



Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.

Schwangerschaft – Geburt – Familie / 2018

Fachberichte und Statistik



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt



Landkreis München
Landratsamt München

Inhalt

Unsere Wurzeln	2
Natürliche Geburt – ein guter Start macht Vieles möglich	3
Ein Kompass für das Elternsein	3
Inklusion – von Anfang an	4
Psychosoziale Beratung zu Pränataldiagnostik und bei belasteter Schwangerschaft	5
Leere Wiege – Beratung und Kurse zur Rückbildung und Neufindung nach dem Verlust eines Kindes.	6
Selbsthilfegruppen in der Beratungsstelle	6
Beratung für Frauen mit psychischen Krisen rund um die Geburt. Deutsch- und spanischsprachige Beratung.....	8
Die Doula hat Zeit	9
Individuelle Geburtsvorbereitung und Beratung für junge Schwangere	10
Bindungsfördernde Eltern-Baby-Beratung.....	11
Familienberatung	11
Offene Treffs - im Café Netzwerk.....	12
Kurse vor der Geburt	14
Kurse nach der Geburt	15
Rückbildung für den sensiblen Neustart nach der Geburt.....	15
Elternforen am Nachmittag - Abendveranstaltungen – Seminare.....	15
Das FenKid® Eltern-Kind Kurskonzept	16
Die frühe Entwicklung von Kindern begleiten	16
FenKid®- Weiterbildungen für Kursleiter*innen	16
Für pädagogische Fachkräfte in Kita und Großtagespflege.....	16
Kooperationen.....	17
Öffentlichkeitsarbeit.....	17
Organisations- und Teamentwicklung.....	17
Bericht 2018	18
Wir danken herzlich.....	19

Unsere Wurzeln

liegen in der Frauen- und Selbsthilfebewegung. Die Beratungsstelle wurde 1979 in ehrenamtlicher Arbeit von fünf engagierten Müttern, Pionierinnen der partnerschaftlichen Geburtsvorbereitung, gegründet. Heute bilden wir einen wesentlichen Teil der psychosozialen Versorgungsstruktur rund um die Geburt in München. Mit unserem frauen- und familienorientierten Ansatz spielen wir eine impulsgebende Rolle innerhalb der Fachwelt. Wir beraten und informieren unabhängig von kommerziellen Interessen.

Wir sind

ein Team von 50 Mitarbeiterinnen und zwei Mitarbeitern verschiedenster Professionen, die neben ihrer fachspezifischen Qualifikation immer auch ihre Lebenserfahrung als Arbeitsgrundlage haben, z.B. haben alle Kinder.

Wir bieten

persönliche und telefonische Beratung (auch englisch, französisch und spanisch), Kriseninterventionen, Kurse zu Themen rund um die Geburt, von Geburtsvorbereitung bis zur Familienberatung, Eltern-Kompetenz bildende Vorträge, Elternforen sowie FenKid®- Eltern-Kind-Kurse, Inhouse -Schulungen und Fort- und Weiterbildungen

Wir setzen uns ein

für die Förderung einer frauengerechten Schwangerenbetreuung und Geburtshilfe, für die Stärkung der elterlichen Kompetenz in den ersten drei Lebensjahren sowie die geschlechtssensible Betrachtung des „Systems“ Familie, für Menschen mit Behinderung, damit sie über eine Teilhabe außerhalb der medizinischen Versorgung rund um die Geburt informiert, beraten und begleitet werden

Besonderheiten, Schwerpunkte

Psychosoziale Beratung zu Pränataldiagnostik und bei belasteter Schwangerschaft
Bindungsfördernde Elternberatung
Psychosoziale Beratung zu psychischen Krisen rund um die Geburt
Geburtsvorbereitung und Begleitung für minderjährige und junge Schwangere

Selbsthilfegruppen

Unerfüllter Kinderwunsch - Via Nova, zur Unterstützung nach pränataler Diagnose
Krise/Depression rund um die Geburt - Zu früh geboren – Frühchen auf der Welt
SternenKinder – München

Wir sind Mitglied

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband
GfG® - Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familienbildung,
Frauengesundheit Bundesverband e.V.
AKF – Arbeitskreis Frauengesundheit e.V.
Netzwerk gegen Selektion durch Pränataldiagnostik
Bund freiberuflicher Hebammen Deutschland e.V.
LAG Bayerischer Familienbildungsstätten e.V.
Babyfreundlich – Eine Initiative von WHO und UNICEF
FÖSS e.V.– Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation

Natürliche Geburt – ein guter Start macht Vieles möglich

Unter einer natürlichen Geburt verstehen wir eine Geburt, bei der die Frau sich sicher und geborgen fühlt, genug Zeit und Ruhe hat und in guter Begleitung ist, wodurch der physiologische Prozess in der Regel ganz von selbst geschehen kann. Meist sorgen die biochemischen Abläufe während einer solchen Geburt für eine optimale Hormonausschüttung. Diese Hormone wirken schmerzlindernd und bindungsfördernd, so dass sie die Gebärende sowohl bei der Bewältigung der Wehen als auch beim Start einer sicheren Mutter-Kind-Bindung unterstützen.

Damit Frauen sich diesem Ablauf der Geburt überlassen können, brauchen sie und ihre Partner eine praktische Vorbereitung, die ihnen Ängste nimmt. Sie bekommen von uns wertvolle, klare Einsichten in die körperlichen und seelischen Prozesse, praktische Erfahrungen zur Wahrnehmung und Übung dessen, was im Umgang mit den Wehen zu bewältigen sein wird, Raum für tragende Absprachen zwischen den Partnern, Informationen zu PDA und Geburt durch Kaiserschnitt, zum Wochenbett und zur Rückbildung-Neufindung.

Wir vermitteln unsere Zuversicht, dass eine Frau natürlich gebären kann und Schwangerschaft keine Krankheit ist! Unser Anspruch an gehaltvolle Beratungs- und Kursarbeit ist auch gleichzeitig Ansporn an uns selbst. Wir setzen uns in unterschiedlichen Teams regelmäßig inhaltlich mit neuen Erkenntnissen rund um die Geburt auseinander und halten uns durch interne und externe Fortbildungen auf dem aktuellen Stand des Wissens. Unser Augenmerk liegt darauf, wie wir Wissen weitergeben, damit Schwangere und junge Eltern diese Kenntnisse gut für sich nutzen können. Wir legen Wert darauf, Ängste abzubauen und die Kompetenzen und Ressourcen von Schwangeren, Frauen und Männern zu stärken.

Ein Kompass für das Elternsein

Wenn das (erste) Baby da ist, kommen starke Gefühle ins Spiel. Eine feinfühligere Pflege verbunden mit respektvoller Kommunikation kann das miteinander Vertrautwerden positiv bestärken. Die Fragen junger Eltern führen sie selbst oft zurück zu ihren eigenen Kindheitserfahrungen. Unsere Haltung zum Elternsein lädt die Eltern zur Reflexion ein, gibt Hinweise zu den echten Bedürfnissen der Babys und der Eltern. In den Kursen führen Kurzreferate zu wertvollem Austausch. Dies ermöglicht Eltern, ihre individuellen Themen zu besprechen und von den Erfahrungen der Anderen zu profitieren. Daraus entwickeln Eltern ihre Führungskompetenzen und werden sicher in ihrer Beziehung zum Kind.

