



VerWurzeln – Bindungsorientierter Eltern-Kind-Kurs

Eine gelingende Eltern-Kind-Bindung von Anfang an hilft Ihnen, möglichst gelassen und souverän auf die Bedürfnisse Ihres Kindes zu reagieren. Dadurch erlebt Ihr Kind Sicherheit und fühlt sich wohl und geborgen. So können sie die gemeinsame Zeit entspannter genießen und erleben weniger Stress und Aufregung, weil Sie die Sprache Ihres Babys zunehmend besser verstehen, auf seine Bedürfnisse feinfühlig eingehen und seine individuelle Entwicklung besser begleiten können.

Eine Schwangerschaft ist eine aufregende, turbulente und unvergessliche Zeit. Bereits vor der Geburt und in der Babyzeit können Sie eine tiefe Bindung zu Ihrem Kind aufbauen. In unseren VerWurzeln-Kursen schauen wir gemeinsam, wie das geht und unterstützen Sie, feinfühlig die Signale, das Verhalten Ihres Babys/ Kleinkinds zu verstehen. Wir sprechen über die für Sie relevanten Themen und nehmen uns Zeit für gemeinsamen Austausch. Ihre Bedürfnisse und die Ihres Babys stehen im Mittelpunkt der Kurse.

Was ist Verwurzeln - und zusammen ins Leben wachsen?

Verwurzeln ist ein bindungsorientiertes Eltern-Kind-Gruppen Kurskonzept, welches schon in der Schwangerschaft beginnt und Sie als Familien über 5 Module bis ins dritte Lebensjahr ihres Kindes begleiten kann. **Jedes Modul ist einzeln buchbar.**

Warum starten wir schon in der Schwangerschaft?

Unsere Kurse starten bereits vor der Geburt. So können Sie sich entspannt mit dem Thema Bindung beschäftigen, und sich schon im Vorhinein Repertoire für einen möglichst entspannten Einstieg ins Familienleben aneignen, bevor Sie bereits einen vielleicht turbulenten Alltag mit Ihrem kleinen Kind erleben. Manchmal führen auch eigene Kindheitserfahrungen dazu, dass Sie Stress und Verunsicherung in Bezug auf Ihr eigenes Kind erleben, z.B. dann, wenn es viel weint. Hier Zusammenhänge zu erkennen und hilfreiche Strategien kennenzulernen, kann sehr entlastend sein.

Auch Ihr Kind profitiert sehr von einer guten Bindung, schon während der Schwangerschaft. Mutter und Kind verbindet bis zur Geburt eine meist 38 Wochen lange gemeinsame Geschichte, und Sie als Eltern können von Anfang an Einfluss auf ihr ungeborenes Kind nehmen. Die Liebes- und Bindungsfähigkeit Ihres Kindes wird von Beginn der Schwangerschaft an geprägt. Durch die frühen Prägungen aus der vorgeburtlichen Zeit werden Grundlagen für positive Gefühle, Selbstvertrauen und die Fähigkeit zu guten Handlungsentscheidungen im späteren Leben Ihres Kindes gelegt.

Deshalb möchten wir Sie schon in der Schwangerschaft über die Bindungstheorie informieren und Ihnen Unterstützung bieten, mit ihrem Kind in guten Kontakt zu kommen.



Wie hilft Ihnen Verwurzeln nach der Geburt des Babys?

Erste Informationen zu der Entwicklung von Bindung zwischen Eltern und Kind und ihrer Bedeutung geben wir Ihnen schon in der Schwangerschaft. Dies greifen wir nach der Geburt auf. Wir unterstützen Sie nach der Geburt weiterhin in den unterschiedlichen Lebensphasen ihres Kindes, seine Bedürfnisse zu verstehen und so auf das Kind einzugehen, dass es eine sichere Bindung zu Ihnen aufbaut und Sie ein entspanntes Miteinander erleben.

Was erwartet Sie in unseren Kursen?

