

Inhalt der Ausbildung zum/zur Alpha Nursing Berater/in:

Was ist Alpha Nursing?

- Sensible nachgeburtliche Betreuung
- Beachtung entwicklungsspezifischer Bedürfnisse, besonders im ersten Lebensjahr
- Das Baby gehalten durch den Nährzyklus begleiten
- Die dabei auftretenden Schlaf- und Trancezustände unterstützen
- Präventionstherapie

Pränatale, perinatale, postnatale Präventionstherapien

Der Säugling besitzt eine Qualität zur Selbstregulation. Diese Quelle gilt es zur Vermeidung frühkindlichen Stressaufbaus durch Alpha Nursing zu unterstützen und zu nähren, und zwar mit:

- Schwangerschaftsbegleitung
- Geburtsvorbereitung
- Geburtsverarbeitung
- Umgang mit dem Säugling: Handlung, Körpersprache, Berührung

Frühkindliche Störungen und ihre Folgen

Frühkindliche Störungen entstehen, wenn der Säugling nicht seinen instinktiven Bedürfnissen entsprechend behandelt wird und dadurch die Fähigkeit verliert, auftretenden Stress abzubauen.

Auftretende Störungsmuster:

- Schizoide Charakterstruktur
- Orale Charakterstruktur:
 - Orale Deprivation
 - Orale Kompensation
 - Orale Aggression

Selbsterfahrung

Zur Heilung des inneren Säuglings und zur Entwicklung der inneren Eltern:

- Spezielle Körperübungen und Rollenspiele zu den jeweiligen Schwerpunkten

Praxisbezogene Inhalte

- Fallbeispiele
- Bodyreading des Säuglings und der Eltern
- Filmpräsentation
- Ausschlussdiagnostik
- Aufbau einer Beratungsstunde
- Feldarbeit
- Bondingarbeit
- Körperwahrnehmungsübungen
- Supervision

Leitung der Ausbildung:



Mona Lisa Boyesen

geb. 1945 in Oslo, Norwegen
Seit über 30 Jahren
Ausbildungsleiterin in
Biodynamischer Körper-
psychotherapie.
Begründerin des Biorelease und
des Alpha Nursing.
Leiterin der Europäischen
Schule für Biodynamische
Psychologie; Einzeltherapeutin
und Supervisorin,

Wenn Sie weitere Informationen haben möchten,
nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf:



Anerkanntes Ausbildungsinstitut durch die
Europäische Gesellschaft für
Körperpsychotherapie (EABP)

E.S.B.P.E. e.V.

Hüxterdamm 22

23552 Lübeck

Tel.: 0451 / 293 74 99

Mail: esbpe@web.de

www.biodynamik.de

Was Babys wirklich fühlen und brauchen

Alpha Nursing- Ausbildung

Prävention frühkindlicher Störungen

Leitung: Mona Lisa Boyesen

**Europäische Schule für Biodynamische
Psychologie (ESBPE) e.V.**

Säuglingspflege nach dem Alpha Nursing-Prinzip

Alpha Nursing ist eine sensible nachgeburtliche Betreuung von Säuglingen nach ihren entwicklungs-spezifischen Bedürfnissen.

Das erste Lebensjahr ist die Grundlage der weiteren körperlichen, emotionalen und psychosexuellen Entwicklung.

Obwohl der Organismus zum Zeitpunkt der Geburt für das körperliche Leben vollständig ausgerüstet ist, verbleibt der Säugling noch in einem besonders sensiblen Zustand als direkte Fortsetzung des vorgeburtlichen Lebens. Der Übergang ist also bei der Geburt noch nicht vollendet.

Das Kind braucht danach etwa noch einmal so lange, ca. neun Monate bis zu einem Jahr, bis die wesentlichen psychischen und neurophysiologischen Umstellungsprozesse abgeschlossen sind.

Während dieser enormen inneren Veränderungen lässt sich das Kind tragen und wiegen und schlummert sich durch die Wochen und Monate. Innerlich setzt es sich auf seine feine und spezifische Art mit dem Anpassungsprozess auseinander. Körperlich ist es eher passiv und vollständig abhängig von äußerer Fürsorge. Psychisch ist es allerdings dabei, immer wieder aufs Neue seine Energiequellen zu erschließen. Im stillen Halbschlummer ereignen sich bemerkenswerte Prozesse, die die Grundlage für die psychische und emotionale Entwicklung schaffen und die für vitale, kreative, feinmotorische und kognitive Fähigkeiten wesentlich sind. Diese inneren Ereignisse sind Teil des wunderbaren „Naturtalentes“ des neugeborenen Kindes. Sie werden dann umfassend gefördert, wenn seine grundlegenden Bedürfnisse zufrieden gestellt sind und es sich seinem bereichernden Innenleben in aller Ruhe hingeben kann. Kann es z.B. beim Nähren so lange saugen, bis es wirklich von Herzen zufrieden ist, kann es in eine deutliche Phase der Entspannung und sogar in einen tranceähnlichen Zustand gelangen; die dabei vorherrschenden Gehirnwellen (Alpha-, Theta- und Deltawellen) fördern die Entwicklung und den Stressabbau.

