig, den ganzen Tag mit dem Kind zu Hause zu sitzen.

Freundin: Wie meinst Du das denn? Glaubst du etwa ich hätte nicht genug zu tun? Wenn Du dann mit Kind und Haushalt und Arbeit total überfordert bist und genervt, dann sprechen wir uns wieder.

Mutter: Na, das ist doch auch eine Frage der Organisation!

Freundin: Mir ist das schleierhaft, wie Du das organisieren willst. Man kann doch Mutterliebe nicht organisieren.

Mutter: Also Du mit Deiner Mutterliebe. Ich finde das ziemlich übertrieben. Sagst du das nicht auch, weil Dir beruflich die Perspektive fehlt?

Freundin: Wenn Du nicht selber fühlst, was ich meine, dann kann man eben mir Dir gar nicht darüber reden.

Mutter: Was soll das denn heißen?

Freundin: Ich finde Deine Einstellung einfach zu egoistisch!

Hauptteil I: Anwendung des Konfliktmodells

Im Plenum:

- Bearbeitung der Konfliktsituation anhand von: Ärgerkontrolle, Gesprächsregeln, vier Schritte des Konfliktlösungsmodells
Falls die Betroffenen selbst die Situation nicht durchspielen möchten, aber damit einverstanden sind, dass andere dies tun, ist auch dies eine akzeptable Besetzung.
Kursleiter / Kursleiterin erfragen zuerst „den Fahrplan“ des Betroffenen („Wie gehen Sie nun vor?“), der Ablauf sollte Ärgerkontrolle, Konfliktbearbeitung plus Gesprächsregeln sein.
Danach **AB_ 34 Konstruktiver Umgang mit Meinungsverschiedenheiten** austeilen. Erforderlichenfalls beim Ablauf helfen, jedoch zuvor immer erst nach der geplanten Strategie fragen „Was möchten Sie als nächstes tun?“; Ziel ist die selbständige Durchführung der gesamten Sequenz. Bei den einzelnen Schritten kann erforderlichenfalls geholfen werden. Die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten möglichst spielerisch einbezogen werden: „Wer hat eine andere Idee? Wie könnte man das sonst noch sehen? Könnte man das anders sagen?“.
- Ärgerkontrolle:
Der bzw. die Betroffene gibt eine möglichst sachliche Situationsbeschreibung, nennt die verletzten Ansprüche und hinterfragt diese (berechtigt? dem anderen bekannt?), klärt die Verantwortlichkeit (Verursachung, Handlungsfreiheit, Absehen des Schadens, Schadensabsicht, Schaden in Kauf genommen, Rechtfertigungen? – andere Sichtweisen?) und prüft, ob er oder sie negative Vorurteile der ärgerauslösenden Person gegenüber hat. Die andere Person führt ihrerseits nur bei Bedarf eine Ärgerkontrolle durch.
- Konfliktlösungsmodell:
Erster Schritt: Störung: Sachliche Beschreibung des Problems, eigene Gefühle angesichts des Problems, Zustandekommen des Problems mit Sprecher- und Zuhörerregeln, danach Rollentausch.
Zweiter Schritt: Idealzustand: Eigene Bedürfnisse und Wünsche, ohne Rücksichten und Ängste mit Sprecher- und Zuhörerregeln, danach Rollentausch.
Dritter Schritt: Konkretisierung: Was soll der/die andere konkret tun? Wann, wie oft, wo, mit wem? Mit Sprecher- und Zuhörerregeln, danach Rollentausch.

Vierter Schritt:

Verhandeln: Welche Wünsche sind erfüllbar, welche überfordern?

Prüfen: Gerechtigkeit der Lösung?

Versprechen: Was werde ich konkret wann tun?

Mit Sprecher- und Zuhörerregeln, danach Rollentausch.

- Blitzlicht, Rückmeldung von den Betroffenen (möglichst keine Diskussion):
„Wie haben Sie sich gefühlt bei der Übung? Was war besonders gut?“

Hauptteil II: Erste Hilfe bei Notfällen**Im Plenum:****1. Notfall: Das Gespräch droht zu entgleisen.**

Was kann man tun? (Sammeln von Ideen oder schon benutzten Strategien, am Flipchart notieren).

Abbrechen, vertagen, versöhnen (in drei Spalten anschreiben, konstruktive Varianten zu jeder Strategie sammeln).

2. Abbrechen: Wenn man befürchtet, dass das Gespräch entgleist, kann man seine Befürchtung äußern und einen Abbruch vorschlagen. Damit kann eine negative Erfahrung vermieden werden.

Eine Variante des Abbrechens ist das Weggehen. Dies ist sinnvoll, wenn man anders einem Streit nicht aus dem Weg gehen kann und zuvor dem Partner mitteilt, dass und wann man wiederkommt. Wenn man letzteres nicht tut, kann das Weggehen für den anderen sehr quälend sein.

3. Vertagen: Zusätzlich zum Abbruch kann man das Gespräch vertagen, einen anderen Zeitpunkt vereinbaren, an dem das Gespräch wieder aufgegriffen werden soll. Dies bietet die Möglichkeit, Gesprächsbereitschaft zu signalisieren und die Gewissheit für beide, dass ein wichtiges Thema nur vertagt wird und nicht „indiskutabel“ geworden ist.**4. Versöhnen:** Verschiedene Varianten**a) Vereinbarung von „Tabu-Themen“**, Themen, von denen man weiß, dass sie für den anderen kränkend sind, ihn unter Druck setzen, Vertrauen missbrauchen, Schuldgefühle erzeugen, usw. Diese Themen verschärfen einen Streit. Man kann sich in einer guten Stunde einmal zusammensetzen und einander mitteilen, welche Themen man als Tabu-Themen vermieden haben möchte – das darf allerdings nicht in Vorwürfen enden.