In der Partnerschaft eröffnet das Eltern werden neue Räume, das Paar lernt sich nun als Eltern kennen und auch dabei spielen die Vorstellungen und Wünsche aneinander eine wichtige Rolle. Wir informieren und zeigen Wege auf, wie Eltern, (nach Bruno Bettelheim) „nicht perfekt, aber gut genug“ und damit wertvoll für ihre Kinder, ihre Paarbeziehung und für ihr berufliches und gesellschaftliches Leben sein können. Das braucht Zeit und Vertrauen. Die Gespräche in den Gruppen zeigen sehr beeindruckende Prozesse der einzelnen Personen, die für das gemeinsame Familienleben und für unsere Gesellschaft wesentlich sind.

Besonders für Eltern, deren Familie weiter weg lebt oder die als Erste im Freundeskreis eine Familie gründen, ist das Netzwerken sehr stärkend und wichtig. Auch dafür sind die vielen Eltern-Kind-Kursangebote sinnvoll. Oftmals entstehen daraus Freundschaften die bis ins Alter Halt geben.

Inklusion – von Anfang an

Wir setzen uns für Menschen mit Behinderung ein, damit sie über die ihnen zustehende Versorgung rund um die Geburt individuell informiert, beraten und begleitet werden. Im Austausch mit den betroffenen Frauen haben wir erfahren, wie wenig sie von ihren Frauenärzt*innen und Fachverbänden über die auch für sie offenen Beratungs- und Familienbildungsangebote informiert werden. Dabei nehmen diejenigen, die von uns erfahren, gerne auch weite Wege in Kauf, um die Kurse und Vorträge zu besuchen.

Seit unserer ersten, auf unsere Arbeit zugeschnittenen, Fortbildung 2009 durch eine Beraterin des BBSB (Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund eV) bereiten wir unsere Kursinhalte und Vorträge so vor, dass blinde und gehörlose Eltern unbeschwert teilnehmen können. Zu manchen Zeiten, z.B. im Winter oder wenn Baustellen den Weg behindern, holen wir blinde Frauen auch von der U-Bahn ab und begleiten sie in den Kursraum. Wir nutzen manche Teamtage auch dafür, wieder selbst zu erproben, wie leicht oder schwer unsere Räume und Zugänge für blinde oder sehbehinderte Menschen zu erreichen sind.

Sobald sich eine schwangere Frau mit Behinderung zu einem unserer Kurse anmeldet, übermitteln die bereits erfahrenen Kursleiterinnen den neuen Kolleginnen ihre Erfahrungen und geben Tipps und Anregungen für die Umgestaltung des Kursablaufs. Das sind für blinde Frauen andere Übungen als für gehörlose, die mit Dolmetscherinnen den Kurs besuchen. Eine Herausforderung, die unser Team immer sehr gerne annimmt.

Dank eines kleinen Budgets, das uns durch das Sozialreferat zur Verfügung gestellt wird, können wir die meisten Dolmetscherkosten übernehmen. Denn diese werden von Krankenkassen nur für Gesundheitsleitungen übernommen, jedoch nicht für Bildungsangebote für werdende und junge Eltern.

*Zu 19 Kursen und
Veranstaltungen buchten
wir meist zwei
Gebärdendolmetscherinnen.*

Wir profitieren alle davon, wenn wir in unserer Arbeit immer wieder Einblicke in die Lebenswelten von blinden oder gehörlosen Schwangeren und Eltern bekommen. So war es auch wieder im Jahr 2018.

Für eine rollstuhlfahrende Mutter war es jedoch leider nicht möglich, die Kurse bei uns zu besuchen. Trotz neu eingebautem Lift im Rückgebäude, blieben 4 unüberwindbare Stufen, die unsere Kursräume in diesem schönen Altbau nicht barrierefrei machen. In Kooperation mit der Katholischen Hochschulgemeinde war es uns möglich, für sie und ihre Gruppe auch mehrere FenKid Kurse in deren Gruppenraum durchzuführen.

In fast allen FenKid-Kursen finden auch Eltern mit Kindern den Weg zu uns, die einen schwierigen Start hatten, und die unsere Kurs-Atmosphäre sehr genossen. Sie fühlten sich auch mit einem besonderen Kind willkommen und wertgeschätzt.

In unseren Abendveranstaltungen rund um die Themen um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, dem guten Start ins Familienleben und vielem mehr sind immer wieder Paare und junge Eltern dabei, die durch unsere Organisation von Gebärdendolmetscherinnen, auf alle Informationen, die sie in ihrer Elternkompetenz stärken, nun bei uns kostenfrei zugreifen können.

Psychosoziale Beratung zu Pränataldiagnostik und bei belasteter Schwangerschaft

Andrea Singer und Kirsten Hellwig

Wir beraten werdende Eltern vor, während und nach Inanspruchnahme von pränataldiagnostischen Tests. Ein zweiter Beratungsschwerpunkt war 2018 die Begleitung während oder nach einer belasteten Schwangerschaft.

Dass die umfassenden pränataldiagnostischen Tests Auswirkungen auf das Kontinuum Schwangerschaft, Geburt und Elternwerden haben, beobachten wir zunehmend in unseren Beratungen. In einem öffentlichen Vortrag für ein interessiertes Laienpublikum befassten wir uns mit diesem Thema, das auch in der konkreten Beratungssituation unseren Beratungsalltag bestimmte: „Pränataldiagnostik: was kann sie und was kann sie nicht? Wie verändert sie Schwangerschaften? Wie komme ich, kommen wir, zu guten Entscheidungen?“ Werdende Eltern stehen schon mit Eintreten einer Schwangerschaft sehr frühzeitig unter einem Optimierungsdruck und möchten alle medizinischen Optionen kennen, um ein gesundes Kind zur Welt zu bringen. Die Fülle der verfügbaren pränataldiagnostischen Untersuchungsmethoden orientiert sich am Risiko. Es gibt von Anfang an kaum Zeit mehr für ein Ankommen in dem Erspüren einer Schwangerschaft.

Es fanden 246 persönliche Beratungen, 301 telefonische sowie 109 ausführliche Beratungen per E-Mail statt.

Beim Kongress der Deutschen Gesellschaft für Pränatal- und Geburtsmedizin beleuchteten wir die Thematik: „Und dann war plötzlich alles anders – psychosoziale Beratung im Kontext von Pränataldiagnostik“ Wir referierten über positive Erfahrungen, die Paare mit der psychosozialen Unterstützung gemacht hatten.

Was PND betrifft, beruht der gesellschaftliche Konsens auf der Freiwilligkeit und der Individualität der Entscheidungen der werdenden Eltern. Pränataldiagnostik kann sowohl als Belastung empfunden werden oder auch als momentane Beruhigung von Woche zu Woche, mit dem momentanen guten Gefühl, dass „ja alles in Ordnung ist“. – Solange dies die Ärzt*in so feststellt.

Von werdenden Eltern, die mit einem auffälligen pränatalen Befund zu uns kamen – oft bereits kurz nach der Diagnosestellung hörten wir dann häufig die Aussage: „Jede mögliche Entscheidung, die wir jetzt treffen können, fühlt sich falsch an.“ In dieser Situation spürten viele Paare einen Zeitdruck, sich nun möglichst schnell entscheiden zu müssen, da sie diese kaum zu ertragende Situation schnell beenden wollten. Die Vorstellung, nun über das Leben oder den Tod des vor der Diagnose oftmals sehr gewünschten Kindes bestimmen zu müssen, brachte alle Eltern in eine Situation, auf die sie nicht vorbereitet waren und die sie überforderte. Wir konnten sie im Gespräch begleiten, ihre widersprüchlichen Gedanken und Gefühle zu sortieren und unterstützten sie darin, sich ausreichend Zeit zu nehmen, um zu einer tragfähigen Entscheidung zu kommen.

