

## Familiengutschein Marzahn-Hellersdorf - Kurzbeschreibung der Angebote

(Stand Februar 2016)

Wir Menschen werden im Vergleich zu den Säugetieren - wegen unseres großen Kopfes - ca. 9 Monate zu früh geboren. Deshalb geht es im 1. Lebensjahr unserer Kinder vor allem um Geborgenheit und Sicherheit "in dieser Welt" - viel weniger um Neugier und Abwechslung. Eigentlich gehören die Kleinen noch weitere 9 Monate lang in den geschützten Raum des mütterlichen Körpers. Deshalb ist im **1. Lebensjahr** das Tragen oder Halten am Körper so sehr wichtig - in einer Weise, die für das Kind angenehm ist. Im **2. Lebensjahr** - rundgerechnet - geht es vielmehr um das Bewegungs- und das Bedürfnis der Kinder nach Selbständigkeit. Dahin gehören die Kurse, die auch schon das sprachliche und musikalische, möglichst gewaltfreie Kommunizieren mit den Kindern einüben und die Eltern darin unterstützen, die Selbständigkeit der Kinder zuzulassen und zu fördern. Nur so können die Kinder sich dann wieder den für sie passenden körperlichen Kontakt freiwillig „abholen“.

### Babymassage-Kurse

Mit der Babymassage können Sie die Persönlichkeit ihres Babys kennenlernen, seine Signale besser verstehen und die gegenseitige Bindung stärken. Neben den Massageeinheiten ist Raum für den Austausch zwischen den Müttern/Vätern.

#### ① *Schmetterlings-Babymassage nach Eva Reich*

Zielgruppe: Die Schmetterlings-Babymassage ist für alle Babys zwischen 6 Wochen und einem halben Jahr und ihre Eltern geeignet.

Kurzbeschreibung: Ziel des Kurses ist es, die Bindung zwischen Eltern und Baby durch sanfte Berührung zu vertiefen.  
Mit der Schmetterlings-Babymassage erlernen Sie - durch jeweils dem aktuellen Bedürfnis des Kindes entsprechende Berührung und Körperkontakt - das noch bessere Einfühlen in Ihr Baby. Dadurch können Sie Signale und die Körpersprache Ihres Babys besser wahrnehmen, verstehen und beachten. Eine ruhige und vertraute Atmosphäre im Kurs bietet Zeit und Raum für den liebevollen Kontakt zum Baby und zum Austausch mit anderen Eltern.  
Durch die Massage werden auch die Selbstregulation des Babys gefördert und alle Körperfunktionen positiv beeinflusst.

Links: [www.schmetterlings-babymassage.de](http://www.schmetterlings-babymassage.de)  
[www.bindung-durch-beruehrung.de](http://www.bindung-durch-beruehrung.de)

#### ② *Indisch-schwedische Massage „Berührung mit Respekt“*

Zielgruppe: für Babys ab 6 Wochen bis zum Krabbelalter

Kurzbeschreibung: Die indisch-schwedische Babymassage erfolgt unter dem Motto: „Berührung mit Respekt“  
Der Kurs ist eine gute Möglichkeit mit dem Baby intensiv in Kontakt zu treten, seine Signale gut zu verstehen und die Bindung zwischen Mutter und Kind zu fördern. Im Kurs wird Schritt für Schritt die Ganzkörpermasse von Fuß bis Kopf gelehrt. Dabei wird auch auf die Wirkung der Babymassage bei besonderen Problemen, wie zum Beispiel Koliken und Einschlafprobleme, eingegangen.

### ③ „Bindung durch Berührung“ – Schmetterlingsleichte Babymassage

Zielgruppe: Eltern und Babys ab der 4. Lebenswoche

Kurzbeschreibung: Schmetterlingsleichte Berührungen und dabei das Baby besser kennenlernen

Babys zu massieren ist wunderschön!

Innige Momente, tiefe Blicke voller Liebe, sanfte Streicheleinheiten - das tut Mama und Baby gut.

In Babymassagekursen werden in entspannter Atmosphäre einzeln für verschiedene Körperregionen leichte Massagetechniken vermittelt, die regelmäßig wiederholt und geübt werden.

Im kleinen Kreis von maximal 6 Babys genießen Mamas wie Babys eine kleine Auszeit vom Babyalltag. Es wird kein straffer Kursablauf verfolgt, sondern wir gehen ganz individuell auf die Bedürfnisse der Babys ein.

In gemütlicher Runde ist Zeit zum Austausch und Kontakte knüpfen mit den anderen.