Beispiele: „Du wolltest ja sowieso keine Kinder“, „Du bist wohl schon wieder blau – ja, ganz Dein Vater“, „Du hast eben keine Manieren“, „Man merkt halt doch, dass Du kein Abitur hast“ usw.“

b) Bekämpfen der Einstellung: „Ich diesmal nicht“.

Eine ungleiche Verteilung von Versöhnungsangeboten kann man zu guter Zeit einmal als Problem besprechen.

c) Den Versöhnungsversuchen des Partners Beachtung schenken,

Gesprächsbereitschaft signalisieren statt „die kalte Schulter zu zeigen“.

Wenn man noch zu verletzt oder zu aufgeregt ist, kann man dem Partner mitteilen, dass man noch Zeit braucht.

d) Versöhnung: Der direkteste Weg besteht im Aussprechen des Wunsches nach Versöhnung, in einem gesprochenen Angebot.

Man kann aber auch durch Gesten signalisieren, dass man versöhnungsbereit ist und den Partner trotz Streites noch mag, z. B. indem man ihm einen Gefallen tut, ihn ein bißchen verwöhnt.

- **AB_36 Techniken für den Notfall 3** als Merkhilfe austeilen.

Abschluss: Im Plenum

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Elterninfo austeilen: **Info_18 Paarberatung**

Information für Dozenten:

Ziel: Anwendung des Konfliktbearbeitungsmodells

Übertragung des Konfliktbearbeitungsmodells auf eine eigene Situation, Durchführung mit dem Partner bzw. der Partnerin üben.

Ziel: Erste Hilfe bei Notfällen

Relativierung des Modells: Konstruktive Konfliktbewältigung ist nicht immer möglich. Alternativen für „Notfälle“ entwickeln (beispielsweise bei sehr heftigem Ärger oder zu starkem Stress).

Sicherheit des Kindes

Die Sicherheit des Kindes ist für Eltern ein zentrales Thema. Aufklärung hilft Gefahren vorzubeugen.

Ziele

- Eltern werden auf Gefahren in der Wohnung und dem Umfeld hingewiesen
- Sicherheitsvorkehrungen werden angeregt und erarbeitet

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Plenumsrunde zu Sicherheitsvorkehrungen	Flipchart und Stifte
30 Min.	Hauptteil I	Sicherheit in der Wohnung	PP_21
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Sicherheit unterwegs	Flipchart und Stifte
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Elterninfo austeilen	Info_37

Einführung: Plenumsrunde Sicherheitsvorkehrungen**Im Plenum:**

„Spätestens wenn das Baby beginnt sich in der Wohnung allein zu bewegen, ist es höchste Zeit für einen Sicherheitscheck. Sie können sich bei einem Baby oder Kleinkind nicht darauf verlassen, dass es sich an Verbote halten kann. Ein „Nein“ weckt häufig das Interesse und die Neugier des Kindes. Manches Kind nimmt dann doch beim Baden mal schnell einen Schluck aus der Shampoo-Flasche, wenn die Eltern kurz wegschauen. Es ist deshalb sinnvoll, die Wohnung dem Alter und dem Entwicklungsstand des Kindes angemessen zu organisieren.

Welche Sicherheitsvorkehrungen haben Sie zu Hause bereits getroffen?“

In der Gruppe sammeln und ans Flipchart schreiben.

Hauptteil I: Sicherheit in der Wohnung**Im Plenum:**

- „In der folgenden Präsentation werden einige Vorschläge zur Sicherheit zu Hause gemacht. Einiges davon haben Sie vielleicht schon umgesetzt.“
- Zeigen und besprechen Sie nun **PP_21 Sicherheit in der Wohnung**.
- Sammeln Sie während oder nach der Präsentation Ergänzungen und Anregungen aus der Gruppe.

Hauptteil II: Sicherheit unterwegs**Zwei Kleingruppen (Dauer 15 Minuten):**

- Gruppe 1 sammelt am Flipchart, auf Wandzeitung o.ä. Stichpunkte zu den Themen
 1. Sicherheit mit dem Baby auf dem Fahrrad
 2. Sicherheit auf dem Spielplatz
- Gruppe 2 sammelt Stichpunkte zu den Themen
 3. Sicherheit im Kinderwagen
 4. Sicherheit im Auto

Im Plenum:

- Jede Gruppe präsentiert eine kurze Zusammenfassung der erarbeiteten Themen in jeweils fünf Minuten.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Abschlussritual
- Elterninfo austeilen: **Info_37 Checklisten für die Sicherheit des Babys**

Notfälle und Erste Hilfe

Für Eltern ist es in Notfallsituationen mit dem Baby besonders wichtig, ruhig und handlungsfähig zu bleiben. Deshalb ist es wichtig, sich auf eventuelle Notfälle vorzubereiten und Handlungspläne zur Verfügung zu haben. Laden Sie zu diesem Termin wenn möglich eine Kinderärztin bzw. einen Kinderarzt oder eine Sanitäterin bzw. einen Sanitäter für Erste Hilfe bei Babys ein.

Ziele

- In Notfallsituationen ruhig bleiben und richtig handeln
- Erste Hilfe beim Baby leisten können

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Einleitung	
30 Min.	Hauptteil I	Im Notfall ruhig und handlungsfähig bleiben	Flipchart und Stifte AB_37
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Erste Hilfe bei Babys	
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version , ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Elterninfo austeilen	Info_21

Einführung: Plenumsrunde Sicherheitsvorkehrungen**Im Plenum:**

„Unfälle und Notfälle beim Baby lösen bei Eltern starke Emotionen aus (Angst, Ohnmacht, Ärger, Verzweiflung). In Situationen, in denen man starke Emotionen erlebt, sind Denken, Problemlösen und Handeln stark beeinträchtigt oder blockiert. Deshalb braucht man einen Notfallplan.“

Hauptteil I: Im Notfall ruhig und handlungsfähig bleiben**Im Plenum:**

- Am Flipchart sammeln: „Wie kann ich selbst in Notfallsituationen einigermaßen ruhig und handlungsfähig bleiben?“
- **AB_37 Im Notfall wichtig** verteilen und von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausfüllen lassen.