Nach der Begleitung in der Entscheidungsphase hatten wir zu vielen Eltern auch weiterhin Kontakt: In den Beratungen ging es dann häufig um Trauerbegleitung und die Auswirkungen des Verlustes, aber erfreulicherweise auch um die Entwicklung von Perspektiven für das Leben mit einem besonderen/behinderten Kind.

Leere Wiege – Beratung und Kurse zur Rückbildung und Neufindung nach dem Verlust eines Kindes.

Edeltraut Edlinger und Dayela Valenzuela

Achtsame Rückbildungsgymnastik, Bewegung und Wissensvermittlung über den Beckenboden, Wahrnehmungsübungen zur Veränderung des eigenen Körperbildes. Trauerarbeit mit traumasensiblen Gesprächs- und Zuhörformen, Kreatives Gestalten und Malen.

264 Kontakte mit 98 Frauen nach Verlust ihres Kindes führten zu individueller Beratung. 77 Frauen besuchten 11 Kurse, 15 davon ein spezielles Angebot mit ihren Partnern.

Dies sind einige Elemente des Kurses Leere Wiege. Ebenso wurden stärkende Rollenspiele für herausfordernde Situationen geübt, die Bedeutung und Gestaltung von Ritualen zur Gesundung und Beruhigung von Körper, Geist und Seele verdeutlicht und gemeinsam die Gestaltung eines rituellen Abschieds vorbereitet.

Raum bekamen auch Zukunftsperspektiven mit Blick auf eine nächste Schwangerschaft, veränderte Freundschaften und berufliche Veränderungen. Allen Gruppen war das Organisieren von kontinuierlichen Treffen nach Beendigung des Kurses

wichtig.

Selbsthilfegruppen in der Beratungsstelle

SternenKinder München

In der Selbsthilfegruppe SternenKinder trafen sich an 12 Abenden 84 Eltern, deren Babys in der Schwangerschaft und um den Geburtszeitraum verstorben sind.

Neben den Ursachen für den Tod des Kindes ergaben sich sehr viele Fragen zu medizinischen Behandlungen, Erfahrungen mit Ärzten und Kliniken und immer auch die Fragen und Überlegungen für eine mögliche Folgeschwangerschaft.

Via Nova

Hier treffen sich Frauen, die sich nach einem auffälligen pränataldiagnostischen Befund für oder gegen das Austragen der Schwangerschaft entscheiden mussten. Acht aktuell betroffene Frauen in der Entscheidungsphase fanden hier Kontakte zu Frauen, bei denen diese Erfahrung schon längere Zeit zurücklag. Sie kamen zu 13 Treffen zusammen.

Zu früh geboren – Frühchen auf der Welt

Rund um die zu frühe Geburt geht alles ganz plötzlich. Die Schwangerschaft findet ein unerwartetes, unerwünschtes Ende, das die junge Mutter körperlich, seelisch und sozial belastet. Vorzeitige Geburtsbestrebungen zwingen manche Schwangere plötzlich zu strikter Bettruhe. Spätestens dann befindet sich die ganze Familie in einem Ausnahmezustand zwischen Hoffen und Bangen. Nach der Entbindung leben die Eltern unter starken Belastungen. Gefühle von Angst um das Kind und dessen weitere Entwicklung mischen sich mit Hilflosigkeit, Wut und Enttäuschung.

Zur Selbsthilfegruppe kamen Mütter, deren Lebenssituation es wieder zuließ, mit dem Frühchen aus dem Haus zu gehen. Meist war der Kontakt zur Gruppenleiterin schon per Telefon sehr stützend gewesen und die neue Möglichkeit, sich über eine Whatsapp-Gruppe zu vernetzen, erlaubte bereits vom Krankenhaus aus, Informationen und Begleitung zu bekommen. Da halfen die Möglichkeiten der neuen Medien ganz gut, diese oft für die Mütter recht kontaktarme Zeit zu überbrücken.

Krise rund um die Geburt

Zu den 19 regulären Gruppentreffen im Jahr 2018 kamen insgesamt 80 Frauen, manche in Begleitung ihrer Männer. Mittlerweile haben sich 14tägigen Treffen, die von wechselnden Gruppenleiterinnen moderiert werden, gut eingespielt.



Neben Themen, die uns auch in vergangenen Jahren beschäftigt haben, wie Überforderungsgefühle, Alltagsbewältigung mit psychischer Erkrankung, Reaktionen von Verwandten und Freunden, Erfahrungen mit Medikamenten und Psychotherapie, verzeichneten wir 2018 einen deutlichen Anstieg von Frauen, die uns über traumatische Geburtserfahrungen berichteten. Sie erlebten Interventionskaskaden bis hin zum Kaiserschnitt, unzureichende und unsensible Geburtsbegleitung, Nachoperationen, und weitere negative Erlebnissen auf den Wochenstationen. Zu einem Gruppenabend kamen 7 neue Frauen, von denen sechs solche belastenden Geburtserfahrungen gemacht hatten.

Das Leitungsteam der Selbsthilfegruppe war am 17. Februar im Selbsthilfezentrum bei Kristina Jakob, die den Gruppenprozess, der im Juli 2017 bei der Gruppeninventur in Regensburg begonnen hatte, zu einem sehr befriedigenden und für alle lohnenden Abschluss brachte. Mehr Struktur für unsere Teamarbeit und ein guter Blick auf Erwartungen, Möglichkeiten und Grenzen jeder Teilnehmerin und der Gruppe als Ganzes waren die Ergebnisse, die wir aus diesem Coaching mitnehmen konnten. Mitte Oktober ermöglichte uns unser neuer Kooperationspartner, die DAK, die Präsentation des Vereins „Schatten&Licht“ und unserer Gruppe auf der Messe Babywelt. Sechs Gruppenmitglieder wechselten sich bei der Standbetreuung ab. Wir konnten circa 600 Flyer an Schwangere und Fachleute verteilen und führten interessante Gespräche.

Unerfüllter Kinderwunsch

Wir trafen uns zu 11 monatlichen Treffen mit insgesamt 87 Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Die meisten davon fanden uns über das Internet, einige wurden auch von ihrer Kinderwunschpraxis oder bei der Frauenärztin auf uns aufmerksam gemacht.

Die Selbsthilfegruppe unerfüllter Kinderwunsch gibt es mit einer konstanten Leitung seit 13 Jahren an der Beratungsstelle. In dieser Zeit hat sich Einiges im Bereich Reproduktionsmedizin getan. Die Themen, mit denen sich die Betroffenen beschäftigten, sind indes die gleichen geblieben:

Welche medizinischen und alternativen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Wie können wir in der Partnerschaft mit unterschiedlichen Vorstellungen über die Behandlung umgehen?

Wie überstehe ich die emotionalen Belastungen in dieser Zeit?

Wem kann ich mich anvertrauen?

Wie gehe ich mit unsensiblen Sprüchen und allgegenwärtigen ungebetenen Ratschlägen um?

Wie bekommen wir wieder mehr Lebensqualität?

Wie lange wollen wir medizinische Behandlungen fortsetzen?

Gibt es einen anderen Plan für unser Leben?

Die Leiterin der Selbsthilfegruppe nahm an den regelmäßigen Treffen des Münchner Netzwerks Kinderwunsch teil. Dieses Netzwerk ist ein Zusammenschluss von Fachfrauen unterschiedlicher Berufsgruppen und befasst sich mit dem gesamten Themenkomplex unerfüllter Kinderwunsch.

Beratung für Frauen mit psychischen Krisen rund um die Geburt. Deutsch- und spanischsprachige Beratung

Ulrike Wecker, Kirsten Minkos, Patricia Vollmer

2018 suchten 122 Familien aus dem Münchner Stadtgebiet Kontakt zu uns, zehn von ihnen wurden in 29 Einzelstunden muttersprachlich auf Spanisch beraten.

