

Babys erstes Jahr

- Umgang mit Schlafmangel und Stress
- Schreibaby
- Kuscheeln, Schlafen, Bindung aufbauen
- Verarbeitung der Geburt
- Unterstützung/ Netzwerk

Wer bin ich?



Magdalena Kellaridis, MA

- Mama von 3 Kindern (Tochter, Zwillingen)
- Dipl. Lebens und Sozialberaterin, Bachelor in Psychologie, Psychologie Professorin, Coach, Familienberaterin, Trainerin
- Bachelor in Psychologie: Spezialisierung in Epigenetik und prä- & perinatalen Wissenschaften
- **Mein Antrieb:**
Ich träume von einer Welt, die friedlicher, gesünder und lebenswerter ist – für uns, unsere Kinder und die kommenden Generationen. Mein Wunsch ist es, Menschen zu begleiten, zu informieren und zu unterstützen, damit sie wissen, was es braucht, damit Kinder von Anfang an ein gesundes Fundament für ihre langfristige körperliche und mentale Gesundheit erhalten. Wenn Kinder dieses gesunde Fundament haben, ist das nicht nur ein Gewinn für sie selbst, sondern auch für die Gesellschaft und die Natur. Doch nicht nur Kinder profitieren – auch Erwachsene können ihre Gesundheit bewahren und Krankheiten vorbeugen, wenn sie auf ihre mentale Gesundheit achten. Für eine gesündere, friedlichere und glücklichere Zukunft für ALLE!

Warum ist mentale Gesundheit wichtig?

- Die ersten 12 Monate sind entscheidend für die emotionale und kognitive Entwicklung des Kindes.
- Wohlbefinden der Eltern beeinflusst die Entwicklung des Kindes direkt.
- Frühzeitige Unterstützung kann Langzeitfolgen für die Gesundheit verhindern. Es gibt zwar Frühe Hilfe, nur setzen diese leider erst dann an, wenn es schon kritisch geworden ist!

Umgang mit Schlafmangel und Stress

- Schlafentzug kann die Stimmung und mentale Gesundheit stark beeinflussen (z.B. Reizbarkeit, Erschöpfung).
- **Schlafmangel – Eine der größten Herausforderungen für Eltern- Foltermethode Schlafentzug**
- Mehr wissen über Schlaf hilft hier.
- **Schlafmuster von Babys:**
 - Neugeborene haben kurze Schlafphasen (2-4 Stunden) und keinen geregelten Tag-Nacht-Rhythmus. Dies führt oft zu fragmentiertem Schlaf bei den Eltern.
 - Bis zum ersten Geburtstag schlafen die meisten Babys länger, aber häufiges Aufwachen ist normal. Wir alle wachen öfters auf sogar innerhalb einer Stunde 10-15 mal nur merken wir es nicht, weil wir meistens gleich weiterschlafen.
 - Schlafbedürfnis kennen lernen. Wie viel Schlaf braucht mein Kind!

Schlaf

- Jeder von uns benötigt unterschiedlich viel Schlaf
- Wir schlafen nicht alle von 22 Uhr bis 7 Uhr morgens!
- Babys schlafen genau richtig, denn sie schlafen so wie sie es benötigen!
- Jede Familie muss ihren Weg finden. Gespräche mit anderen können helfen.
- US-Kinderpsychologe Timothy I. Morgenthaler berichtet, haben etwa 20 bis 30 Prozent aller Kinder bis zum Vorschulalter Probleme mit dem Einschlafen oder finden nachts – nachdem sie aufgewacht sind – nicht mehr in den Schlaf zurück. Outcome-Schreiende Babys unausgeschlafene Eltern.
- Die Schlaftrainings haben alle das gleiche Ziel-Babys sollen selbstständig / alleine ein- und auch durchschlafen lernen.-Bitte nutzt keine Trainings wie Einschlafschreittrainings!
- Jeder Mensch kann schlafen!!! Wir schlafen schon im Bauch! Man muss es nicht lernen!



Schlafen

- Warum wacht ein Baby so oft auf?
Hunger
Windel voll
Checkt die Umgebung ob ein Erwachsener da ist um ihm Schutz zu geben.
Unsere Babys leben noch in der Steinzeit!



Sicherheit

- Ein Baby braucht die Sicherheit nicht allein gelassen zu werden und viel Körperkontakt –
Quelle: <https://www.svz.de/18167791> ©2021

Reflexion für Eltern

- Wie viel Schlaf brauche ich und wie viel mein Kind
- Was braucht mein Kind in der Nacht
- Was kann ich meinem Kind in der Nacht geben
- Wie kompatibel sind die Bedürfnisse von mir und meinem Kind
- Was habe ich schon alles versucht
- Was kann ich noch versuchen
- Stecken da Meinungen/Glaubenssätze von anderen drin
- Stecken da Ängste drin. Wenn ja welche. Wie kann ich mit ihnen umgehen.
- Wie war das bei mir oder meinem Mann als wir Kinder waren.