Auch Fragen zur Babypflege oder dem Alltag mit Baby werden gestellt und beantwortet. Gerade in den ersten Lebenswochen und Monaten entstehen häufig durch Missverständnisse zwischen Eltern und Babys Überforderungssituationen der Eltern. Hier in der Gruppe ist Platz für Gespräche und gemeinsame Ideenfindung zur Lösung, auch Themen wie Babysignale verstehen und eigene Stresspräventionstaktiken werden besprochen.

Bei weiterführendem Beratungsbedarf kann direkt in die Erziehungs- und Familienberatung vermittelt werden.

Ein Kurs umfasst 4-5 Treffen zu je 60 Minuten.

Links: [www.bindung-durch-beruehrung.de](http://www.bindung-durch-beruehrung.de)

### Eltern-Kind-Kurse

#### ④ *Spielkurs mit Babys nach PEKiP®*

Ab der 4. - 6. Lebenswoche treffen sich junge Eltern mit ihren Babys in kleinen Gruppen. Im Mittelpunkt stehen in der Gruppenarbeit die PEKiP® - Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eltern und Kinder.

Zielgruppe: Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern ab der 4.- 6. Lebenswoche bis zum Ende des ersten Lebensjahres.

Kurzbeschreibung: Im gemeinsamen Spiel können sich Mutter/Vater und Kind besser kennen lernen. Die angebotenen Spiel- Bewegungs- und Sinnesanregungen sind dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angepasst und unterstützen das Baby in seiner Entwicklung. Die Gruppenleiterin begleitet den Austausch und das Lernen der Teilnehmenden untereinander. Neben den Anregungen stehen auch der Austausch der Eltern zu Befindlichkeiten und Erlebnissen im Vordergrund. Eltern haben die Möglichkeit, ihr Baby über das erste Lebensjahr in jeder Entwicklungsphase bewusster zu erleben und zu lernen, feinfühlig mit ihrem Baby und ihren eigenen Bedürfnissen umzugehen. Eine vertraute Atmosphäre bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Eltern.

Typischerweise sind die Babys in PEKiP-Treffen völlig nackt. Damit die Babys nicht auskühlen, wird der Raum warm aufgeheizt.

Links: [www.pekip.de](http://www.pekip.de)

### ⑤ *FABEL® – Familienzentriertes Baby-Eltern-Konzept*

Zielgruppe: Für Eltern und Babys im 1. Lebensjahr

Kurzbeschreibung: Fabel® ist die Abkürzung für Familienzentriertes Baby-Eltern-Konzept und wurde von der GfG (Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familienbildung und Frauengesundheit Bundesverband e.V.) entwickelt. Die Fabel®-Kurse begleiten in kleinen Gruppen Eltern und Babys im ersten Lebensjahr und fördern somit spielerisch die Entwicklung des Kindes. In einer angenehmen und entspannten Atmosphäre treffen sich Mütter und Väter mit ihren Babys regelmäßig einmal in der Woche zum Austauschen, Beobachten und Spielen und werden von einer ausgebildeten Fabel®-Kursleiterin begleitet. Neben den Spielsequenzen werden auch Beobachtungszeiten eingebaut, um die Signale des Kindes besser wahrnehmen zu können. Abgerundet wird die Stunde durch Bewegungs- und Fingerspiele, kleine Massage- und Bewegungslieder, um auch die Sprachentwicklung anzuregen. Damit das Kind sich optimal bewegen und wahrnehmen kann, ist das Baby wenig bekleidet bzw. nackt. Alle Themen rund um Elternschaft und Familie können in den Kursstunden besprochen und ausgetauscht werden.

Links: [www.fabel-kurs.de](http://www.fabel-kurs.de)  
[www.gfg-bv.de](http://www.gfg-bv.de)

### ⑥ *Spiel und Bewegung mit Babys*

Zielgruppe: alle Eltern mit ihren Babys

Kurzbeschreibung: Mit Liedern, Fingerspielen, freiem Spiel und Bewegung fördern und begleiten wir die Entwicklung unserer Kinder. In einer altersentsprechend vorbereiteten Umgebung können Kinder aus eigener Initiative sich selbst und die Spielmaterialien erkunden, damit experimentieren und in ihrem Rhythmus die nächsten Lern- und Bewegungsschritte ausprobieren. Der gegenseitige Austausch der Eltern untereinander und neue Anregungen zu Entwicklungs- und Erziehungsfragen kommen auch nicht zu kurz.