Der überwiegende Teil unserer Klientinnen, nämlich 53, kam einmal zur persönlichen Beratung, die übrigen kamen mehrmals zu uns. Mit 44 Familien standen wir ausschließlich telefonisch und per Mail in Kontakt.

Insgesamt führten wir 226 Beratungen durch, daneben wurden viele Informationen auch per E-Mail weitergegeben.

Neun Familien wurden zu Hause besucht, eine weitere Klientin wurde über mehrere Monate vor und nach der Geburt im Mutter-Kind-Heim aufgesucht und auch zum ersten Besuch bei der Psychiaterin begleitet. Außer den 10 lateinamerikanischen Frauen, die muttersprachlich beraten wurden, kamen weitere 22 Frauen mit Migrationshintergrund zu uns, die aber alle deutschsprachig betreut werden konnten, u.a. 5 Frauen mit türkischen Wurzeln und 9 Klientinnen, die ursprünglich aus Osteuropa oder dem Balkangebiet stammten.

Individuelle Belastungen können aus einer psychischen Vorerkrankung resultieren, die es schon in der Schwangerschaft nötig macht, psychiatrische und psychotherapeutische Begleitung in Anspruch zu nehmen und sich Gedanken über Hilfen nach der Entbindung zu machen. Die Belastungen können aber auch von einem Moment zum anderen entstehen, wenn sich z.B. der Partner von der Schwangeren trennt oder ein Familienmitglied schwer erkrankt oder verstirbt. Schließlich können auch die Umstände der Geburt und des Wochenbetts Ängste und Depressionen verursachen: Die Gruppe der durch eine belastende Geburtserfahrung traumatisierten Frauen stieg in den letzten Jahren leider kontinuierlich.

Ein Einblick unserer Beraterinnen:

„Nach unserer Einschätzung handelte es sich in etwa der Hälfte der Beratungen um schwere, traumatisierende Erfahrungen, die über ein negatives Erleben hinausgingen und sehr lange nachwirkten. Die Worte, die die Frauen wählten, um ihre Gefühle während der Entbindung zu beschreiben, verdeutlichen das:

Sie sprachen von „Ohnmacht“, „Hilflosigkeit“, „Ausgeliefertsein“, eine Frau fühlte sich „wie im Schlachthaus“. Gefühle des Alleinseins und Nicht-gehört-werdens triggerten oft alte Verletzungen, so dass man bei einigen durchaus von „Retraumatisierung“ sprechen kann.

Bei manchen Geburtsverläufen mussten die Babys aus medizinischen Gründen schnell von der Mutter getrennt und untersucht bzw. in intensivmedizinische Betreuung gebracht werden. Dann wurde leider oft versäumt, die Mutter gut zu informieren und zu begleiten. Mütter sprachen davon, dass niemand ihnen etwas dazu sagte, so dass sie glaubten, ihr Kind sei tot oder werde reanimiert. Auch die Väter wurden selten gut informiert und eingebunden.

Als langfristige Auswirkungen berichteten die Frauen von typischen Trauma-Folgeerscheinungen wie Flashbacks, Ängsten und Panikattacken, sozialem Rückzug, Schlafstörungen und Alpträumen. Die Geburt, die frau sich so anders vorgestellt hatte, bewirkte Schuld- und Insuffizienzgefühle, vermehrtes Grübeln und immer wieder Weinen, wenn von der Geburt erzählt oder an sie gedacht wurde.

Da natürlich auch die Babys auf die Gefühlswelt der Mutter reagieren und selbst nach solchen Geburten oft sehr irritabel, schlecht zu beruhigen und ängstlich sind, waren seelische und

körperliche Überlastung/Überforderung bei beiden Eltern, Schlafmangel und Reizbarkeit vorhanden.

Wir sind froh, dass wir mit Beraterinnen im Haus, z.B. „Schwanger zwischen Hoffen und Bangen“ und „bindungsorientierte Elternberatung“ zwei wertvolle Hilfen für betroffene Frauen direkt im Haus haben. Auch unser Kaiserschnitt-Kursangebot wird von manchen Frauen als ausgesprochen wertvoll empfunden.“

Unser Wunsch an alle beteiligten Fachpersonen vor, während und nach der Geburt:

Zur jeweiligen Fachlichkeit gehören auch Schulungen der Kommunikation in Krisensituationen, ebenso wie eine ständige Erinnerung, dass Abläufe für das Personal eine tägliche Routine sind, es jedoch bei der gebärenden Frau ein einmaliges Erleben ist. Sollte zur hohen Professionalität der Geburtshelfer nicht auch eine Ausbildung der wertschätzenden sensiblen Kommunikation selbstverständlich dazu gehören? In vielen Kliniken werden Nachgespräche zur Aufarbeitung angeboten, oft ist das zu früh nach der Geburt. Wir vermuten, dass Nachgespräche nach einem Jahr deutlich wertvollere Rückmeldungen einbringen könnten.

Familien aus dem Landkreis München

Auch 2018 konnte unsere „Krisen“-Beratung in guter Zusammenarbeit mit der Fachstelle „AndErl – Netzwerk frühe Kindheit“ beim Landratsamt München insgesamt sechs Familien aus den Orten Garching (2), Ottobrunn, Unterschleißheim, Unterföhring und Aying beraten. Diese Familien meldeten sich alle erst nach der Geburt und es ging in den Beratungen u.a. um eine genauere Abklärung depressiver Symptome, praktische Tipps für den Alltag mit Baby und psychischer Belastung, die Entscheidung für oder gegen Medikamente und - in einem Fall - auch um die Erschöpfungsdepression einer Mutter von zwei kleinen Kindern.

Die Doula hat Zeit

GfG-Doulas® in Kooperation mit der Beratungsstelle

Im Jahr 2018 wurden 30 Frauen/Paare aus München und Umland von einer GfG-Doula®, die in Kooperation mit der Beratungsstelle steht, in Münchner Kliniken begleitet. Aktuell finden sich 18 zertifizierte GfG-Doulas®, mit denen werdende Mütter über unsere Website in Kontakt kommen können. Alle 18 aktiven Doulas sind durch eine GfG-Weiterbildung zur Geburtsbegleiterin zertifiziert. Für den Süddeutschen Raum findet wieder ein neuer Kurs in unserem Hause statt, der in 1,5 Jahren zu absolvieren ist. Die Teilnehmerinnen der Weiterbildung sind alle Mütter und werden über 10 Wochenenden in medizinischen und vor allem psychosozialen Basics rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienstart qualifiziert.

Obwohl die GfG-Doula® keine medizinischen und hebammenspezifische Aufgaben übernimmt, bleibt sie während der Geburt kontinuierlich an der Seite der Gebärenden. Durch das verlässliche Dabeisein entlastet sie die Frau / das Paar und begleitet während vieler Stunden den Verlauf der Geburt. Sie geht in Resonanz zum Rhythmus der Geburt zwischen Ruhe und Aktivität.

Nach wie vor fordert der Geburtenanstieg und der Mangel an Hebammen in München die klinische Geburtshilfe heraus. Um sich im stärkenden Team über das Erlebte in der Begleitung mit oftmals sehr belastenden Erfahrungen auszutauschen, kamen die Doulas zu kollegialer Beratung, Feedback und Austausch etwa alle zwei Monate zusammen.

Individuelle Geburtsvorbereitung und Beratung für junge Schwangere

Anne Stelzer, Christine Brenner

Zu 140 Terminen, kamen 25 junge Schwangere, vier mit ihrem Partner und beim Erstkontakt die meisten in Begleitung einer sozialpädagogischen Fachkraft. In dieser Gruppe ist der Austausch über Telefon und E-Mail intensiv, längere Beratungen fanden je Klientin etwa 20 Mal statt.