Hauptteil II: Erste Hilfe bei Babys**Im Plenum:**

Hier können Expertinnen oder Experten über typische Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter berichten und Tipps geben, wie sich die Eltern verhalten sollen.

Alternativ:

Wenn Sie für diese Sitzung keine Expertinnen oder Experten gewinnen können, empfehlen wir Ihnen die Eltern-Tipps aus folgendem Buch zu präsentieren:

Thanner, M. (2001). Im Notfall: Schnelle Hilfe für Ihr Kind.

Sofort-Maßnahmen für Eltern: Schnell reagieren und richtig handeln.
Ratingen: Oberstebrink-Verlag.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Abschlussritual
- **Info_21 Erste Hilfe** verteilen

Baby-Erziehung?

Eltern stellen oft die Frage, ob man ein Baby zu sehr verwöhnen kann. Letztlich geht es darum, wann Erziehung anfängt. Babys handeln noch nicht bewusst und mit Vorsatz. Eltern nehmen auf das Verhalten von Babys Einfluss, indem sie klare Grenzen setzen.

Ziele

- Eltern lernen wie Erziehung anfängt
- Regeln und Grenzen setzen beim Baby:
Auszeit bei Babys

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Plenumsrunde Babyerziehung	Flipchart und Stifte
30 Min.	Hauptteil I	Babyerziehung?	PP_22
			Info_38
			Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Fallbeispiele Babyerziehung	Info_39
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version , ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		fehlende Elterninfo austeilten	Info_20, Info_26, Info_28

Einführung: Plenumsrunde Babyerziehung**Im Plenum:**

Blitzlicht zu den Fragen: „Was halten Sie persönlich von „Erziehung“ bei Babys? Was bedeutet es für Sie, das Baby zu verwöhnen?“
Sammlung in Stichworten am Flipchart

Hauptteil I: Babyerziehung**Im Plenum:**

- Zeigen Sie jetzt die **PP_22 Babyerziehung** (10 Min.).
- Sammeln Sie nun am Flipchart, wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihren Kindern Grenzen setzen (5 Min.)
- Teilen Sie die **Info_38 Kann man ein Baby verwöhnen?** aus.

In Kleingruppen:

- Diskussion unter den Fragen: „Gibt es Situationen, in denen ich mein Baby zu sehr verwöhne? Was könnte ich anders machen?“ (10 Minuten)

Im Plenum:

- Sammlung im Plenum am Flipchart: Situation, alternative Reaktion besprechen (5 Min.).

Hauptteil II: Fallbeispiele Babyerziehung**Im Plenum:**

- Teilen Sie jetzt das **Info_39 Grenzen setzen – Auszeit für Babys** aus.
- Besprechen Sie das Beispiel von Max.
- Falls noch Zeit ist: Diskutieren und besprechen Sie nun weitere Fallbeispiele aus der Gruppe.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Abschlussritual
- Elterninfos austeilen: **Info_20 Aufsichtspflicht, Info_26 Hilfen zur Erziehung, Info_28 Entwicklungspsychologische Beratung**

Partnerschaft und Sexualität

Die täglichen Anforderungen in einer Familie lassen den Raum für Partnerschaft und Sexualität kleiner werden. Ein wertschätzender und offener Umgang der Partner hilft, die Qualität der Beziehung zu erhalten oder zu verbessern.

Ziele

- Eltern werden für ihre Kommunikation und ihren Umgang miteinander sensibilisiert
- Das Thema Sexualität wird in die Elternrunde eingebracht

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Plenumsrunde Kommunikation	Flipchart und Stifte
30 Min.	Hauptteil I	Gute Gesprächsführung	Film_14
			AB_10, AB_11
			Flipchart und Stifte
			Film_15
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Sexualität und Elternschaft	
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Min.
		Abschlussritual	

Einführung: Plenumsrunde Kommunikation**Im Plenum:**

- Blitzlicht zu der Frage „Wie stellen Sie sich ein gelungenes Gespräch über ein schwieriges Thema mit Ihrem Partner vor?“
- Sammlung am Flipchart

Hauptteil I: Gute Gesprächsführung**Im Plenum:**

- **Film_14 Abstillen (1)** zeigen
- **AB_10 Sprecherregeln** und **AB_11 Zuhörerregeln** verteilen und besprechen
- **Film_14** erneut zeigen
- Diskutieren und am Flipchart sammeln, welche Regeln verletzt wurden
- **Film_15 Abstillen (2)** zeigen
- Diskutieren und an Flipchart sammeln, was besser gemacht wurde und weitere Verbesserungsvorschläge erarbeiten

Hauptteil II: Sexualität und Elternschaft**Im Plenum:**

Diskutieren Sie mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern den Inhalt von **Film_14 Abstillen (1)**. „Welche Bedeutung hat Sexualität momentan in Ihrem Leben? Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer jetzigen Situation?“

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Abschlussritual

Abschluss des Elternkurses „Auf den Anfang kommt es an“

Der Elternkurs bietet die Möglichkeit zu Kontakt, Austausch und Beziehungsaufbau mit anderen Eltern. Wie gut ist das gelungen? Der Abschluss bietet Gelegenheit zum Austausch darüber.

Ziele

- Eltern geben Feedback zum Kurs
- Möglichkeit zum Austausch und für Überlegungen, ob und in welchem Rahmen sie weiter in Kontakt bleiben möchten

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Blitzlicht	
30 Min.	Hauptteil I	Feedback zum Elternkurs	Moderationskarten, Stifte Metaplan o. ä.
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Austauschbörse	
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort Abschlussritual	Text Entspannung 7 Min.

