

Die Emotionelle Erste Hilfe (EEH) für Eltern und Babys

“Emotionelle Erste Hilfe” – EEH (Emotional First Aid) for Parents and Babies

Notburga Egerbacher-Anker & Regina Kamper

Themenschwerpunkt Gastartikel

Zusammenfassung

Die Emotionelle Erste Hilfe (EEH) ist ein bindungs- und körperorientierter Beratungs- und Therapieansatz rund um Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit. Ängste, überwältigende Geburts- oder Trennungserfahrungen, ein untröstlich weinendes Baby, Schlafprobleme, Stillschwierigkeiten, Sorgen um die Entwicklung des Kindes, psychische Krisen/Erkrankungen der Eltern (wie die postpartale Depression) oder elterlich ablehnende Impulse dem Kind gegenüber können zur Herausforderung und Belastung für alle Beteiligten werden. Die EEH bietet Unterstützung für Eltern und Babys. Neben verbalen Interventionen wird auf die Sprache des Körpers fokussiert. Ziel dabei ist, die Eltern zu stärken und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben. So kann es ihnen gelingen über die Regulierung des eigenen physiologischen Zustandes im Sinn von ansteckender Gesundheit ein sicherer Hafen und eine gute Orientierungsmöglichkeit für ihre Kinder zu sein. Damit werden die körperlichen und psychologischen Grundlagen für stärkende Bindungserfahrungen gelegt. Die Einsatzmöglichkeiten der EEH erstrecken sich vom präventiven Bereich über Krisenintervention bis zur Traumabehandlung bzw. Eltern-Baby-Therapie.

Abstract

“Emotionelle Erste Hilfe” (EEH – translates as “emotional first aid”) is a counselling and therapeutic approach focused on attachment and physical methods concerning pregnancy, birth and infancy. There is a number of possible sources of tension for young families: fear, overwhelming experiences of birth or separation, inconsolable crying babies, problems concerning sleep or feeding,

worries about the development of the child, postpartum depression, or parental rejection of the baby. EEH offers support for parents and babies using verbal interventions and the language of the body aiming at the empowerment of the parents. The intention is to give parents several tools and methods to regulate their physiological state in order to help them to function as a safe haven and point of orientation for their children. In that way the somatic and psychological basis is formed to experience bonding and development of a profound relationships between parents and children. EEH can be applied in preventive contexts, crisis intervention, and trauma therapy settings.

1. Einleitung

Viele Eltern erleben die Geburt ihres Kindes als eine wunderbare Zeit voll Glück und Freude und können sich gut auf die Veränderungen ihres Lebens einlassen. Nicht bei allen Eltern stellt sich dieses Glück und die Freude nach der Geburt ein: Das Baby ist sehr unruhig, es schreit oft, hat vielleicht besonders viele Bedürfnisse oder auch Erkrankungen. Anstatt glücklich zu sein, sind Eltern mit Angst und Sorge beschäftigt. Die Schwangerschaft und die Geburt können bei Eltern und Kindern ihre Spuren hinterlassen haben. Viele Mütter, aber auch Väter sind nach einer heftigen Geburt traumatisiert und weit weg von Gefühlen der Glückseligkeit. Die Wucht solcher Krisen wird oft unterschätzt. Das bisherige Leben gerät aus den Fugen, nichts ist mehr so, wie es war. Genau deshalb wurde die EEH von Thomas Harms, Psychologe und Körperpsychotherapeut aus Deutschland, entwickelt.