

EMOTIONELLE ERSTE HILFE FÜR ELTERN IN NOT ... Krise nach der Geburt - was ist das?

«Nirgends können wir
Glück und Angst so
intensiv erfahren, wie
in der Begleitung eines
neugeborenen Kindes»

Thomas Harms

Diplompsychologe
Begründer der Emotionellen Ersten Hilfe

Emotionelle Krisen nehmen in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt oft einen dramatischen Verlauf: Die Babys sind unzufrieden und schreien stundenlang, ohne dass sie von den Eltern beruhigt werden können. Die Körper der Säuglinge sind steif und gespannt. Ihre Augen vermeiden den Blickkontakt und zeigen wenig Interesse an der Welt. Eltern stehen diesem Szenario häufig ohnmächtig gegenüber. Verzweiflung und Hilflosigkeit bestimmen ihr Zusammensein mit den Babys. Besonders schmerzhaft ist für die Eltern der Verlust des emotionalen Kontaktes zum Kind. Neben einer allgemeinen Gereiztheit sind körperliche Verspannungen, Erschöpfungszustände und Schlafstörungen die häufigsten Symptome einer postnatalen Krise aufseiten der Eltern.



www.eeh-deutschland.de



Überreicht durch:



Bindungsförderung
Krisenintervention
Eltern-Baby-Therapie

EMOTIONELLE ERSTE HILFE

Die Emotionelle Erste Hilfe fördert und unterstützt eine liebevolle Eltern-Kind-Bindung in der Schwangerschaft, unter der Geburt und in der Zeit danach.

EMOTIONELLE ERSTE HILFE FÜR ELTERN IN NOT ... Krise nach der Geburt - was ist das?

«Nirgends können wir
Glück und Angst so
intensiv erfahren, wie
in der Begleitung eines
neugeborenen Kindes»

Thomas Harms

Diplompsychologe
Begründer der Emotionellen Ersten Hilfe

Emotionelle Krisen nehmen in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt oft einen dramatischen Verlauf: Die Babys sind unzufrieden und schreien stundenlang, ohne dass sie von den Eltern beruhigt werden können. Die Körper der Säuglinge sind steif und gespannt. Ihre Augen vermeiden den Blickkontakt und zeigen wenig Interesse an der Welt. Eltern stehen diesem Szenario häufig ohnmächtig gegenüber. Verzweiflung und Hilflosigkeit bestimmen ihr Zusammensein mit den Babys. Besonders schmerzhaft ist für die Eltern der Verlust des emotionalen Kontaktes zum Kind. Neben einer allgemeinen Gereiztheit sind körperliche Verspannungen, Erschöpfungszustände und Schlafstörungen die häufigsten Symptome einer postnatalen Krise aufseiten der Eltern.



www.eeh-schweiz.ch



Überreicht durch:



Bindungsförderung
Krisenintervention
Eltern-Baby-Therapie

EMOTIONELLE ERSTE HILFE

Die Emotionelle Erste Hilfe fördert und unterstützt eine liebevolle Eltern-Kind-Bindung in der Schwangerschaft, unter der Geburt und in der Zeit danach.

EMOTIONELLE ERSTE HILFE FÜR ELTERN IN NOT ... Krise nach der Geburt - was ist das?

«Nirgends können wir
Glück und Angst so
intensiv erfahren, wie
in der Begleitung eines
neugeborenen Kindes»

Thomas Harms

Diplompsychologe
Begründer der Emotionellen Ersten Hilfe

Emotionelle Krisen nehmen in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt oft einen dramatischen Verlauf: Die Babys sind unzufrieden und schreien stundenlang, ohne dass sie von den Eltern beruhigt werden können. Die Körper der Säuglinge sind steif und gespannt. Ihre Augen vermeiden den Blickkontakt und zeigen wenig Interesse an der Welt. Eltern stehen diesem Szenario häufig ohnmächtig gegenüber. Verzweiflung und Hilflosigkeit bestimmen ihr Zusammensein mit den Babys. Besonders schmerzhaft ist für die Eltern der Verlust des emotionalen Kontaktes zum Kind. Neben einer allgemeinen Gereiztheit sind körperliche Verspannungen, Erschöpfungszustände und Schlafstörungen die häufigsten Symptome einer postnatalen Krise aufseiten der Eltern.



www.eeh-oesterreich.at



Überreicht durch:



Bindungsförderung
Krisenintervention
Eltern-Baby-Therapie

EMOTIONELLE ERSTE HILFE

Die Emotionelle Erste Hilfe fördert und unterstützt eine liebevolle Eltern-Kind-Bindung in der Schwangerschaft, unter der Geburt und in der Zeit danach.