Einführung: Blitzlicht**Im Plenum:**

„Mit welchen Gedanken sind Sie heute hergekommen?“

Hauptteil I: Feedback zum Elternkurs**Im Plenum:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schreiben auf jeweils einzelne Karten

- a) was sie aus dem Elternkurs mitnehmen und
- b) was ihnen im Elternkurs gefehlt hat bzw. was sie als störend empfunden haben.

Die Kursleiterin oder der Kursleiter sammelt die Karten an Metaplan, Stellwand, Magnettafel oder Flipchart.

Hauptteil II: Austauschbörse**Im Plenum:**

- Wie kann es nun weitergehen?
- Austausch von Adressen und Telefonnummern
- Private Treffen
- Kurse für ältere Kinder bzw. andere Angebote in der Region (Babymassage, PEKiP, Krabbelgruppe,...)

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Min.)
- Abschlussritual

Auf den Anfang kommt es an – Kompaktkurs

Ziele

- Vermittlung von Feinzeichen der Zuwendung und Abwendung als Ausdruck von Offenheit und Belastung
- Einschätzung von Überforderung und Angeregtheit des Säuglings
- Vermittlung von Hilfen zur Selbstberuhigung des Babys
- Eltern für Unterschiede in den Selbstberuhigungskompetenzen von Babys sensibilisieren
- Die Bedürfnisse des Babys verstehen lernen
- Merkmale feinfühliges Verhaltens anhand von Beispielen kennen lernen
- Füttern und Wickeln als Beziehungssituation wahrnehmen und gestalten
- Wichtige Information zum Füttern (Hygiene, Signale) und Wickeln (Sicherheit, Handling) vermitteln

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10.00 - 10.10	Begrüßung	Tagesplan auf Flipchart schreiben	Flipchart und Stifte
10.10 - 10.40	Teil 1	Babys richtig verstehen	PP_23, PP_05, PP_17, Info_15
10.40 - 11.00	Pause		
11.00 - 11.30	Teil 2	Babys beruhigen	PP_16, Film_09,
11.30 - 11.50	Pause		
11.50 - 12.20	Teil 3	Gestuftes Trösten	Demopuppe, Schnuller, Flasche, Decke, Tragetasche o. ä. Info_17
12.20 - 13.30	Pause		
13.30 - 14.00	Teil 4	Beziehungssituationen – Feinfühligkeit	PP_24, PP_04, Info_16
14.00 - 14.20	Pause		
14.20 - 14.50	Teil 5	Füttern, Wickeln und Schlafen	PP_10, PP_25, PP_26 Info_24, Info_31, Info_32, Info_35
14.50 - 15.00	Abschluss	Verabschiedung	

Begrüßung: Im Plenum:

- Kurze Begrüßung und Vorstellung der Kursleiterin / des Kursleiters.
- Besprechen Sie den Ablauf der beiden Kurstage.

Teil 1**Babys richtig verstehen****Einführung****Im Plenum:**

„Babys haben eine eigene Sprache, mit der sie zeigen, ob es ihnen gut geht oder ob sie belastet sind. Sie zeigen dies mit körperlichen Zeichen, mit ihrem Gesichtsausdruck und mit ihrer Stimme. Diese Zeichen können sehr deutlich sein, meistens sind sie aber sehr fein oder unauffällig.

Deshalb spricht man von Feinzeichen des Babys. Um sich im Umgang mit dem Baby sicher zu fühlen, ist es wichtig, diese Feinzeichen des Babys zu beobachten und zu wissen, welche Bedeutung sie haben. Am Verhalten des Babys lässt sich gut ablesen, ob es gerade offen und ansprechbar ist oder ob es eher belastet ist und Unterstützung oder auch Ruhe und Begrenzung braucht. Sicherlich haben Sie bei Ihrem eigenen Baby oder bei anderen Babys schon einmal die folgenden Verhaltensweisen beobachtet“.

- Zeigen Sie jetzt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern **PP_23 Babys richtig verstehen (Kompaktkurs)**. Je nach Ausdauer der Gruppe zeigen Sie die gesamte Präsentation oder beenden sie Sie mit der Folie 10 (Beruhigen, halten und begrenzen).
Fassen Sie nach der Präsentation mit der Gruppe auf dem Flipchart noch mal die wichtigsten Feinzeichen als Ausdruck von Zuwendung und Abwendung in zwei Spalten zusammen.

Überleitung:**Im Plenum:**

„Babys bringen ganz unterschiedliche Fähigkeiten sich selbst zu beruhigen mit auf die Welt. Es ist für die Entwicklung des Babys besonders wichtig, dass Sie diese Verhaltensweisen erkennen. Wie das Baby sich selbst beruhigt, sehen Sie in der folgen Präsentation.“

- Zeigen Sie nun **PP_05 Wie das Baby sich selbst beruhigt**
- Zeigen und diskutieren Sie **PP_17 Jedes Baby ist anders**

Zusammenfassung:**Im Plenum:**

- Verteilen Sie **Info_15 Wie das Baby mit uns spricht** an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Teil 2

Babys beruhigen**Einführung****Im Plenum:**

„Wir haben gesehen, wie sich das Baby selbst beruhigen kann. Es ist wichtig diese Verhaltensweisen des Babys zu beobachten. Wichtig ist auch, dem Baby nur so viel Unterstützung anzubieten, wie es braucht. Wie viel Unterstützung es braucht, können Sie an seinen Feinzeichen von Zuwendung oder Abwendung ablesen. Wichtig ist außerdem, dass sich das Baby darauf verlassen kann genügend Unterstützung von Ihnen zu bekommen. Dann kann es Erfahrungen machen, was es selber kann und fühlt sich dabei unterstützt. Das ist wichtig für sein Selbstvertrauen und seine Selbstsicherheit. Eine gute Möglichkeit, das Baby zu unterstützen ist das gestufte Trösten. Wenn Sie beim Trösten ganz bewusst in kleinen Schritten und verschiedenen Stufen vorgehen, erfährt das Baby, dass Sie ihm Zeit zur Selbstberuhigung geben und zuverlässig und vorhersehbar Unterstützung anbieten. Beim gestuften Trösten werden die Fähigkeiten und das Tempo des Babys berücksichtigt. Es gibt Ihnen mehr Spielraum, was Sie dem Baby als Trost und Unterstützung anbieten können “.