Stress verstehen- Übung

- Reflexion
 - Was brauche ich um mich zu entspannen
 - Was stress mich so?
 - Wie fühlt sich stress an?

Übung

- Empathie für sich und das Kind entwickeln

Urvertrauen

- Das Urvertrauen bildet sich speziell im 1. Lebensjahr
- Starkes Urvertrauen = Selbstwert, Menschen vertrauen, Vertrauen in sich selbst, Liebesfähigkeit, Vertrauen in die Welt
- Gehört zur Überlebensebene
- Urvertrauen= Bindung

Urvertrauen

Wir alle stellen uns folgende Fragen!

Werde ich gespürt? Bin ich Willkommen?

Bin ich ge/beschützt?



Bin ich gewollt?

Bin ich sicher?

Gehöre ich dazu?

Und werde ich gehört?

Werde ich gesehen?

Bindungstheorie

- Baby- braucht Fürsorge, Schutz, Nahrung, Anleitung, Person die am regelmäßigsten für es sorgt
Beispiel des Affen-Harlow
- Kann man ein Baby verwöhnen-NEIN
- Ein Baby muss sich binden um zu
- überleben auch wenn die Bindungsperson nicht sehr fürsorglich ist.



1



2

Langfristige Vorteile- Ein Investment fürs Leben

Vorteile für das Kind:

Emotionale Sicherheit: Kinder, die sich sicher und geborgen fühlen, haben ein stärkeres Selbstbewusstsein und weniger Angst.

Bessere soziale Fähigkeiten: Kinder mit sicheren Bindungen entwickeln bessere zwischenmenschliche Fähigkeiten und Empathie.

Gesunde Entwicklung: Eine positive emotionale Basis fördert die kognitive und sprachliche Entwicklung. Geringeres Risiko für Verhaltensauffälligkeiten und psychische Probleme.

Stressbewältigung: Kinder, die Urvertrauen haben, lernen besser, mit Stress und Herausforderungen umzugehen.

....

Langfristige Vorteile- Ein Investment fürs Leben

Vorteile für die Eltern:

Stärkere Bindung: Engere emotionale Verbindung zu ihrem Kind, was zu einem erfüllten Elternschaftserlebnis führt.

Weniger Stress: Eine sichere Bindung reduziert das Risiko von Erschöpfung und erhöht die emotionale Stabilität der Eltern.

Positive Rückmeldungen: Zufriedene und sichere Kinder fördern das Wohlbefinden der Eltern, was zu einer positiven Feedback-Schleife führt.

Bessere Partnerschaft: Geteilte Verantwortung und Unterstützung stärken die Beziehung zwischen den Eltern.

Langfristige Vorteile- Ein Investment fürs Leben

- **Trotzphase und Pubertät:**

- Die Zeit, die im ersten Lebensjahr in eine gute Bindung und Urvertrauen investiert wird, zahlt sich in der Zukunft aus.
- Ein starkes Fundament erleichtert den Umgang mit Herausforderungen in der Trotzphase und der Pubertät.

- **Vertrauen in schwierigen Zeiten:**

- Kinder mit einer sicheren Bindung sind eher bereit, in schwierigen Phasen (z.B. Trotz, Pubertät) offen zu kommunizieren und ihre Bedürfnisse zu äußern.
- Dies fördert ein positives und unterstützendes Eltern-Kind-Verhältnis auch in herausfordernden Zeiten.



Wie kann ich ein Leuchtturm sein?

- Offen sprechen über Gefühle und Wünsche von einem selbst und zuhören
- Eltern sollten eine Quelle der Sicherheit und des Schutzes sein, um dem Kind in stürmischen Zeiten Orientierung zu geben.- Das kann ich nur wenn ich selbst reguliert bin
- Kompetenz der Co-Regulierung: Gemeinsam mit dem Kind an dessen emotionalem Zustand arbeiten, z.B. durch Beruhigungsstrategien oder das Angebot von Trost.
- Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit: Eigene Kindheitserfahrungen und Emotionen reflektieren und aufarbeiten, um unbewusste Muster zu erkennen.
- Netzwerk und Unterstützung suchen/annehmen, man muss nicht alles wissen und können!
Es braucht ein Dorf um ein Kind großzuziehen.

Vielen Dank!

Fragen?

www.kelaridis.at
office@kelaridis.at

Abonniere gerne meinen Newsletter.

www.subscribepage.io/weekly_newsletter_kelaridis

Auch auf meinem Blog findest du viele Informationen zum Thema mentale Gesundheit von Anfang an.