Auch der sog. REM-Schlaf (Rapid Eye Movement), der für eine intensive Stimulation des zentralen Nervensystems, das Wachstums des Gehirns und die geistige Entwicklung wichtig ist, wird durch das ungestörte Saugen und zufriedengestellte Bedürfnisse gefördert

Und es ist ganz wesentlich, dass sich die Mutter/der Vater/die Bezugsperson entsprechend auf das Baby einstellt und nach und nach erkennen kann, welche Bedürfnisse das Kind gerade hat und wie es sie gern erfüllt haben möchte.



Ein gesundes Baby möchte ganz einfach: sensible Betreuung, sanfte Berührung, Geborgenheitsgefühle, Ruhe, erfüllende Erlebnisse beim Stillen oder Nähren mit der Flasche, genussvolles Nuckeln und eine stimmige Beziehung mit den Eltern.

Manche Babys werden außerdem viel zu früh äußeren Reizen ausgesetzt, die sie überfordern und den natürlichen Wachstumsprozess behindern.

Wenn Säuglinge in der Erfüllung ihrer instinktiven Wünsche gestört werden, entwickeln sie zunächst bestimmte Stresssymptome (wie z.B.. Koliken, Schlaflosigkeit, Apathie, Hyperaktivität, erhöhte Anfälligkeit, Schreibaby-Syndrom usw.). Allmählich verlieren sie so ihre Fähigkeit zur Selbstregulation.

Der anhaltende Stress baut sich in ihrem Organismus weiter auf und kann nicht mehr abgebaut werden. Dann entstehen langfristige Störungsmuster.

Ausbildung zum/zur Alpha Nursing Berater/in

Ein/e **Alpha Nursing-Berater/in** soll den Eltern genauere Informationen über die nachgeburtliche Lebensperiode vermitteln, sie über die Besonderheiten der ersten Lebenswochen und Monate informieren und sie dabei unterstützen, wie sie mit dem Baby am besten umgehen können, damit es aus *seiner* Sicht eine gute Säuglingszeit erleben kann. Besonders wesentlich ist die

Vermittlung folgender Erkenntnis: Die Definition von Stress und Angst kann aus der Sicht von Erwachsenen ganz anders aussehen als aus der Sicht des Babys. Was wir Erwachsene oft als „trivial“ ansehen, kann für ein Baby tiefe Ängste, Stress, Schock usw. auslösen. Deshalb ist es so wichtig, die Bedürfnisse und Gefühle aus der Sicht des Säuglings zu betrachten und genauer zu definieren, was Säuglingsstress und -angst beinhaltet. Und es ist notwendig, zwischen den verschiedenen Stadien innerhalb des ersten Lebensjahres (0-3, 3-6 und 6-9 Monate) zu differenzieren, weil die Bedürfnisse und Gefühle des Babys in diesen Phasen sehr unterschiedlich sind.

In der **Alpha Nursing-Ausbildung** beschäftigen wir uns damit, was Säuglinge brauchen, wie subtile frühkindliche Störungen entstehen können, warum sie seelisches Leiden, neurotisches Verhalten und psychosomatische Erkrankungen verursachen können und wie man die Eltern am besten darin unterstützen kann, diese Störungen zu vermeiden.

Viele Elternteile haben in ihrer eigenen Kindheit nicht das bekommen, was sie gebraucht hätten und sind trotz allen guten Willens manchmal nicht in der Lage, diesen Mangel bei ihrem eigenen Baby zu erkennen und zu vermeiden. Deshalb umfasst die Tätigkeit als Alpha Nursing-Berater/in auch den Aspekt der Arbeit mit den Eltern und unter Umständen die Einbeziehung eines damit erfahrenen Therapeuten.

Diese Ausbildung ist geeignet für:

- Eltern von Säuglingen oder werdende Eltern
- Fachleute in der vor- und nachgeburtlichen Betreuung
- Alle, die sowohl theoretisch als auch praktisch mit frühkindlichen Themen befasst sind
- Therapeuten und Sozialpädagogen, die mit Jugendlichen und Erwachsenen arbeiten, die an frühkindlichen Entwicklungsstörungen leiden
- und schließlich alle, die wissen möchten, wie wir die angeborene Fähigkeit des Säuglings zur Selbstregulation auf organische Weise fördern können, damit Wohlbefinden, natürliches Wachstum, Glück und Optimismus sein weiteres Leben prägen können.