Links: [www.pikler.de](http://www.pikler.de)

### ⑦ *Musik, Spiel & Bewegung*

Zielgruppe: alle Eltern mit ihren Kindern ab 12 Monate

Kurzbeschreibung: Mit Liedern, Fingerspielen, Schößreitern, kleinen Tänzen sowie freiem Spiel und Bewegung fördern und begleiten wir die Entwicklung unserer Kinder. Die Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren trägt zur Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung bei, erweitert die musikalischen

Ressourcen bzw. das Repertoire der Eltern und fördert die sprachliche, musikalische und motorische Entwicklung der Kinder. In der zweiten Hälfte der Kursstunde können die Kinder aus eigener Initiative sich selbst und die Spielmaterialien und Bewegungselemente erkunden, damit experimentieren und in ihrem Rhythmus die nächsten Lern- und Bewegungsschritte ausprobieren. Für gegenseitigen Austausch der Eltern untereinander und fachliche Anregungen zu Entwicklungs- und Erziehungsfragen wird auch genügend Raum gegeben.

Links: [www.pikler.de](http://www.pikler.de)  
[www.jesperjuul.com](http://www.jesperjuul.com)

## Elternkurse

### ⑧ *Starke Eltern – Starke Kinder® – Kurs des Deutschen Kinderschutzbundes*

Zielgruppe: alle Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten

Kurzbeschreibung: Die Kurse umfassen 8 bis 12 Kurseinheiten, jede dauert rund zwei Stunden. Die Einheiten stehen jeweils unter einem bestimmten Motto, wie etwa „Achte auf die positiven Seiten deines Kindes“. Das dahinter stehende Thema wird durch eine kurze theoretische Einführung und praktische Übungen veranschaulicht. Am Ende jeder Einheit erhalten Sie eine Wochenaufgabe.

Links: [www.sesk.de](http://www.sesk.de)

### ⑨ *Erziehen mit Herz und Verstand*

Zielgruppe: alle Eltern und mit der Erziehung und Begleitung von Kindern beschäftigte Menschen

Kurzbeschreibung: In diesem Elternkurs werden Wege zu einer anleitenden Erziehung aufgezeigt, die den Kindern Anerkennung, Liebe, Ermutigung und Fürsorge zuteilwerden lassen. Es geht um den alltäglichen Umgang mit Werten, Zielen, Lebensträumen und Familientraditionen, mit Bedürfnissen, Gefühlen und Rechten von Eltern und Kindern. Themen im Kurs sind z.B. Feinfühligkeit und Bindungsförderung, soziale Grundbedürfnisse, respektvolle Kommunikation (nach Th. Gordon), logische Konsequenzen statt Strafen, Konfliktlösestrategien.

Links, Stichworte: [www.jesperjuul.com](http://www.jesperjuul.com)  
[www.beginningwell.org](http://www.beginningwell.org)  
[www.sicherebindung.at](http://www.sicherebindung.at)  
[www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de)

## Hilfen für unruhige Babys

### ⑩ *Sprechstunde für unruhige Babys*

Zielgruppe: Alle Eltern mit Babys

Kurzbeschreibung: Nach der Geburt eines Kindes fühlen sich Eltern oft hilflos und

erschöpft, wenn sich ihre Kleinen nicht beruhigen lassen, lange schreien und wenig schlafen. Wenn ein Kinderarzt oder eine Kinderärztin dafür keinen körperlichen Grund finden konnte, bietet diese Sprechstunde Eltern - in einer seelisch spannungsreichen Situation - Unterstützung und Begleitung an. U.a. wenn ein Kind schwierige oder auch überwältigende Erfahrungen während der Schwangerschaft, unter der Geburt oder danach gemacht hat, deren Folgen es bisher schwer oder gar nicht verarbeiten konnte, ist verstehende Begleitung der Eltern meistens hilfreich. Wir nehmen jeden körperlichen Ausdruck der Kinder als deren einzige Sprache sehr ernst. Wir unterstützen die Eltern, die Ursachen der Unruhe des Kindes zu verstehen, um diese – ohne Schuldgefühle - annehmen und liebevoll begleiten zu können. Dafür werden die Eltern ermutigt, sich die eigenen Kraftquellen bewusst zu machen, sie gegebenenfalls wieder zu entdecken, zu aktivieren, um so - immer mehr - ihr Leben mit dem Kind zu genießen.

Links:

[www.eeh.de](http://www.eeh.de)  
[www.rueckhalt.de](http://www.rueckhalt.de)  
[www.lebenswandel.net](http://www.lebenswandel.net)  
[www.ruthpriese.de](http://www.ruthpriese.de)