- Ein bindungsorientiertes Konzept, welches Ihnen Grundlagen für den Aufbau einer sicheren Eltern-Kind - Bindung vermittelt.
- Eine anregende vorbereitete Umgebung, welche ihrem Kind die Möglichkeit gibt, auf Entdeckungstour zu gehen und die Entwicklung Ihres Kindes fördern.
- Kennenlernen von anderen Eltern und Kindern
- Respektvoller Austausch mit anderen und die Beantwortung von Fragen und Themen der ersten 3 Lebensjahre
- Anregungen für Sie und ihre Kinder (Lieder, Fingerspiele, Bewegung, Bastelanregungen für Spielzeug)
- Anregungen für Sie als Eltern (Selbstfürsorge, Entspannungsübungen, Paar bleiben...)
- Umfangreiche Informationen zum Thema Eltern-Kind-Bindung
- Pro Kurs ein Informationselementabend zu wichtigen Entwicklungsthemen
- Handouts zu wichtigen Themen der Baby - und Kleinkindzeit
- Ein Treffen am Wochenende, an dem die Familie gemeinsam teilnimmt, mit anschließendem Frühstück
- Besonderes Augenmerk auf den individuellen Bedürfnissen von Müttern/Vätern
- Es findet eine interdisziplinäre Begleitung durch eine Hebamme und zwei Pädagogen*innen statt, die dann den Kurs auch in den weiteren Modulen begleiten.
- Eine Besonderheit von „VerWurzeln“ ist, dass Sie über alle Module hinweg von der gleichen Kursleitung begleitet werden.



VerWurzeln I – Wurzeln und Flügel **(beginnend in der Schwangerschaft bis zur 6. – 8. Lebenswoche)**

Sie erhalten als Eltern schon vor der klassischen Geburtsvorbereitung die Möglichkeit,

- einen Einblick zu bekommen, welchen Einfluss Sie während und auch nach der Schwangerschaft auf die Liebes- und Bindungsfähigkeit ihres Kindes haben.
- Ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und so ihre eigene Bindungs- und Beziehungsfähigkeit in einer Zeit des Umbruchs zu stärken – je besser Sie selber verbunden sind (und je besser eingebunden in ein stabiles soziales/ familiäres Umfeld), desto besser können Sie Ihr Baby versorgen.
- andere Paar kennenzulernen und sich vernetzen.
- bei einem Nachtreffen die Babys der anderen kennenzulernen.

Es findet eine interdisziplinäre Begleitung durch eine Hebamme und eine Pädagogin, einen Pädagogen statt, die den Kurs auch in den weiteren Modulen begleiten.

Verwurzeln II - Wurzeln & wachsen (ab der 12. Lebenswoche – 6 Monate)

Eltern -Kind Gruppe welche Sie und das Zusammenwachsen mit Ihrem Baby in den Mittelpunkt stellt.

- Austausch über Themen und Fragen, die Ihnen wichtig sind, stehen im Mittelpunkt des Kurses.
- Erste Lieder, Fingerspiele und Kniereiter kennenlernen
- Anregungen, um Spielmaterialien für die Babys zu basteln.
- Information: Welche Entwicklung durchläuft mein Baby in den ersten Monaten?
- Entspannungsübungen geben Ihnen Anregungen, um im Alltag Kraft zu schöpfen
- Im Anschluss können Sie sich bei Tee und Kaffee austauschen und Kontakte knüpfen.

Kursdauer:

- In der Regeln 5-7 wöchentliche Treffen (jeweils 1 Std.)
- 1 Wochenendtermine (Samstag oder Sonntag) für Eltern: es findet eine Kursstunde statt und ein Elternteil (Mutter oder Vater) nimmt an einer separaten Austauschrunde teil, anschließend findet ein gemeinsames Frühstück statt
- Infoblätter zu den Themen Bindung, Feinzeichen erkennen, vorbereitete Umgebung, beziehungsvolle Pflege



Verwurzeln III - Wurzeln & staunen (ab dem 6 – 12 Monat)

Ihr Baby beginnt zu krabbeln und erforscht sich und die Welt. Hiermit kommen neue Herausforderungen als Eltern auf Sie zu. In unseren Austauschrunden möchten wir Sie hier unterstützen, über wichtige Entwicklungsschritte informieren und ihre Fragen beantworten. Ihre Babys erhalten die Möglichkeit, sich in einer vorbereiteten Umgebung frei zu bewegen und die Welt zu erforschen. Erste Begegnungen mit anderen Babys machen Spaß. Intensive Beobachtung der Babys während der Kurse hilft Ihnen, ihr Baby immer besser zu verstehen.