EMOTIONELLE ERSTE HILFE ... was ist das?

Die Emotionelle Erste Hilfe (EEH) ist ein körperorientierter Ansatz, der in der Krisenintervention und der Bindungsförderung von Eltern, Babys und Kleinkindern eingesetzt wird.

Der Ansatz hat seine Wurzeln in der modernen Körperpsychotherapie sowie in den Erkenntnissen der Gehirn- und der Bindungsforschung. Auf dieser Grundlage wurde die Emotionelle Erste Hilfe in den 90er-Jahren vom Psychologen und Körperpsychotherapeuten Thomas Harms entwickelt.

Die zentrale Idee der Emotionellen Ersten Hilfe ist die Unterstützung und die Bewahrung der emotionalen Bindung zwischen Eltern und Kind von Beginn an. Dabei wird der Aufbau einer emotionalen Selbstverbindung als wichtigste Voraussetzung für die Entwicklung eines stabilen Bindungsfeldes zwischen Eltern und ihren Kindern betrachtet.

Zu Beginn ihrer Entstehung konzentrierte sich die EEH auf die Begleitung von Eltern und exzessiv schreienden Säuglingen in der ersten Zeit nach der Geburt. Hieraus entwickelten sich einfache und leicht anwendbare Modelle, um den Kreislauf aus Angsterleben, Körperverspannung und Bindungsverlust zwischen Eltern, Säuglingen und Kleinkindern frühzeitig aufzulösen.

In den vergangenen Jahren hat sich gezeigt, dass die Werkzeuge der Emotionellen Ersten Hilfe auch in anderen Arbeitsfeldern der Frühprävention und der Therapie wertvolle Dienste leisten.

EMOTIONELLE ERSTE HILFE ... wie wird gearbeitet?

In der EEH gehen wir von der untrennbaren Verwobenheit von auftretenden Körperverspannungen und dem Verlust der Bindungsbereitschaft aus. Deshalb arbeiten wir mit effektiven körperorientierten Methoden. Dadurch werden die Eltern unterstützt, ihre Gefühle besser zu verstehen und in einen Zustand der Offenheit und der Bindungsbereitschaft zurückzukehren. Statt der Suche nach Lösungen beim Kind, finden die Eltern in ihrem Körper erneut Halt und Sicherheit, welche sie dann an ihr Kind weitergeben können. Sie gewinnen mehr Sicherheit in der Beantwortung der kindlichen Bedürfnisse und lernen, ihr Baby liebevoll durch einen Prozess des Weinens zu begleiten.

In der Begleitung mit dem Baby arbeiten wir mit schmetterlingsleichten Berührungen und Streichungen, um die emotionale Öffnungs- und Bindungsbereitschaft des Säuglings zu fördern. Im Verlauf dieser körper- und bindungsbezogenen Eltern-Kind-Begleitung können sich traumatisch bedingte Krisendynamiken lösen, wodurch das Baby zu seiner natürlichen Selbstregulation zurückfindet. Dies ist daran zu erkennen, dass die Körpersprache des Kindes klarer und eindeutiger wird, es mehr Blickkontakt sucht, die Einschlafsituation ruhiger wird und sich die Häufigkeit des Schreiens verringert.



EMOTIONELLE ERSTE HILFE ... wo wird sie eingesetzt?

- Unterstützung von hilflosen, verzweifelten Eltern und untröstlich weinenden Babys.
- Aufarbeitung von überwältigenden Erfahrungen rund um Schwangerschaft und Geburt (z.B. Fehlgeburt, Kaiserschnitt).
- Unterstützung von werdenden Eltern bei belastenden Stress- und Angstzuständen in der Schwangerschaft.
- Entwicklungsbegleitung von Eltern und Babys bei emotionalen Krisen im Säuglings- und Kleinkindalter (z.B. Schlaf- und Stillprobleme).
- Anleitung von bindungsfördernden Eltern-Kind-Gruppen von der Schwangerschaft bis in das Kleinkindalter hinein.