

## DAS KURSKONZEPT...

#### ...mit Aha-Effekt!

BellyBasics® ist **kein** Geburts- sondern ein **Elternvorbereitungskurs** und beruht auf einem bindungsorientierten Konzept für die Gruppenarbeit mit werdenden Eltern **bereits ab dem 2. Trimester** der Schwangerschaft. Die BellyBasics® Kursleiterinnen wurden in den Fachbereichen Eltern-Kind-Bindung, Baby-Handling, dem Tragetuch in der Schwangerschaft, Wochenbett, Stillen/Fläschchen, Babyschlaf, Tragen und Elementen aus der Babymassage geschult, um den teilnehmenden Eltern Antworten auf ihre Fragen geben zu können, die dem heutigen Kenntnisstand der Entwicklungs- und Hirnforschung entsprechen.

BellyBasics® ist eine wunderbare Ergänzung und sollte neben einem Geburtsvorbereitungskurs besucht werden. Gleichzeitig werden die Eltern unterstützt und begleitet durch verschiedene Entspannungs- und Entlastungstechniken für ihren Alltag. Der Fokus bei BellyBasics® dient der Stressprävention und Paarstärkung bei den Eltern. Wir leben heutzutage nicht mehr in Gemeinschaften, Erziehung aber ist eine soziale Kompetenz und wurde seit Jahrtausenden durch Vorleben eingeschliffen. Heute erleben die meisten Eltern mit der Geburt ihres ersten Kindes eine große Überraschung, da es oftmals der erste Säugling ist, mit dem sie in Kontakt kommen. Schwestern, Cousinen, Tanten, die es hätten vorleben können, wohnen weit entfernt. In den BellyBasics® Kursen erfahren die teilnehmenden Eltern, wie unsere Menschenbabys sind und warum das genau richtig ist.

### WAS FRWARTET DIE WERDENDEN EITERN?

- Austausch
- Interaktion
- Erstausstattungslisten
- Geburtspläne für euch und den Geburtsort
- Liste f
  ür die "Kliniktasche"
- Unterhaltsame und verständliche Erklärungen rund um Schwangerschaft und Geburt
- Rebozo-Techniken als Werkzeug für die Begleitung unter der Geburt
- Das Tragetuch in der Schwangerschaft als Erleichterung im Alltag
- · Informationen rund um die Themen
  - Säuglingspflege
  - Handling
  - o Eltern-Kind-Bindung
  - Baby-Schlaf
  - o Milch Stillen oder Formula
  - Tragen
- Das Wochenbett "Chancen und Tücken"
- Affirmationen
- ...

### MARKETING

Das Marketingkonzept von Einfach Eltern® ist jung, modern und sehr eingängig. Ziel ist es, mit Belly Basics® alle werdenden Eltern zu erreichen, um ihnen die wichtigsten Informationen schon **vor** der Geburt an die Hand geben zu können.

Einfach Eltern® möchte den Blick wieder mehr auf die **eigenen Kompetenzen** lenken, was im Zeitalter der Industrialisierung und des Konsumwahnsinns für viele Eltern völlig neu und gleichzeitig sehr entlastend sein kann.

Belly Basics®-Kursleiterinnen sind dazu angehalten sich mit ausgebildeten **Hebammen**, Stillberaterinnen, Trageberaterinnen etc. zu **vernetzen**, um die Mütter bei Bedarf direkt an das Fachpersonal weiterleiten können.

# SCHWERPUNKTE

- Geburt "verstehen"
- Babys verstehen
- Seelische Entwicklung von Babys
- Bindung und Paarbeziehung stärken
- Soziale Kontakte knüpfen
- Stressprävention





### BABYS UND UNS VERSTEHEN

Verständnis kommt von Verstehen und nichts hilft uns so gut durch den Alltag, wie das Verstehen, wie unser Körper unter der Geburt funktioniert und warum unsere Babys so sind, wie sie sind. Was brauchen wir für einen guten Start in das Elternleben, damit wir hinterher nicht sagen müssen: "Hätten wir das mal vorher gewusst!"

### AUSTAUSCH UND STÄRKUNG

Der Austausch über die Erfahrungen in der Schwangerschaft, die Sorgen vor der anstehenden Geburt und der ersten Zeit mit dem Baby unter der fachkundigen Leitung der BellyBasics® Kursleiterin, gibt den werdenden Eltern die so oft vermisste Sicherheit im Umgang mit sich selbst zurück.

### SOZIALE NETZWERKE KNÜPFEN

Bedingt durch den Austausch innerhalb der Gruppe, entwickeln sich enge Freundschaften, welche im Alltag mit dem Baby später unerlässlich sind. Aufgrund der Tatsache, dass in der heutigen Zeit die eigene Familie oft weit weg wohnt, ermöglichen es gerade diese neuen Kontakte den Eltern sowohl emotional als auch organisatorisch eine notwendige Entlastung zu finden.

### UNSERE KOMPETENZ

BellyBasics® Kursleiterinnen bilden sich stetig fort, um kontinuierlich auf dem neuesten Stand der Hirn-, Bindungs- und Entwicklungsforschung zu sein.