- Zeigen Sie nun **PP_16 Gestuftes Trösten (Mutter)**

Überleitung:**Im Plenum:**

„Wie das gestufte Trösten bei einem Baby wirken kann, sehen wir im jetzt in einem Film von der drei Monate alten Lenja und ihrer Mutter. Lenja ist vor dieser Aufnahme gerade gestillt worden und soll nun wieder angezogen werden. Im Raum ist es warm, so dass Lenja nicht friert. Lenja weint. Ihre Mutter versucht sie zu beruhigen. Beobachten Sie bitte genau, was Lenja macht, wie sie auf das Trösten reagiert und auf welcher Stufe des Tröstens sie sich dann beruhigt.“

- Zeigen Sie nun den **Film_09 Gestuftes Trösten**
- Erfragen Sie im Anschluss an den Filmausschnitt, welche Beobachtungen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemacht haben. (Lenjas Verhalten, wie Lenja auf das Trösten reagiert, auf welcher Stufe des Tröstens sie sich beruhigt).

Teil 3**Gestuftes Trösten****Übung****In zwei Gruppen:**

Information für Dozentinnen und Dozenten:

Zur Durchführung dieser Übung setzen Sie bitte eine Seminarpuppe (große Babypuppe) ein. Sie benötigen darüber hinaus noch einen Schnuller und ein Babyfläschchen.

Mit der Puppe sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst die Erfahrung machen, wie es sich anfühlt, jeweils 30 Sekunden auf einer Stufe zu bleiben und die Reaktion des Babys abzuwarten. Es soll deutlich werden, dass Babys längere Zeit und wiederholte Versuche benötigen, um gestufte Angebote zur Unterstützung der Selbstberuhigung anzunehmen. Es empfiehlt sich der Gruppe die sechs Stufen des Tröstens mit der Puppe noch mal zu demonstrieren. Sie können die sechs Stufen zusätzlich ans Flipchart schreiben. Bewährt hat es sich, bei dieser Übung mit einer Stoppuhr zu arbeiten und jeweils die Schritte beim Trösten anzusagen. Die Übung verläuft in der Regel sehr ruhig und konzentriert. Nach einigen Durchläufen haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich die Abfolge gewöhnlich eingeprägt.

- Teilen Sie anschließend **Info_17 Das Baby beruhigen** aus.

Teil 4**Beziehungssituationen – Feinfühligkeit****Einführung:****Im Plenum:**

„Ein wichtiges Grundbedürfnis von Babys ist es, Beziehungen zu den Eltern und zu anderen Bezugspersonen aufzubauen. Das Baby braucht den Kontakt, die Ansprache und den Austausch mit den Eltern, um sich selbst zu erfahren und Vertrauen bzw. Beziehungen aufzubauen. Eltern können dazu beitragen, dass das Baby diese Situationen anregend und angenehm erlebt, wenn sie seine Feinzeichen beobachten und sich unterstützend verhalten. Ganz wichtig ist aber auch, dass Sie selbst auch mit dem Baby Spaß und Freude haben.“

- Fragen Sie die Eltern, was sie tun, um Beziehungssituationen für das Baby, aber auch für sich, angenehm gestalten.
- Zeigen Sie **PP_24 Beziehungssituationen mit dem Baby (Kompaktkurs)**
- Fassen Sie kurz zusammen, was in der Gruppe zum Thema Beziehungssituationen mit dem Baby diskutiert und erarbeitet wurde

Übung Wahrnehmung und Beobachtung:**Zu zweit:**

Zum Einstieg können Sie folgende Übung in Paaren (nicht die Lebenspartner miteinander) durchführen lassen.

Den angemessenen Abstand finden

Teilnehmerinnen und Teilnehmer bilden Paare:

1. Stellen sie sich gegenüber, halten Sie so viel Abstand von Ihrem Gegenüber, wie Sie es aus ihrem Gefühl heraus mit einer fremden Person tun würden (ohne zu reden!). Tauschen Sie sich erst aus, wenn Sie beide meinen jetzt sei der Abstand „gut“.
2. Gehen Sie nun so nah an Ihr Gegenüber heran, als wäre es Ihnen lieb und vertraut. Finden Sie wieder ohne Worte den Abstand, den für Sie beide als passend empfinden. Tauschen Sie sich dann darüber aus.
3. Überlegen Sie nun mit Ihrem Übungspartner, wo eine fremde Person Sie am Körper anfassen darf (Schulter, Arme, Hände). Probieren Sie es nur aus, wenn es Ihnen angenehm ist. Es reicht aus, wenn sie darüber reden. Gibt es unterschiedliche Empfindlichkeiten bei Ihnen beiden? Wie kommt das?
4. Überlegen Sie jetzt, welche Menschen Sie an den Haaren oder im Gesicht berühren dürfen. Tauschen Sie sich darüber aus. Gibt es da unterschiedliche Toleranzen oder Übereinstimmungen?
5. Nun probieren Sie aus, in welchem Abstand Sie Ihr Gegenüber scharf sehen können.
6. Stellen Sie sich bitte nun so hin, dass Sie den anderen gut beobachten können, was er / sie tut.

