

Emotionelle Erste Hilfe (EEH) in Zeiten von Corona, März 2020

Die momentane Ausnahmesituation beschäftigt uns alle auch im EEH-Feld. Es ist eine Zeit, die herausfordert kreativ zu sein und neue Wege zu finden. In vielen Ländern ist nicht mehr erlaubt, beraterisch oder therapeutisch in der Praxis im direkten Kontakt tätig zu sein.

Als Fachpersonen im Feld der bindungsorientierten Eltern-Kind-Begleitung ist uns bewusst, dass die momentane Situation grundsätzlich viel Unsicherheit in den Familien bewirkt und dass Eltern auch in dieser Zeit, wo gerade alles stillsteht, Unterstützung brauchen. Gründe hierfür gibt es viele: Untröstlich schreiende Babys; Kleinkinder, die nicht schlafen können; Stillbeziehungen, die nicht klappen; Erinnerungen an belastende Geburten, die noch nicht verdaut sind; wenn das dichte Zusammensein in der aktuellen Situation in der Familie zu viel Spannung führt u.v.m.

Da Eltern in diesen herausfordernden Zeiten so vielfältig gefordert sind, haben wir uns entschieden, Begleitungen über Medien wie «Skype» oder «FaceTime» anzubieten. Obwohl unsere Arbeit ihre Stärken im direkten Kontaktaufbau und in der Körperarbeit aufweist, ist es doch auch möglich, viele Themen über die digitalen Medien zu bearbeiten und körper- und prozessorientiert zu begleiten. Wie kann das gehen?

- Über **bindungsorientierte Gesprächsbegleitung** gehen wir gemeinsam dem Belastungserleben auf den Grund
- Über verbale Anleitung ist es möglich, **Körperwahrnehmungen** zu erkunden, diese zu benennen und das dazugehörige Bindungserleben zu verstehen
- Stärken der **Selbstanbindung** über Anleitung von Atem- und Wahrnehmungsübungen
- Unterstützung im **Umgang mit Schreibabys** mit dem Modell der Selbstanbindung
- Anleiten von **Visualisierungen** und Einbinden von **inneren Helferinstanzen**

Melden Sie sich bei folgenden Themen oder Fragen:

- Klären von Struktur- und Orientierungsfragen im Zusammensein mit dem Kind
- Einbindung von Unsicherheiten und Ängsten
- Verzweiflung im Umgang mit Schreibabys, bei kindlichen Schlaf- oder Fütterungsproblemen
- Anhaltende Belastung im Zusammensein mit dem Kind im Alltag
- Integration von überwältigenden Erfahrungen rund um Schwangerschaft und Geburt
- Verzweiflung, Ohnmacht, depressive Tendenzen
- Elternfragen und Bindungswissen

Variante für Praxen:

Kontaktieren Sie mich/uns bitte mit untenstehendem Kontaktformular und ich/wir werde/n mit Ihnen baldmöglichst einen Termin vereinbaren.

Variante für Netzwerke oder für die EEH-Seite:

Gerne weisen wir auf die Berater*innen-Liste auf der EEH Europa Homepage hin, um eine Begleitung in Ihrer Nähe zu finden: <https://www.emotionelle-erste-hilfe.org/beratersuche>