



Sicherer Start ins Leben – Online Kurs für werdende Eltern Angebotsdokumentation



Die Bindung zwischen den werdenden Eltern und dem Kind beginnt bereits in der Schwangerschaft. Die ersten Monate nach der Geburt sind entscheidend für den Aufbau einer Bindungsbeziehung. Wichtige Voraussetzung für eine vertraute Eltern-Kind-Beziehung ist eine feinfühlig, verlässliche und prompte Befriedigung der Bedürfnisse des Babys. Der Kurs «Sicherer Start ins Leben» möchte die Teilnehmenden in dieser sensiblen Lebensphase begleiten, sie in ihren elterlichen Kompetenzen stärken und aufzeigen, wo sie bei Fragen und Unsicherheiten Unterstützung erhalten.

Zielpublikum

Das Angebot richtet sich an werdende Eltern aus dem Kanton Zürich. Eltern, die sich aufgrund unterschiedlicher Belastungsfaktoren in schwierigen Lebenssituationen befinden (beispielsweise psychische Belastungen, soziale Probleme, finanzielle Sorgen, Probleme in der Partnerschaft), sollen besonders angesprochen werden.

Deutschkenntnisse für einen Austausch auf einfachem Sprachniveau werden vorausgesetzt.

Ziele

Die teilnehmenden Eltern

- kennen die Bedeutung einer sicheren Bindung.
- kennen neue Handlungsoptionen für ihren Familienalltag.
- profitieren von den Erfahrungen anderer Gruppenmitglieder.
- wissen, wo sie Unterstützungsangebote in ihrer Region in Anspruch nehmen können.
- mit besonderen Bedürfnissen oder Risikofaktoren sind an spezifische Fachpersonen weitervermittelt.

Inhalt

Themenschwerpunkte des Kurses sind:

- Bedeutung einer sicheren Bindung
- Grundbedürfnisse von Babys erkennen und verlässlich befriedigen
- Kontaktaufnahme mit dem Kind
- achtsamer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen
- Auseinandersetzung mit der neuen Rolle (eigene Bilder und Vorstellungen reflektieren)
- Umstellung im Paar- und Familienleben
- Prinzip der «good enough parents»
- Informationen über das öffentliche Hilfsangebot

Damit die Eltern feinfühlig auf ihre Kinder reagieren können, müssen gewisse Faktoren vorausgesetzt sein.

Deshalb werden folgende Kernbotschaften vermittelt:

- Die Eltern müssen auch ihre eigenen Bedürfnisse befriedigen und selbstfürsorglich mit sich umgehen.
- Es gibt keine allgemeingültigen Lösungen. Jede Familie verfügt über unterschiedliche Ressourcen zur Bewältigung ihrer Aufgaben.
- Um herausfordernde Situationen zu meistern, kann Hilfe von aussen nützlich sein.

Bei der Konzeption und Vermittlung wird dem Transfer der Inhalte in den konkreten Familienalltag besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

Dauer und Form

- Vor dem Kurs findet ein telefonisches Erstgespräch statt.
- Der Kurs umfasst 3 Kurseinheiten.
- Eine Kurseinheit dauert jeweils 2 Stunden.
- Die Kursgruppe bleibt konstant.

Ort, Zeit und Kursdaten

- Der Kurs findet online über Zoom statt.
- Zeitpunkt des Kurses ist jeweils abends an einem Wochentag von ca. 18.30 bis 20.30 Uhr.
- Der Kurs wird dreimal jährlich durchgeführt.

Kosten

Der Besuch des Kurses ist für die Teilnehmenden kostenlos.

Voraussetzungen und Verantwortlichkeiten

Durchgeführt wird der Kurs «Sicherer Start ins Leben» jeweils von einer Mütter- und Väterberaterin aus den kjz in Zusammenarbeit mit einer Eltern- und Erwachsenenbildnerin der Geschäftsstelle Elternbildung. Für die Rekrutierung der Teilnehmenden wird eine Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen und Fachstellen angestrebt, die mit werdenden Eltern in Kontakt stehen. Die Geschäftsstelle Elternbildung übernimmt die Kursadministration und stellt Flyer für die gezielte Weitergabe an Eltern zur Verfügung. Bei Interesse stellen Kursleitende das Angebot gerne Teams von Beratungsstellen vor.

Kontakt

Geschäftsstelle Elternbildung
Irene Arnet,
Angebotsleitung «Sicherer Start ins Leben»
irene.arnet@ajb.zh.ch, Tel. 043 259 79 41

Eine Übersicht der laufenden Kurse finden Sie auf der Website:

www.zh.ch/sicherer-start-ins-leben