Sie bieten alternative Lösungsvorschläge zu herkömmlichen Erziehungsmethoden an und stärken die werdenden Eltern auf einfühlsame Weise darin, ihren Weg zu finden. BellyBasics® Kursleiterinnen, geben den Eltern eine Auswahl von **Alternativen** im Umgang mit der ersten Zeit mit ihrem Baby an die Hand, mit denen sie in die Lage gebracht werden, selbständig informierte Entscheidungen zu treffen.

Jede BellyBasics® Kursleiterin ist geschult im Bereich der Entwicklung im ersten Lebensjahr, insbesondere in den Themen Stillen bzw. Formulafütterung, dem richtigen Tragen in geeigneten Tragehilfen oder Tüchern, dem Babyschlaf und der **Stärkung** der Eltern-Kind-Bindung.

Des weiteren unterstützt die BellyBasics® Kursleiterin die Eltern bei der Begleitung der körperlichen Entwicklung ihres Babys, durch die Anleitung zum korrekten Handling (kinaesthetics infant handling).

### STANDARDS

- BellyBasics® Kurse werden in der Regel im letzten Drittel der Schwangerschaft besucht.
- Sie werden als sechswöchiger Kurs mit 60 bis 90 Minuten pro Kursstunde oder als Kompaktkurs angeboten.
- BellyBasics® Kurse finden in verschiedenen Gruppenkonstellationen statt.
  - Die Schwangere alleine
  - Mit der Geburtsbegleitung
  - Alleine mit einem Doppeltermin mit der Geburtsbegleitung
- Eine Gruppe setzt sich aus sechs bis zehn Schwangeren mit ihrer Begleitung oder auch allein zusammen.
- BellyBasics® Kurse werden ausschließlich von geprüften und zertifizierten BellyBasics® Kursleiterinnen durchgeführt.
- Die BellyBasics® Kursleiterinnen befinden sich in ständiger Supervision um bestehende Standards und Qualitätsmerkmale zu sichern und diese weiterzuentwickeln.



### WIR SIND EINFACH ELTERN

#### FRAUKE LUDWIG

Gründerin & Geschäftsleitung
Einfach Eltern®, Ausbilderin BabySteps®, Ausbilderin Belly
Basics®, Dipl.-Ing. Architektin, Autorin Kösel, Gründung und
Leitung Trageschule Hamburg®, Stillberaterin, Babymassageund Babyfitness Kursleiterin, Initiatorin des Attachment Parenting
Kongress in Hamburg

### DIANA SCHWARZ

Gründerin & Geschäftsleitung
Einfach Eltern®, Ausbilderin BabySteps®
Gründung und Leitung Trageschule Hamburg®, Autorin Kösel,
Stillberatung, Babymassage, Babyfitness, pre- und postnatales
Fitnesstraining, Initiatorin des Attachment Parenting Kongress in
Hamburg



### AUSBILDERINNEN

#### SOLVEIG CARSTENS

Hebamme, Ausbilderin Belly Basics®, Trageberaterin TSHH, BabySteps® Kursleiterin, Fortbildungen in Kinesiotaping für Hebammen, bindungsorientierte Geburtsvorbereiterin "Nata me"



#### STIKE FISHFUER

Pädagogin, Ausbilderin BabySteps®, Kursleiterbetreuerin BabySteps®, Trageberaterin TSHH, Fachkraf für Babygeleitet Beikost, Schlafberaterin 1001 Kindernacht, BabySignal-Kursleiterin, Übungsleiterin Bewegungserziehung Kleinkind und Kinder bis 6 Jahre, Inhaberin der Familienpraxis Poppy und Lilu



## KURSLEITERBETREUUNG UND VERWALTUNG

#### HANNA MEYERDING

Assistentin der Geschäftsführung, Teamleitung BabySteps® Sprachlehrforschung (B.A) BabySteps-Kursleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (i.A), Basic Bonding Gruppenleitung (EEH) (i.A.), Trageberatung, Babysignal Kursleiterin

## UNSER BEIRAT

#### MAREIKE FELL

Heilpraktikerin für Psychotherapie und psychologische Beratung systemische Einzel-, Paar- und Familienberatung, Spezialisierung auf Kinder und Jugendliche, Systemische Kurzzeittherapie

#### DR. HERBERT RENZ-POLSTER

Kinderarzt, Buchautor und Wissenschaftler für Epidemiologie

### SIBYLLE LÜPOLD

Schlafexpertin, Geschäftsleiterin 1001Kindernacht, Autorin, Stillberaterin und Krankenpflegerin

### CARMEN HERCEGFI

Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Fachberaterin vegetarische u. vegane Ernährung, Autorin des Buches "Vegan in anderen Umständen", Bindungsorientierte Familienberaterin, Heilpraktikeranwärterin, Vitalstoffberaterin (Orthomolekulare Therapie)

#### ISABELL HUTTARSCH

M.Sc. Klinische Psychologie und Psychotherapie, Achtsamkeitsund Entspannungstrainerin, Traumaspezifische Fortbildung, Referentin & Webinarleiterin, Kursleiterin Autogenes Training



Wir bilden dich aus, fundiert, mit Leidenschaft und viel Spaß!
Werde jetzt Eltern-Kind-Kursleiterin
in deiner Stadt.













Kontakt ausbildung@einfach-eltern.de www.einfach-eltern.de

Telefon: 0171 1984 726 (Frauke Ludwig)