Der Stadtratsbeschluss zur Förderung durch Restmittel für 2018 erlaubte uns, die Individuelle Geburtsvorbereitung und Beratung für junge und minderjährige Schwangere und deren Partner in begrenzter Stundenzahl weiterzuführen. Leider ruhte das Projekt von Januar bis März wegen Krankheit. Ab April arbeitete sich unsere neue, in Geburtsvorbereitung und der Begleitung von Minderjährigen erfahrene Kollegin, in diese Beratungen ein.

*Wir begleiteten 29 Klient*innen ab 14 Jahren, davon waren 21 weibliche Migrantinnen mit und ohne Fluchthintergrund, und mehrere von Beschneidung betroffene Frauen, der größte Anteil davon aus afrikanischen Herkunftsländern.*

Die jungen Frauen fanden ihren Weg zu uns über die Jugendhilfe- oder die Mutter-Kind-Einrichtungen, in denen sie untergebracht waren, über AEH, Frauenärzte, Familien-Hebammen, Kliniken, Obdachlosenunterkünfte oder auch über ehrenamtliche Helferinnen.

Unsere Basis für eine erfolgreiche Geburtsvorbereitung ist es, einen sicheren Rahmen herzustellen. Jede Frau darf und soll zu jeder Zeit wissen, was passiert und warum. Die Teilnahme an allen Übungen ist freiwillig, die Frau bestimmt das Tempo und wie sie mit den Angeboten umgehen möchte. So kann sie

erfahren, dass, obwohl sie sich in einer fremden Situation mit einer „Expertin“ befindet, ihre Grenzen respektiert werden und ihre Meinung gehört wird.

Jede der jungen Frauen hat schon viel gemeistert und überlebt, verfügt also über Stärken und Ressourcen. Die Schwangeren, und besonders Frauen mit FGM, sind oft sehr beeindruckt durch das bildhafte Lernen, das ihnen ihren eigenen Körper verständlich macht und Informationen zum Geburtsablauf vermittelt. Da die meisten die deutsche Sprache schon recht gut verstehen und manche auch gut sprechen, wurden nur zwei Beratungen auf Englisch gehalten.

Für traumatisierte junge Frauen, die in der Klinik nicht alleine sein sollten, war es möglich, die umfangreiche und zeitaufwändige Beantragung von Stiftungsgeldern für Geburtsbegleitungen zu übernehmen. Auch vermittelten wir Doulas/Geburtsbegleiterinnen und die ersten Kontakte.

Wir freuen uns sehr, dass der Stadtrat die Projekterweiterung genehmigt hat. Ab 2019 wird die Ausweitung zur Beratung/Begleitung ins Elternsein sowie für Schwangere mit besonderen Bedarfen umgesetzt. Frauen mit körperlicher Behinderung finden schon seit 2009 inklusive Kursangebote in der Beratungsstelle. In Fällen wo dies aufgrund einer kognitiven Einschränkung oder eingeschränkter Mobilität der werdenden Mutter oder ihres Partners nicht möglich ist, bieten wir eine aufsuchende individuelle Geburtsvorbereitung oder eine individuelle Vorbereitung in unseren barrierefreien Beratungsräumen an. Darüber hinaus können auch Frauen mit psychischen Erkrankungen, z.B. Depression, PTBS, Borderline, Ess-Störungen oder Suchterkrankungen mit dem Angebot der individuellen Geburtsvorbereitung und Beratung erreicht werden.

Bindungsfördernde Eltern-Baby-Beratung

Susanne Großkopf

Der bindungsfördernde Ansatz unserer Beratung für Eltern mit Neugeborenen, Babys und Kleinkindern hat sich 2018 weiter ausgeweitet. Besonders die Notwendigkeit von Hausbesuchen zu 46 Terminen bei Eltern mit Neugeborenen nahm deutlich zu. In gesamt 302 persönliche Beratungen fanden statt. Telefonische und schriftliche Beratungen suchten 143 Mütter und 20 Väter. Alle Anliegen der Eltern wurden ganzheitlich und bindungsorientiert beantwortet.

Zumeist kamen die Mütter mit ihren Kindern, aber immer wieder waren auch die Väter mit dabei und manchmal auch die Geschwisterkinder oder ein Großelternanteil. Wurde die Familie über die Frühen Hilfen vermittelt, kam auch meist die zuständige Sozialarbeiterin mit. Wenn wir die Familien zu Hause besuchten, war das meist im Wochenbett zur Stillberatung oder zur Schlafberatung. Schlafberatung konnte sich auch hin zu einer konkreten Begleitung der Eltern zu Hause entwickeln, während sie ihr Baby ins Bett brachten. In den 46 Hausbesuchen war nur 6 Mal der Vater nicht mit anwesend. Telefonisch wurden meist Mütter beraten, aber ab und an auch Väter, insbesondere dann, wenn sie Rat suchten, wie sie ihre Babys gut und sicher in den Schlaf und über die Nacht begleiten können. 100 Beratungen fanden über E-Mail-Korrespondenz statt.

*Zu 465 Terminen
berieten wir 445
Mütter und 102
Väter persönlich,
telefonisch und
per E-Mail.*

In der 302 face to face Beratungen waren die größten Themen der Babyschlaf und das Stillen. Auch dieses Jahr mussten wir wieder feststellen, dass viele Stillschwierigkeit sowie Schrei und Schlafproblematiken mit einer schwierigen bis traumatischen Geburt korrelierten. Meistens kamen die Eltern im zweiten Lebenshalbjahr ihrer Babys zu uns, weil sie Unterstützung und Begleitung bei der Verbesserung des Schlafes ihres Kindes suchten - und damit auch ihres eigenen Schlafes.

Besonders die Mütter litten unter Schlafmangel und Erschöpfung, wenn ihre Babys in der Nacht häufig aufwachten. Oft stellte sich dann heraus, dass aus einer bedürfnisorientierten Haltung heraus, die die eigenen elterlichen Bedürfnisse hintenan stellt und/oder auch aus einer traumainiziierten Angst vor dem Schreien des Babys fast jedes Schreien des Kindes vermieden wurde. Somit hatte das Kind kaum Gelegenheit, sich von seinen Eltern gehalten zu entlasten und in den Ausdruck zu gehen, um Erlebtes zu verarbeiten.

Familienberatung

Angelika Koch, Astrid Draxler, Patricia Vollmer, Julie Mason

Die Einzelstunden zur Familienberatung wurden von 232 Paaren/Familien, in manchen Fällen auch mehrmals, genutzt. Dabei wurden 42 Mütter in englischer und 124 in spanischer Sprache beraten.

Nachdem Eltern unsere Haltung aus der Kursarbeit kennen gelernt hatten, suchten Sie auch in Phasen der beruflichen oder familiären Neuorientierung oder als Unterstützung in Krisenzeiten unsere Beratung.

Offene Treffs - im Café Netzwerk

Offener Baby-Treff und Langzeit-Stillgruppe

Susanne Großkopf

Unser deutschsprachiger Baby-Treff fand an 43 Mittwoch-Vormittagen statt und wurde zu 228 Besuchen genutzt. Dieses niederschwellige Angebot bot uns auch die Möglichkeit, die Frauen mit größeren Belastungen in unsere Einzelberatungs-Angebote hinzuführen. So konnte bei dringendem Bedarf sogar direkt nach manchen Treffs eine der Frauen die Einzelberatung wahrnehmen. Unser „Langzeit“-Stilltreff fand 2018 wieder jeden ersten Montag im Monat statt, zu den 12 Treffen kamen 71 Mütter mit ihren Kindern zwischen einem und drei Jahren. Einige Mütter nahmen sehr regelmäßig teil und so entstanden auch Freundschaften unter ihnen, zumindest wurde der Treff rege zur Vernetzung genutzt.