Im Plenum:

- Was ist Ihnen aufgefallen? Was fanden Sie besonders interessant?

Überleitung:**Im Plenum:**

„In Beziehungssituationen geht es darum, dass sich beide Personen möglichst wohl fühlen. Wir haben nun zunächst Beziehungssituationen mit Babys betrachtet. In der Übung zum Abstand haben Sie sich mit Ihrer eigenen Wahrnehmung beschäftigt, d.h. wann Sie sich in Beziehungen wohl fühlen und was Sie mögen oder nicht mögen. Über die Feinzeichen des Babys lässt sich gut beobachten, was das Baby in Beziehungen braucht und was es mag oder was ihm vielleicht auch zu viel ist. Wenn wir so das Verhalten des Babys beobachten und dann entsprechend darauf reagieren, bezeichnet man das als feinfühliges Verhalten. In Beziehungen spielt diese Fähigkeit eine große Rolle.“

- Zeigen und diskutieren Sie **PP _04 Bindung und Feinfühligkeit**
- **Info_16 Bindung und Feinfühligkeit** austeilen

Teil 5 Füttern, Wickeln und Schlafen**Einführung:****Im Plenum:**

„Die Versorgung des Babys ist immer auch eine Beziehungssituation. Deshalb geht es z. B. beim Wickeln und Füttern immer um beides, um Versorgung und um Beziehung. Bei der Versorgung geht es z. B. darum Hygiene zu beachten, weil das Abwehrsystem des Babys sich noch im Aufbau befindet und es deshalb für viele Keime und Bakterien noch keinen entsprechenden Schutz zur Verfügung hat. Gleichzeitig geht es darum, dass Sie das Baby beobachten, anschauen, mit ihm sprechen, ihm sagen, was es macht und wie es ihm geht.“

- Zeigen und diskutieren Sie **PP_25 Füttern (Kompaktkurs)**
- Zeigen und diskutieren Sie **PP_10 Wichtig beim Wickeln**
Fassen Sie kurz zusammen, was in der Gruppe zum Thema Beziehungssituationen mit dem Baby diskutiert und erarbeitet wurde.
- Zeigen und diskutieren Sie bei Bedarf und Offenheit in der Gruppe jetzt die **PP_26 Schlafen (Kompaktkurs)**
- Fassen Sie zum Abschluss das Wichtigste in Kürze noch einmal zusammen
- Teilen Sie folgende Elterninfos aus:
Info_24 Hunger- und Sättigungszeichen des Kindes,
Info_31 Wie viel Schlaf braucht das Baby?,
Info_32 Hilfen zum Schlafen und **Info_35 Füttern**

Verabschiedung

Ziele

- Beziehungen verbessern: Umgang mit Meinungsverschiedenheiten und Konflikten
- Unterscheiden, in welchen Situationen eher Bindungsverhalten aktiviert wird und in welchen Situationen eher Erkundung und Eigenständigkeit des Babys im Vordergrund stehen
- Vermittlung von wichtigen Grundbedürfnissen des Säuglings: Bedürfnis nach Sicherheit und Bedürfnis nach Erkundung und Eigenständigkeit
- Aktivierung des sozialen Netzes
- Kontakte zu Ansprechpartnern in der Region ermöglichen bzw. herstellen
- Sicherheitsmaßnahmen in der Wohnung besprechen

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10.00 - 10.30	Begrüßung	Begrüßung, Reste oder Fragen?	Tagesplan
10.30 - 11.00	Teil 6	Beziehungen verbessern	AB_38, Film_13, Flipchart und Stifte
11.00 - 11.20	Pause		
11.20 - 11.50	Teil 7	Bindung und Erkundung	AB_14, AB_15
11.50 - 12.10	Pause		
12.10 - 12.40	Teil 8	Babys Sicherheit	PP_21, PP_11 Info_37, Info_20 AB_37 Broschüre „So schläft Ihr Baby am sichersten“
12.40 - 13.45	Pause		
13.45 - 14.15	Teil 9	Soziales Netz	PP_15 oder Flipchart und Stifte
		Füllen Sie Info_02 vorab mit den wichtigsten Adressen in Ihrer Region aus.	AB_35, AB_39, AB_40 Info_02, Info_23, Info_26
14.15 - 14.30	Pause		
14.30 - 15.00	Abschluss	Verabschiedung	

Teil 6

Beziehungen verbessern

Einführung

Im Plenum:

„Wir haben uns zuletzt über Beziehungssituationen mit dem Baby ausgetauscht. Es soll jetzt in diesem Teil um Beziehungssituationen zwischen Erwachsenen gehen. Das Paar im folgenden Film hat einen Konflikt. Bitte achten Sie jetzt auf die Beziehung der beiden, und wie sie miteinander umgehen.“

- Zeigen Sie den **Film_14 Abstillen (1)**
- Fragen Sie nun in die Runde:
 1. „Was möchte der Mann? Wie geht es ihm / wie fühlt er sich?
 2. Was möchte die Frau? Wie fühlt sie sich / wie geht es ihr?
 3. Gibt es für den Konflikt eine Lösung? Wie sieht die ideale Lösung für Sie aus?“
- „In Beziehungen haben Partner oft unterschiedliche Meinungen, Vorstellungen oder Gefühle. Das ist normal. Es ist auch ganz normal, dass es gewöhnlich keine Ideallösung gibt, mit der beide Partner gleichermaßen zufrieden sind. In einer lebendigen Beziehung ist es aber wichtig, dass beide Partner Meinungen, Wünsche und Bedürfnisse aussprechen dürfen oder sich auch einmal über die Partnerin oder den Partner zu ärgern. Das Aussprechen von Gefühlen, Bedürfnisse und Wünschen sollte so geschehen, dass die Partnerin oder der Partner nicht gekränkt oder beleidigt wird.“
- Sammlung in zwei Spalten am Flipchart:
 1. Worauf ich in Beziehungen ein Recht habe
 2. Worauf ich in Beziehungen kein Recht habe
- Als Zusammenfassung verteilen Sie das **AB_38 Zum Umgang in einer Beziehung** und diskutieren Sie darüber.