- 5-7 wöchentliche Treffen (jeweils 1,5 Std.)
- 1 Wochenendtermine (Samstag oder Sonntag) für Eltern: es findet eine Kursstunde statt und ein Elternteil (Mutter oder Vater) nimmt an einer separaten Austausch- bzw. Entspannungsrunden (Paar sein, Zurück in den Beruf, Auszeit für mich, Beziehungsvolle Pflege mit mobilen Baby etc.) teil, anschließend findet ein gemeinsames Frühstück statt
- 1 Elternabend
- Infoblätter zu den Themen Selbstfürsorge, Meilensteine der Entwicklung

Verwurzeln IV - Wurzeln & entdecken (ab dem 12 – 24 Monat)

Ihren Kindern steht eine an ihre Bedürfnisse angepasste Umgebung zum Entdecken zur Verfügung. Im Verlauf des Kurses werden gezielt Stunden mit Sinnes- bzw. Bewegungsparcours angeboten. Weiterhin stehen Ihre Themen und Fragen im Mittelpunkt. Die Beobachtung der Kinder mit einer Beobachtungsaufgabe bietet Ihnen die Möglichkeit zu erkennen, was Ihr Kind für seine Bindungsentwicklung braucht, und wie Sie als Eltern den Entdeckungsdrang und das Autonomiebestreben ihres Kindes gut begleiten können.

- 5-7 wöchentliche Treffen am Nachmittag mit anschließendem offenem Café
- 1 Wochenendtermin für Eltern: es findet eine Kursstunde statt und ein Elternteil (Mutter oder Vater) nimmt an einer separaten Austausch- bzw. Entspannungsrunde teil, anschließend findet ein gemeinsames Frühstück statt
- Elternabend: „Mein Kind kommt in die Krippe“
- Infoblätter zu den Themen Die ganze Wucht der Gefühle, Trennung von meinem Kind – wie geht das? Achtsame Kommunikation mit Kindern....



Verwurzel V – Wurzeln & stärken (24 – 36 Monate)

Die Kursstunde besteht aus einem gezielten Angebot mit Sinnes - bzw. Bewegungsparcours oder Bastel- und Spielangeboten an denen Sie mit ihren Kindern gemeinsam teilnehmen. Sie haben die Möglichkeit, ihr Kind intensiv zu beobachten, zu begleiten und Entwicklungen wahrzunehmen, ohne abgelenkt zu sein. Ihre Kinder werden durch unterschiedliche Angebote in ihrem Entdeckungsdrang gefördert. Nach dem Angebot haben Sie die Möglichkeit, sich mit einer Fachkraft in einem extra Raum über allgemeine und wichtige Themen (Grenzen setzen, zurück in den Beruf, Eingewöhnung im Kindergarten, Partizipation, Umgang mit schwierigen Gefühlen...) auszutauschen. Die Kinder dürfen in dem anderen Raum unter Aufsicht einer Kinderbetreuung spielen, basteln und sich beschäftigen, oder bei Ihnen bleiben bzw. wieder zu Ihnen kommen, wenn Sie auftanken müssen. Ihre Kinder werden hier ermutigt, sich von Ihnen zu lösen, und es findet eine erste kurze Trennung statt, welche auf den Einstieg in den Kindergarten vorbereitet kann. An einem Wochenende können Sie als Paar gemeinsam teilnehmen und mit ihrem Kind einen Tag in der Natur erleben.

- 10-15 wöchentliche Treffen am Nachmittag mit pädagogisch geleitet Austauschrunden und Kinderbetreuung im Nebenraum
- 3 Treffen am Wochenende, die in der Natur stattfinden
- Elternabend: „Mein Kind kommt in den Kindergarten“
- Infoblätter zu den Themen Partizipation, Grenzen setzen, erste Trennung, Scham
- Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, an einem Familienwochenende teilzunehmen