Windelfrei Treff

Rosanna Schumacher

An 10 Treffen ging es rund um Windeln /Stoffwindeln und das Thema Windelfrei. Das sprach auch viele Väter an und es kamen insgesamt 104 Besucher*innen.

Baby-Treff: Encuentros para madres que amamantan con asesoría especializada en el tema lactancia

María-Isabel Großmann

Den spanischen Still-Treff besuchten an 41 Treffen insgesamt 115 Mütter. Sie kamen zu insgesamt 316 Besuchen. Zum Treff kamen Frauen aus Spanien und Lateinamerika. Diese spanische Gruppe hat in der Häberlstraße eine lange Tradition und der Zuspruch ist weiterhin gewachsen. Auch mehrere Schwangere kamen, die früh aufmerksam wurden und sich vorab informieren wollten. Diese Frauen kamen gerne auch nach der Geburt in den Treff und hatten sichtlich weniger Probleme mit dem Stillstart.

Café en español – Baby-Treff zur mehrsprachigen Erziehung

Patricia Vollmer

Zu 39 Treffen des Café en español kamen insgesamt 131 Mütter aus Spanien, Lateinamerika, Deutschland, Russland und der Ukraine, sowie 4 Väter in Elternzeit und 86 Kinder. Hier ging es um die kulturellen Werte und die Erwartungen in Krippe und am Arbeitsplatz in Deutschland. Es ging auch um die Beziehungen der Paare und der Eltern zu ihren Kindern. Wir konnten vernetzen, andere Angebote empfehlen und auch zu Einzelstunden einladen.

Baby – Treff: Baby DROP IN

Julie Mason

Zu 34 Terminen kamen 106 englischsprachige Mütter aus vielen fernen Ländern. Termine und Besucherzahl hat sich gegenüber dem Vorjahr verdoppelt. Die Mütter fanden in der britischen Hebamme und Stillberaterin Julie Mason eine kompetente Beraterin zu Stillen, Beikost, Schlafen und vielem mehr. Sie genossen im Anschluss auch das gemeinsame Essen und den Austausch unter sich.

Baby – Treff: Un Café convivial

Laura Hohenegger

Was im Herbst 2017 startete, wurde zu einer großen offenen Gruppe, die sich zu 35 Terminen trafen. 209 Schwangere und Mütter kamen über die Mittagszeit zum Essen und Reden zusammen und wurden von der französischen Hebamme in ihren Fragen begleitet.



Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Katrin Lietz

Mit der Beratungsstelle als Trägereinrichtung wird wellcome seit nunmehr 10 Jahren in den Stadtteilen Mitte, Lehel, Schwanthaler Höhe, Sendling, Obersendling, Thalkirchen, Solln, Fürstenried, Forstenried und Großhadern angeboten.

2018 schenkten die Ehrenamtlichen von wellcome München Mitte nahezu 800 Stunden jungen Familien. In 37 Einsätzen brachten die Ehrenamtlichen Entlastung und Freude in den Alltag und begleiteten die Familien ganz praktisch und individuell. Neben der klassischen Zwei-Elternfamilie erhielten drei alleinerziehende Mütter Hilfe und Unterstützung. Außerdem konnten sieben Familien mit Zwillingen und sieben Familien mit Migrationshintergrund zuverlässige Entlastung im Familienalltag erhalten. Drei Familien, die über die Kinderkrankeschwestern des RGU oder die Frühen Hilfen vermittelt wurden, konnten ebenfalls wertvolle Hilfe bekommen. In 13 dieser Einsätze war der Unterstützungsbedarf durch eine Erkrankung eines Elternteiles oder des Babys bestimmt.

2018 verstärkte sich die Entwicklung, dass die hohe Nachfrage bei weitem nicht durch die wenigen zur Verfügung stehenden Ehrenamtlichen gedeckt werden konnte. Seit Herbst zeigt sich jedoch eine kleine Entspannung. In den letzten Monaten haben wir wieder acht Frauen gewinnen können, die bereits wieder in Familien eingesetzt wurden.

Neben der Vermittlung von praktischer Unterstützung leistet wellcome bei vielen Anfragen wichtige Netzwerkarbeit. In 121 telefonischen Gesprächen erhielten Familien Beratung. Die Notlagen der Familien bedurften mitunter zusätzlicher professioneller Hilfe, so dass wellcome in Einrichtungen und soziale Strukturen vermittelte.

Mit einem beeindruckenden Empfang für die Ehrenamtlichen und Mitarbeiterinnen haben wir **10 Jahre wellcome München Mitte** und gleichzeitig auch 10 Jahre wellcome München gefeiert. Mit Grußworten durch Herrn Wirth, als Vertreter des Stadtjugendamtes, wurde das geleistete Engagement der Frauen ganz besonders gewürdigt. In seiner Rede verwies er auf die Bedeutung des primärpräventiven Ansatzes von wellcome, gleichwohl guter objektiver Lebensbedingungen für Familien. Aber aufgrund von Mobilität und Migration können nicht mehr viele Familien auf herkömmliche familiäre Unterstützungssysteme zurückgreifen und sind auf die Unterstützung durch unsere Gesellschaft angewiesen.

Einen ganz besonderen Moment gab es für „10jährige wellcome-Engel“, deren Engagement mit einer Ehrenurkunde durch Überreichung von Frau Reiter, Patin für wellcome München, anerkannt wurde.

Mit Rückblick auf die vergangenen 10 Jahre und der Bilanz, dass in dieser Zeit etwa 300 Ehrenamtliche etwas mehr als 300 Familien in über 9000 Stunden bei wellcome München Mitte ehrenamtlich praktisch und alltagsnah entlastet haben, sehen wir, dass wellcome Wirkung zeigt und ein notwendiges Angebot für Familien in unserem Standortbereich ist.

In den vergangenen 10 Jahren schenkten 300 Ehrenamtliche etwas mehr als 300 Familien über 9000 Stunden ihre Aufmerksamkeit bei wellcome München Mitte

Kurse vor der Geburt

GfG-Geburtsvorbereiterinnen®, Yoga-Kursleiterinnen

In unseren Geburtsvorbereitungskursen für Paare/ Frauen mit Partnertag/ Paare ab dem 2. Kind, kamen zu 42 Kursen 484 Teilnehmer*innen. 44 alleinerziehende Frauen bereiteten sich vor und fanden Unterstützerinnen für diese besondere Lebensphase. Zu den 20 englischsprachigen Kursen kamen 125 Paare und die französischen Kurse wurden von 14 Paaren besucht. Yoga für Schwangere boten wir in Deutsch, Englisch, Spanisch und Französisch an, z.T. fortlaufend bis zur Geburt. Davon profitierten insgesamt 159 Frauen.

Kurse für Schwangere am Vormittag, mit dem Fokus auf Rückenstärkung besuchten 79 Frauen. Weitere, die Frauengesundheit fördernde Angebote wie Rückenschule, Beckenboden intensiv und Luna Yoga bei Kinderwunsch, besuchten 107 Frauen und 3 Männer. Auf die feinfühligke Pflege ihres Babys bereiteten sich 21 Frauen und 36 Männer vor. Somit kamen 2018 in der Zeit der Schwangerschaft gesamt 1.190 Teilnehmer*innen zu uns.