Information für Dozentinnen und Dozenten

Das Thema „Abstillen“ im Film ist hier nur der „Aufhänger“ für die Diskussion unterschiedlicher Umgangsweisen in Beziehungen gedacht. Seien Sie aber darauf gefasst, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Thema Abstillen auch inhaltlich diskutieren möchten. Geben Sie diesem Wunsch nur kurz nach und nur, um ggf. auftretenden Widerstand in der Gruppe, möglichst zu reduzieren. Verweisen Sie darauf, dass dieses Thema individuell sehr unterschiedlich gehandhabt wird und es dafür auch keine „Kochrezepte“ gibt. Nutzen Sie die unterschiedlichen Haltungen und Bedürfnisse des Filmpaares bzw. einzelner Teilnehmer, um ins Thema Konflikte in Beziehungen überzuleiten.

Teil 7

Bindung und Erkundung**Einführung****Im Plenum:**

„Wir haben bereits über die Feinfühligkeit im Umgang mit dem Baby und über die Bedeutung für den Aufbau einer stabilen Beziehung und des Vertrauens gesprochen. Es soll jetzt darum gehen, wie Sie im Alltag dem Baby die angemessene Unterstützung anbieten können. Dazu sind im folgenden Arbeitsblatt Situationen beschrieben. Bitte lesen sie diese durch und besprechen Sie dann zu zweit, ob in der jeweiligen Situation eher der Erkundungsdrang des Babys oder eher der Wunsch nach Bindung und Sicherheit im Vordergrund steht.“

Einzelarbeit oder zu zweit:

AB_14 Bindung und Erkundung, erste Aufgabenstellung (was steht in der jeweiligen Situation stärker im Vordergrund: Bindungsverhalten oder Erkundungsverhalten?)

Im Plenum:

- Auswertung der Aufgabe
- Bilden Sie nun Kleingruppen

Welche Hilfen braucht das Baby wann?**In Kleingruppen:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen beschreiben, wie sie als Eltern das Kind in den verschiedenen Situationen und unterschiedlichen Altersstufen unterstützen können (**AB_14**, zweite Aufgabenstellung), Situationen aufteilen.

In Kleingruppen:

Nach der Elternarbeit wird das Zusatzblatt zum Arbeitsblatt „Bindung und Erkundung“ (**AB_15 Zusatzblatt zu Bindung und Erkundung**) an die Eltern verteilt. Die Beispielsituationen können unter den Eltern in Kleingruppen aufgeteilt bearbeitet werden.

Jede Gruppe referiert kurz (etwa 2 Minuten) welche Information es zur Situation noch zu ergänzen gibt.

Zusammenfassung:

Was von dem Erlebten gilt im Umgang mit Babys! Demonstration an der Seminarpuppe!

Teil 8 Babys Sicherheit**Einführung****Im Plenum:**

„Spätestens wenn das Baby beginnt sich in der Wohnung allein zu bewegen, ist es höchste Zeit für einen Sicherheitscheck. Sie können sich bei einem Baby oder Kleinkind nicht darauf verlassen, dass es sich an Verbote halten kann. Ein „Nein“ weckt häufig das Interesse und die Neugier des Kindes. Manches Kind nimmt dann doch beim Baden mal schnell einen Schluck aus der Shampoo-Flasche, wenn die Eltern kurz wegschauen. Es ist deshalb sinnvoll, die Wohnung dem Alter und dem Entwicklungsstand des Kindes angemessen zu organisieren.“

Welche Sicherheitsvorkehrungen haben Sie zu Hause bereits getroffen?“
In der Gruppe sammeln und ans Flipchart schreiben

Im Plenum:

- „In der folgenden Präsentation werden einige Vorschläge zur Sicherheit zu Hause gemacht. Einiges davon haben Sie vielleicht schon umgesetzt.“
- Zeigen und besprechen Sie nun **PP_21 Sicherheit in der Wohnung**.
- Sammeln Sie während oder nach der Präsentation Ergänzungen und Anregungen aus der Gruppe.
- Zeigen und besprechen Sie **PP_11 So schläft das Baby am sichersten**
- Verteilen und besprechen Sie **AB_37 Im Notfall wichtig**. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ergänzt die fehlenden Angaben.
- Elterninfo austeilten: **Info_37 Checklisten für die Sicherheit des Babys, Info_20 Aufsichtspflicht**
- Broschüre „So schläft Ihr Baby am sichersten“ austeilten (Ministerium für

Teil 9 Soziales Netz**Im Plenum:**

„Sich auf die Bedürfnisse eines Babys einzustellen und es zu versorgen erfordert viel Einfühlung, Aufmerksamkeit und Kraft. In den ersten Lebensmonaten nach der Geburt des Babys schöpfen viele Eltern diese Kraft aus dem Glück über das Kind. Bei vielen Eltern schwinden jedoch aufgrund der Anforderungen des Alltags und der gestörten Nächte die Kräfte. Zunehmend beginnen Müdigkeit und Erschöpfung das Leben der jungen Familie mit zu bestimmen. Je besser es Eltern gelingt, neben der Familie auch für sich selbst zu sorgen, wieder Kraft zu schöpfen und das soziale Netz zu aktivieren, umso besser können solche schwierigen Phasen bewältigt werden. Unter sozialem Netz versteht man alle Personen, aus Ihrem Umfeld, die Sie unterstützen.“

- Zeigen Sie die **PP_15 Soziales Netz** als Beispiel oder zeichnen Sie das Beispiel an das Flipchart.

