

## Zentrum für Primäre Prävention und Körperpsychotherapie (ZePP)

In der **Elternschule im ZePP** (Zentrum für Primäre Prävention und Körperpsychotherapie) erhalten junge Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren praktikables und relevantes Eltern-Wissen. Sie können sich in vier Kursmodulen über Berührungs Kunst, Stressmanagement, Babybeobachtung und Eltern-Wissen informieren. Jedes Modul beinhaltet zwei bis vier Vorträge, kombiniert mit praktischen Übungen. Eltern lernen die Verhaltens- und Körpersignale ihrer Babys richtig zu interpretieren und wissen dann, mit Schrei- und Unruhephasen umzugehen. Auch eine spezielle Babymassage wird erklärt. Das Angebot ist auf [www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de) einsehbar.

- ZEPP begleitet Erwachsene, Säuglinge und Kinder, um die Quellen ihrer emotionalen und körperlichen Gesundheit zu stärken und zur Entfaltung zu bringen.
- ZEPP hilft Eltern, die sich mit ihren schreienden und unruhigen Babys und Kleinkindern nicht mehr zu helfen wissen.
- ZEPP vermittelt Eltern konkretes Wissen, wie sie die Nähe und Verbundenheit zu ihren Säuglingen und Kindern stärken und unterstützen können.
- ZEPP bietet erwachsenen Menschen körperpsychotherapeutische Unterstützung, um Störungen in der Beziehung mit sich und anderen Menschen zu überwinden.
- ZEPP hilft Menschen, die sich nach traumatischen Erfahrungen (wie Verkehrsunfällen, Operationen, dem plötzlichen Verlust eines wichtigen Menschen etc.) überfordert und panisch fühlen.
- ZEPP vermittelt Fachleuten aus den Bereichen Therapie und Frühprävention systematische Konzepte, um die Säuglinge, Kinder und Erwachsene in ihrer Beziehungs- und Bindungsfähigkeit zu stärken und fördern.

Die Kursthemen sollen dazu beitragen, den frühen Bindungsprozess zu unterstützen und zu stärken. Die sechsmonatige Reihe ist ein offenes Angebot: Eltern können auch zu einem späteren Zeitpunkt einsteigen oder individuelle Schwerpunkte setzen. Für die Zeit nach dem Kursende ist ebenfalls gesorgt: Die Beteiligten können sich in Elternforen, die vom ZePP gleichzeitig initiiert wurden, gegenseitig unterstützen.

### Sprechzeiten:

Dienstags und Donnerstags 10:00-12:00 Uhr

Mittwochs 14-15 Uhr

### ? auf die Merkliste

#### Adresse:

Bahnhofstraße 12  
28195 Bremen

 Google Maps

**Telefon:**

0421 349 12 36

**E-Mail-Adresse:**

[kontakt@zeppbremen.de](mailto:kontakt@zeppbremen.de)

**Internetadresse:**

[www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de)