Unsere GfG-Geburtsvorbereiterinnen® haben sich für eine fundierte, inhalts- und selbsterfahrungsreiche Kursleitung qualifiziert. Sie haben alle auch Kinder geboren und halten sich durch interne und externe Fortbildungen, Supervisionen und fachlichen Austausch auf dem aktuellen Stand.

Die werdenden Eltern haben inzwischen viel über die häufig zu Spitzenzeiten überlasteten Kreißsäle und Geburtsabteilungen gehört und sind zunehmend verunsichert bis beängstigt. Sie erzählen bei den Nachtreffen mit Baby, dass Infoabende in den Kliniken eher Werbeveranstaltungen gleichen, als dass sie die tatsächliche Situation abbilden. Ab dem zweiten Kind schauen sie dann noch genauer hin, wo und wie sie gebären wollen.

Unser Anliegen ist es, den Frauen und Männern Wissen zu vermitteln, ihre Ressourcen durch passende Körpererfahrungen zu stärken, und Vertrauen in die körperlichen und seelischen Kräfte aufzubauen. Wir sehen unsere Kompetenzen darin, den Frauen und Begleitpersonen deutlich zu machen, was sie an den verschiedenen Geburtsorten erwartet, und was sie für sich tun können, falls sie in Zeiten personeller Überlastung ankommen. Dies kommunizieren wir in einer Form, die nicht noch weitere Ängste schürt. Daher empfehlen wir unsicheren und/oder vorbelasteten Frauen besonders auch die Begleitung zur Geburt durch eine GfG-Doula.

Seit Ende 2018 enthält unser englischer Paarkurs auch zusätzliche Kurseinheiten, in denen die internationalen Väter sich mit einem männlichen Leiter den eigenen Themen des Vaterwerdens widmen, was sehr geschätzt wird.

Seit Jahren wachsen unsere Zahlen in den muttersprachlichen Angeboten zur Geburt. Auch von den Frauen aus dem nahen und fernen Ausland hören wir, wie schwierig es für sie ist, zum Beispiel zu verstehen, was eine Hebamme ist, wofür sie da ist, und wie sie diese buchen können. Meist geben sie die Suche zu früh auf und vertrauen auf die Klinik. Auch in diesem Rahmen besteht unserer Meinung nach großer Informationsbedarf bei den internationalen Frauen. Welche Erwartungen haben sie aufgrund ihrer eigenen kulturellen Vorstellungen rund um die Geburt und was erwartet sie hier in München?

Für den Austausch in ihrer Muttersprache sind die Paare sehr dankbar, auch weil sie untereinander tragende Kontakte knüpfen können.

Kurse nach der Geburt

GfG®-Rückbildung –Neufindung Kursleiterinnen

Rückbildung für den sensiblen Neustart nach der Geburt.

In englischer- und spanischer Sprache, und speziell für Frauen nach Kaiserschnittgeburt.

Für die Gesundheit der Frau nach einer Geburt haben wir einen besonderen Blick. Viele Frauen versuchen, schon bald nach der Geburt wieder fit zu werden. Wir empfehlen einen Start erst zwischen der 8. bis 12. Woche nach der Geburt. Leider beginnen sie oft zu früh mit unpassenden Übungen. Manche erzählen uns dann, dass sie häufig das unangenehme Gefühl erleben, dass die Blase plötzlich nicht mehr hält oder beschreiben ein Gefühl, als ob sie „nach unten durchbrechen“.

Zu 41 Rückbildungskursen kamen 284 Frauen mit 237 Babys, die durch unsere Kinderbetreuerinnen begleitet wurden.

Es ist eine sensible Zeit für den weiblichen Körper, in der es nicht einfach ist, herauszufinden, was und wie viel an Bewegung frau gut tut. In unseren Kursen wird eine Mischung aus kräftigenden, aufbauenden Übungen einerseits und entspannenden, lösenden Bewegungen andererseits angeboten - und das immer vor dem Hintergrund der Achtsamkeit für die eigenen Grenzen und Bedürfnisse. Jede wird hier individuell darin unterstützt, auszuloten, was sie ihrem Körper im Moment zumuten kann und möchte, was anregt, Freude macht und angenehm herausfordert.

Lange Zeit galt der Beckenboden als Tabuzone. Selbst heute wissen wenige etwas über die Lage der Muskeln und ihre Wirksamkeit in Zusammenhang mit dem Atem und ihrem großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Ein gut funktionierender Beckenboden ist kraftvoll, elastisch und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Frauen jeden Alters nutzen den Beckenboden-intensiv-Kurs zur Vorbeugung möglicher Beckenbodenschwächen, als Weiterführung nach Rückbildungskursen aber auch in den Wechseljahren.

Babymassage, Tragekurse, Kurse zur ersten Hilfe/ersten Krankheiten, Väter unter sich: 249 Frauen und 85 Männer kamen, um sich weiterzubilden und Kontakte zu knüpfen.

Diese Kursformate bieten Informationen und eine kompetente Begleitung in der ersten, so aufregenden Zeit mit dem Baby. Erste Signale des Babys lesen lernen, Bindungstheorie verstehen lernen, um Anregungen daraus umsetzen zu können, das stärkt Eltern und Kind.

Elternforen am Nachmittag - Abendveranstaltungen – Seminare

Themen, die Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren beschäftigen, vom Stillen, Schlafen bis zu Fragen zum „liebvoll Grenzen setzen“, greifen wir in den Elternforen und Abendveranstaltungen auf. Auch Aktuelles wie „Besser leben ohne Plastik“ oder „Maßvoll impfen“ wurde sehr gut besucht. Wöchentlich fanden bis zu drei Veranstaltungen statt. Ebenso fanden die Fachfortbildungen für Ärzte, Stillberaterinnen und Hebammen wie z.B. „Das zu kurze Zungenband“, und Seminare zur Achtsamkeit mit dem Autor Lienhard Valentin, „Freundschaft schließen mit sich selbst“ großen Anklang:

22 Elternforen, z.T. mit Kinderbetreuung:	210 Frauen / 16 Männer / 167 Kinder
41 Abendveranstaltungen:	483 Frauen / 236 Männer/ 47 Babys
3 Fachfortbildungen/Seminare	97 Teilnehmer*innen

Das FenKid® Eltern-Kind Kurskonzept

Die frühe Entwicklung von Kindern begleiten

FenKid® KursleiterInnen

Das Konzept für unsere Eltern-Kind-Kurse wurde 1998 erarbeitet und 1999 als geschützte Marke eingetragen. Seither entwickelten sich diese Kurse als eines der wesentlichen Standbeine unserer Beratungsstelle. Mit wöchentlich 36 stattfindenden FenKid Kursen bereichern wir das Angebot für junge Eltern. Seit 2017 gibt es auch das FenKid-Buch für Eltern.

FenKid® begleitet die Kinder (3 Monate bis 3 Jahre.) in ihrer Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung und die Eltern im Aufbau ihrer Handlungs-Sicherheit und

1.135 Mütter und 50 Väter mit ebensovielen Kindern kamen übers Jahr zu insgesamt 121 FenKid® Kursen.

Elternkompetenz. FenKid® ist inspiriert von Emmi Pikler, Maria Montessori, Elfriede Hengstenberg und Jesper Juul.