In Einzelarbeit:

- Verteilen Sie Papier und Stifte und bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeweils ihr persönliches soziales Netz aufzuzeichnen.

Zusammenfassung:**Im Plenum:**

- Jeder stellt sein Blatt vor und sagt etwas zu den Fragen „Wie sieht mein soziales Netz derzeit aus? Wie zufrieden bin ich damit? Was möchte ich verändern?“
- **AB_40 Hilfevertrag im Notfall** austeilten (1 - 3 Kopien!) und besprechen, mit wem der Vertrag geschlossen wird (mindestens eine Person, besser zwei bis drei!)

In Einzelarbeit

- **AB_35 Techniken für den Notfall Teil 2** und **AB_39 Notfallnetz** austeilten und in Einzelarbeit ausfüllen lassen

Im Plenum:

- Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer stellt sein Notfallnetz vor. Wenn noch Lücken im Notfallnetz sind, werden noch Möglichkeiten ergänzt
- Verteilen und besprechen Sie **Info_02 Regionale Adressen, Info_23 Staatliche Hilfen für Familien, Info_26 Hilfen zur Erziehung**
- Wenn möglich, lassen Sie Kontaktpersonen aus dem regionalen Netz ihr Angebot persönlich vorstellen
- Abschlussrunde: Was nehme ich mir mit? Was hat mir gut gefallen? Was würde ich mir anders wünschen und wie?

Information für Dozentinnen und Dozenten

Bei Müttern bzw. Familien in psychosozial belasteten Situationen sind sehr häufig öffentliche Hilfen notwendig. Oft scheuen sich Eltern, sich um öffentliche Hilfen zu bemühen, sei es, weil aus ihrer Sicht kein „Anliegen“ vorhanden ist, sei es, weil sie Stigmatisierung fürchten oder weil sie über mögliche Hilfen und Ansprechpartner nicht informiert sind. Insofern ist es wichtig, dass der Zugang zu Hilfen, wie Beratung beim Jugendamt etwa zur Vermittlung Sozialpädagogischer Familienhilfe, Entwicklungspsychologischer Beratung, Hilfe bei der Suche nach einem Platz in der Kindertagesstätte oder Tagesmutter etc., möglichst niedrigschwellig ist.

Es hilft Eltern sehr, wenn bereits Ansprechpartner persönlich bekannt sind. Hier kann der Kurs ein „Türöffner“ sein, wenn Sie Kolleginnen und Kollegen aus der Jugendhilfe einladen, die ggf. dann auch Eltern individuell weiter beraten können.

**Auf den Anfang kommt es an –
Literatur**

- Brazelton, T. B. (1984).
Neonatal Behavioral Assessment Scale.
Lipincott, Philadelphia.
- Eberling, W. & Vogt-Hillmann, M. (1998).
Kurzgefaßt. Zum Stand der lösungsorientierten
Praxis in Europa.
Borgmann-Verlag (S. 58-60: Ressourcogramm).
- Erickson, M.F. & Kurz-Riemer, K. (1999).
Infants, toddlers, and families: a framework for
support and intervention.
New York: The Guilford Press.
- Eugster, G. (2005).
Babyernährung gesund & richtig.
B(r)eikost und Fingerfood ab dem 6. Monat.
München, Jena: Urban & Fischer
- Ferber, R. (1985).
Solve your child's sleep problems.
New York: Simon & Schuster.
- Gloger-Tippelt, G. (2001).
Bindung im Erwachsenenalter: Ein Handbuch
für Forschung und Praxis.
Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Huber.
- Hinsch, R. & Pfingsten, U. (2002).
Gruppentraining sozialer Kompetenzen – GSK.
Weinheim: Beltz-Verlag.
- Hornstein, C. & Klier, C. (2005).
Auf einmal ist da ein Kind...
Postpartale Depression – Erkennen und Helfen
(DVD mit Booklet).
Stuttgart: Kohlhammer.

Kast-Zahn, A. & Morgenroth, H. (2000).
Jedes Kind kann schlafen lernen.
Vom Baby bis zum Schulkind: Wie Sie die Schlaf-
probleme Ihres Kindes lösen und vermeiden können.
Ratingen: Oberstebrink-Verlag.

Rauh, H. (1995).
Frühe Kindheit.
In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.).
Entwicklungspsychologie (3. Auflage).
Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Reichle, B. (1999).
Wir werden Familie – Ein Kurs zur Vorbereitung
auf die erste Elternschaft.
Weinheim, München: Juventa Verlag.

Sarimski, K. (2000).
Frühgeburt als Herausforderung.
Psychologische Beratung als Bewältigungshilfe.
Göttingen: Verlag für Psychologie.

Sumner, G. & Spietz, A. (1994).
NCAST Caregiver / Parent-Child Interaction
Feeding Manual.
Seattle: NCAST-Avenuw Publications,
University of Washington, School of Nursing.

Sumner, G. & Spietz, A. (1994).
NCAST Caregiver / Parent-Child Interaction
Teaching Manual.
Seattle: NCAST-Avenuw Publications,
University of Washington, School of Nursing.

Thanner, M. (2001).
Im Notfall: Schnelle Hilfe für Ihr Kind –
Sofortmaßnahmen für Eltern: Schnell reagieren
und richtig handeln.
Ratingen: Oberstebrink-Verlag.

von Cramm, D. (1999).

Kochen für Babys.

München: Gräfe und Unzer.

Wissenschaftlicher Beirat für Familienfragen
beim BMFSFJ (2005).

Stärkung familialer Beziehungs- und Erziehungs-
kompetenzen.

Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats für
Familienfragen beim Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend, Juni 2004.

Ziegenhain, U., Fries, M, Bütow, B. &

Derksen, B. (2004).

Entwicklungspsychologische Beratung für junge Eltern.

Weinheim, München: Juventa Verlag.