



„Gib deinen Kindern Wurzeln, dann wachsen ihnen Flügel!“

Tipps für Eltern und andere Fachleute

1. Ein Baby braucht besonders in seinen ersten 18 Lebensmonaten konstante Bezugspersonen, um sichere Bindung aufzubauen. Die Bindungsqualität ist wichtiger als die Quantität.
2. Lassen Sie Ihr Baby nicht lange alleine schreien, bis es aus Erschöpfung aufhört, aus Angst, sie könnten es zu sehr verwöhnen. **Reagieren Sie angemessen, prompt und zuverlässig, wenn das Baby weint.** Versuchen Sie herauszufinden, was es braucht, warum es schreit. Bieten Sie verschiedene Hilfen an. Wenn keine Abhilfe zu finden ist, bleiben Sie bei Ihrem Baby. Weitere Hilfen können sein: das Baby berühren, tragen (z. B. im Tragetuch oder einer Trage), wiegen, ruhig mit dem Baby reden, singen usw.
3. Haben Sie genug Entlastung während der Schwangerschaft und in den ersten Jahren des Kindes? Wer könnte helfen? Trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten! Geht es den Eltern gut, geht es dem Baby auch gut.
4. Stillen, Füttern und Wickeln sind ideale Gelegenheiten zur Kontaktaufnahme.
5. Sprechen, lachen und spielen Sie mit Ihrem Kind.
6. Lassen Sie das Baby in Ihrer Nähe schlafen, z. B. in einem Beistellbettchen.
7. Trauen Sie Ihrer eigenen Intuition.
8. Drehen Sie den Kinderwagen und Buggy so, dass Ihr Kind Blickkontakt zu Ihnen haben kann.
9. Gestalten Sie Übergänge sanft, z. B. von der Krippe in den Elementarbereich, von der Kita in die Schule, von der Schule in den Hort, bei einem Schulwechsel, bei der Geburt eines Geschwisterchens usw.
Bei allen Übergängen ist förderlich und notwendig:
 - liebevolle Begleitung durch die vertrauten Personen
 - dem Kind viel Zeit geben, um neue Bindung aufzubauen
 - wenig Druck
 - Hilfen zur Orientierung in neuen Situationen geben
10. Rituale – Helfer beim Aufbau sicherer Bindung:
Verlässliche und klare zwischen Kind und Bezugsperson abgesprochene Rituale festigen sichere Bindung und schaffen Vertrauen (z. B. beim Aufstehen, Schlafengehen, bei Mahlzeiten, in Spiel- und Kuschelstunden usw.)

Kinder sind am Anfang ihres Lebens abhängig von uns.
Diese positive Abhängigkeit schafft positive Unabhängigkeit im weiteren Leben!

Wollen Sie tiefer in das Thema einsteigen?

Dann fragen Sie den Arzt Ihres Vertrauens und **BESUCHEN SIE UNS** auf unserer Homepage mit Literatur- bzw. Fortbildungshinweisen.

Ihr Verein für Kindesentwicklung

www.vfke-kiel.de

Im Namen des
Vereins für
Kindesentwicklung e. V. Kiel
Eichkoppelweg 35a
24119 Kronshagen

Friederike von Bredow
Karin Kruska
Sabine Nimz-Quantz
Birgit Prokop
Martina Schoppe



www.vfke-kiel.de

Sichere Bindung macht Kinder stark

Informationen für
Eltern und andere Fachleute

Eine Initiative des
Vereins für Kindesentwicklung e. V. Kiel





Was ist sichere Bindung?

- das Grundbedürfnis eines jeden Babys
 - eine enge emotionale, verlässliche Beziehung zwischen Babys und ihren Bezugspersonen
- eine Ver-Bindung fürs Leben

Wofür ist sichere Bindung wichtig?

- sichere Bindung ermöglicht einen guten Start ins Leben
- es entsteht Urvertrauen, die Basis für jede weitere Beziehung im Leben
- sichere Bindung ermöglicht eine gesunde körperliche, psychische und soziale Entwicklung

Sicher gebundene Kinder

- sind zufriedener, kontaktfreudiger, neugieriger, selbstbewusster, konfliktfähiger, einfühlsamer, lernen konzentrierter
- werden mit Stress besser fertig
- können Verluste, Misserfolge, beängstigende und traumatisierende Erlebnisse besser verarbeiten

Wie entsteht sichere Bindung?

- durch Kontakt bereits in der Schwangerschaft
- durch Blickkontakt
- durch Feinfühligkeit und Verlässlichkeit der Bezugsperson
- durch Nähe – aufgebaut über Interaktion wie Berührung, Mimik und Sprache



Konkrete Umsetzung:

1. die Signale des Babys/Kindes wahrnehmen,
2. diese verstehen und deuten lernen und
3. darauf angemessen und prompt reagieren

Was ist Bindungsverhalten?

Wird ein Baby von seiner Bezugsperson getrennt, wenn auch nur kurz, zeigt es so genanntes Bindungsverhalten: Schreien, Weinen, Suchen, Hinterherkrabbeln, Anklammern usw. Dieses dem Menschen angeborene Verhalten hat die Funktion, die Bindung wieder herzustellen und die Bezugsperson zu sich zu rufen. Bindungsverhalten ist also etwas Positives!

Das Baby sagt damit: „Ich brauche Hilfe/Ich brauche DICH!“

Sichere Bindung fördern in besonderen Situationen

Was brauchen Babys/Kinder bei Krankheit und Unfall?

- Anwesenheit einer Bezugsperson
- Körperkontakt
- Trost über Worte und Berührung

→ wichtig ist das Zulassen und Aushalten von natürlichen Reaktionen wie Weinen, Schreien aus Schmerz, Trauer, Angst und Wut, denn Kinder können Schreck und Stress wegweinen/-schreien

Auch Indianer kennen SCHMERZEN!

Was brauchen Babys/Kinder im Krankenaus/bei Arztbesuchen?

- kindgerechte, ehrliche Informationen und Vorbereitung auf alles, was passieren wird (in jedem Alter!)
- Anwesenheit der Bezugsperson bei Arztterminen, Eingriffen und Untersuchungen
- Körperkontakt wie Streicheln, Nähe, Handhalten, einfach DA SEIN
- beruhigende Worte

Was brauchen Kinder in Krippe und Kindergarten?

- ausreichend lange und individuelle Eingewöhnungszeiten in der Kita, besonders bei unter 3-Jährigen.

→ Zeit, damit eine sichere Bindung zur neuen Bezugsperson entsteht

Das Ankommen im Kindergarten ist für ein Kind eine Trennungserfahrung. Das Kind muss einer fremden Person vertrauen lernen. Gelingt die Eingewöhnung, profitiert das Kind bei Übergängen in neue Situationen.

→ Die Eingewöhnungszeit ist eine lohnende Investition, um eine lebenslange Beziehungsfähigkeit zu entwickeln

Weitere Infos bietet das „Berliner Eingewöhnungsmodell“

Bindung ist ein unsichtbares, emotionales, reißfestes Band, das zwei Menschen „über Raum und Zeit miteinander verbindet.“

(nach John Bowlby, 1907–1990, Kinderpsychiater)