

# Emotionelle Erste Hilfe

Krisen- und Entwicklungsbegleitung für Eltern und Säuglinge nach der Geburt.

Besonders in der ersten Zeit nach der Geburt bestehen hohe Anforderungen an die Eltern. Es ist eine Phase, die durch Bereicherung und Belastung gekennzeichnet ist. Dabei drängen sich viele Fragen auf.

Ihr Baby schreit und schreit und nichts hilft. Das ist manchmal fast nicht mehr zu ertragen. Sie fühlen sich erschöpft und hilflos, haben zu wenig Schlaf und sind ratlos. Dauert dies über längere Zeit, schlägt sich der Stress, der von dieser Situation ausgeht, bei allen Beteiligten auf körperlicher und seelischer Ebene nieder.

Die Emotionelle Erste Hilfe hilft die emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind zu bewahren und fördert die Intuition der Eltern.

Die Eltern werden unterstützt, ihre Gefühle besser zu verstehen und in einen Zustand der Bindungsbereitschaft zurückzukehren. Die Eltern werden in ihren eigenen Ressourcen gestärkt, um in schwierigen Alltagssituationen ihr Kind zu stützen und ihm Halt zu geben.

EEH beinhaltet therapeutische Gespräche, Berührungen und Atemübungen für Eltern und Kind. Im Verlauf dieser körper- und bindungsbezogenen Eltern-Kind-Begleitung kann das Baby zu seiner natürlichen Selbstregulation zurückfinden.

Die Emotionelle Erste Hilfe ist ein körperorientierter Ansatz, der auf der modernen Gehirn- und Bindungsforschung beruht.

Wo wird sie eingesetzt:

- Mütter / Eltern, die an ihre Grenzen stoßen
- Eltern, die sich erschöpft fühlen
- Babys, die viel weinen
- bei Schlaf- und Stillproblemen
- Säuglinge, die an Koliken leiden
- Aufarbeitung von überwältigenden Erfahrungen rund um Schwangerschaft und Geburt (z.B. Fehlgeburt, Kaiserschnitt etc.)
- bei Stress und Angstzuständen in der Schwangerschaft
- wenn Sie daran zweifeln, ob Sie es „richtig“ machen und Ihrer Intuition nicht mehr trauen
- Mütter, die nach der Geburt länger als ein paar Tage deprimiert sind
- bei Verunsicherung, ob ihr Baby sich gesund entwickelt
- bei emotionaler Belastung durch Krankheit des Kindes oder Frühgeburt

Termine nach Vereinbarung:

Praxis Gutenbergstr. 31 3011 Bern

Hausbesuche möglich

Kosten pro Std. 100.-