



## **BINDUNG • aufbauen • stärken • vertiefen**

Begleitung und Unterstützung für Familien in herausfordernden Zeiten

*„Ich möchte für mein Kind da sein,  
es begleiten,  
mich verbunden fühlen und die Liebe zu ihm spüren.“*

Diese Gefühle und diese Verbundenheit werden vom ersten Tag an sehnlichst erwartet, aber durch unterschiedlichste Herausforderungen stellen sie sich nicht ein. Die Gründe dafür sind oft verschieden, aber eines haben alle gemeinsam: sie werden als sehr belastend von den Familien empfunden. Es scheint, als würden andere Familien dieses neue Leben mit Leichtigkeit meistern. In Wahrheit sind viele Eltern gefordert und auch überfordert, doch die wenigsten fassen den Mut, darüber zu sprechen.

In Situationen wie diesen kann die Emotionelle Erste Hilfe (EEH) helfen. Die EEH ist ein körperorientierter Beratungsansatz, der in den 90er Jahren vom Bremer Psychologen und Körperpsychotherapeuten Thomas Harms entwickelt wurde. Seither ist dieser über viele Ländergrenzen hinweg im Einsatz.

Der Fokus der EEH-Begleiter\*innen liegt auf einer liebevollen Eltern-Kind-Bindung. Sie unterstützen Familien rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und begleiten junge Familien in dieser unvergleichlichen Zeit. Besonders am Anfang des Lebens als junge Familie sind Strukturen noch weich und offen für Veränderungen. Probleme, die sich durch eine belastende Schwangerschaft, gezeichnet durch Ängste oder eine schwierige Geburt entwickelt haben, können in dieser Lebenszeit meist noch leicht in neue Bahnen gelenkt werden. In einem achtsamen und behutsamen Rahmen wird das gesamte Familiensystem betrachtet. Fragen wie - Was belastet die Eltern? Wo brauchen sie ein wenig Unterstützung und welche Ressourcen stehen zur Verfügung? - können gemeinsam beantwortet werden, um den eigenen Vorstellungen und Wünschen der Familie näher zu kommen.

Das ist auch meine Hoffnung in meiner Arbeit: *schon ganz früh ist es uns möglich, gemeinsam einen guten Bindungsverlauf einzuleiten.*

Ich bin Christina Hölzl (Psychotherapeutin, Basic Bonding Leiterin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe [EEH] sowie in Ausbildung zur Eltern-Baby-Therapeutin) und möchte Ihnen gerne dabei helfen gestärkt aus dieser herausfordernden Zeit hervorzugehen, denn: *Die Investition in eine gestärkte Bindung ist eine Investition ins gesamte restliche Leben.*

Mehr Infos dazu finden Sie hier:

<https://www.emotionelle-erste-hilfe.org>