Die Inhalte des Kurses bieten Eltern Schritt für Schritt Einsichten in die frühkindliche Entwicklung. Wir begleiten sie darin, ihr Kind immer besser verstehen zu lernen. Dadurch werden die Eltern ruhiger und gelassener und bieten ihrem Kind damit gute

Bedingungen, um in ganz individuellem Zeitmaß zu reifen und zu lernen. Verschiedene Wege gelingender Kommunikation schon mit den ganz Kleinen und dann später bei den wesentlichen Fragen der Erziehung werden aufgezeigt. Die Feinfühligkeit in den pflegerischen Handlungen sind laut Bindungsforschung ein wesentliches Element einer guten Eltern-Kind-Beziehung. Unsere 14 Kursleiter*innen halten Impulsreferate zu aktuellen Fragen und bieten praktische Übungen der Achtsamkeit an, wir nennen sie Zumiko: (**Zu mir kommen**), um Druck und Stress im Familienalltag erkennen und reduzieren zu können.

FenKid®- Weiterbildungen für Kursleiter*innen

Seit zehn Jahren bilden wir Fachleute zur Leitung von FenKid® Kursen fort, die sich als FenKid®-Kursleiterin in der Familienbildung selbständig machen wollen oder es schon sind, z.B. Hebammen, Logopädinnen, Ergotherapeutinnen, Sozial-Pädagoginnen u.v.m. Inzwischen gibt es in vielen deutschen Städten und Landkreisen FenKid® Kurse. Die Lizenznehmerinnen profitieren von unserer individuellen Unterstützung und durch ein neues internes Portal, mit dem sie untereinander in Verbindung bleiben und sich auf dem aktuellen Stand halten. Zudem nutzen sie mindestens einmal pro Jahr einen Fachtag und eine Praxisbegleitung.

Für pädagogische Fachkräfte in Kita und Großtagespflege

Viele Eltern auf der Suche nach einem geeigneten Krippenplatz und auch erfahrene Fachfrauen hatten uns darum gebeten, die Inhalte des FenKid®-Konzeptes als Weiterbildung für die Arbeit in Krippen und Großtagespflege (U3) zu konzipieren. Der sechste Durchlauf unserer vier Module umfassenden Weiterbildung startete im Herbst 2018. Sie wurde speziell auf die Bedürfnisse von pädagogischen Fachkräften abgestimmt, die noch geringe Erfahrungen mit dieser Altersstufe sammeln konnten oder deren Einrichtung sich für unter dreijährige Kinder neu geöffnet hat. Praktische Erfahrungen, Filmgespräche und Referate machen die Weiterbildung „mit allen Sinnen erlebbar“. Wir bekommen sehr positive Rückmeldungen zur direkten Umsetzbarkeit von den teilnehmenden Erzieherinnen. Mittlerweile wurden mehrere individuelle Inhouse Schulungen von Kita-Teams gebucht. Unter anderem von einer Baseler Einrichtung, die ihre Mitarbeiterinnen eines Mutter-Kind-Heimes und Kinderheimes mit FenKid weiterbildete.

Kooperationen

Mit dem Netzwerk Geburt und Familie e.V. verbindet uns ein ganz besonderes Band. Die gemeinsamen Wurzeln und die nahen Wege machen schnelle und gezielte Unterstützung möglich. Dies ganz im gegenseitigen Interesse: Sozialpädagoginnen der Frühen Hilfen Mitte begleiten ihre Familien in unsere Einzelberatungsangebote und Kurse. Wir finden schnellen Rat und Hilfe für unsere Klientinnen bei den Fachkräften der AEH, FH und Familienhebammen.

Die Nähwerkstatt des Netzwerkes entwickelte mit uns gemeinsam unbedenkliche FenKid Materialien, die den Eltern auch für den Erwerb zur Verfügung stehen.

Das Café Netzwerk hält täglich frisch gekochten, stillfreundlichen Mittagstisch bereit, dem unsere Kursteilnehmerinnen dankbar zusprechen. Auch unsere Treffs finden dort statt.

Weitere Kooperationen, die wir sehr schätzen:

Geburtshaus München - Netzwerkfrauen Bayern: AK Mamas mit Behinderung - Downkind e.V. - Lebenshilfe München - Münchner Netzwerk Kinderwunsch - Bayerischer Hebammenverband - Beratungsstelle Studieren mit Kind der Zentralen Studienberatung der LMU - Schatten und Licht e.V. - Mutter-Kind-Station Haus 71 im Klinikum München-Ost - Verwaiste Eltern e.V. - Niedergelassene ÄrztInnen der verschiedenen Fachrichtungen - Selbsthilfzentrum München

Öffentlichkeitsarbeit

Wir engagierten uns in folgenden Münchner Arbeitskreisen:

AK Frauengesundheit, AK Pränataldiagnostik, AK Frühtod, AK Stillen, AK EPFLB, AK Regsam Mitte Familienunterstützende Einrichtungen, Werkstattgespräche Schwangerenberatung, Vernetzungstreffen Gesundheitsberatung, Arbeitsgruppe Geburtshilfe München /RGU

Darüber hinaus gaben wir Radio-Interviews und schrieben für Blogs, Zeitungen und Magazine, hielten Vorträge zu unseren verschiedenen Fachbereichen und informierten über unsere Themen auf unserer Website und über facebook.

Organisations- und Teamentwicklung

Unsere Kursleiterinnen-Teams zu Geburtsvorbereitung, Rückbildung, Babymassage und FenKid® trafen sich insgesamt 31 Mal. An 5 Dienstagvormittagen tagten wir im Großteam mit allen Mitarbeiter*innen. Kursleiterinnen und Beraterinnen nutzten regelmäßige Supervisionen. Die Geschäftsleitung führte Gespräche mit den Kursleiter*innen zu ihrer Arbeit, ihren Vorhaben und Visionen. Das Angestellten-Team traf sich alle 6-8 Wochen zu Planungsgesprächen. Das Büro-Team ebenfalls. Zur Klausur schauten wir gemeinsam den Film „Die sichere Geburt“, vertieften und diskutierten manche Themen für unsere Kursarbeit, was uns gemeinsam stärkte und bereicherte.

Bericht 2018

Kontakt: Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.
Häberlstraße 17, 80337 München.

Tel. 089/ 55 06 78 – 0, Fax 089/55 06 78 - 78

Email: info@haeberlstrasse-17.de

Website: www.haeberlstrasse-17.de
www.fenkid.de

Trägerverein: seit 1979, Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen:		
Aufgabengebiet	Zuständigkeit	Kontaktadresse
Geschäftsführung fachliche Leitung	Astrid Draxler	astrid.draxler@haeberlstrasse-17.de Tel. 089 – 55 06 78 – 13
Geschäftsführung betriebswirtschaftliche Leitung	Ute Girardi	ute.girardi@haeberlstrasse-17.de Tel. 089 – 55 06 78 – 12
Fachstelle Beratung zu Pränataldiagnostik und bei belasteter Schwangerschaft	Kirsten Hellwig Andrea Singer	praenataldiagnostik@haeberlstrasse-17.de Tel. 089 – 55 06 78 – 14
Fachstelle Bindungsfördernde Elternberatung	Susanne Großkopf	susanne.grosskopf@haeberlstrasse-17.de Tel. 089 – 55 06 78 – 15
Geburtsvorbereitung für junge Schwangere	Christine Brenner Anne Stelzer	christine.brenner@haeberlstrasse-17.de Tel. 089 – 55 06 78 - 17
Büroteam Organisation und Beratung Deutsch, englisch, spanisch	Evi Braunreuther Charlotte Glas-Illner Barbara Heubeck Daphne Kramer Angelika Koch	buero@haeberlstrasse-17.de Tel. 089 – 55 06 78 – 0
wellcome – praktische Hilfe für Familien nach der Geburt	Für Bayern: Caren Glück München Mitte: Katrin Lietz	muenchen.mitte@wellcome-online.de Tel. 089 – 55 06 78 – 55

Vorstand: Charlotte Glas-Illner, Andrea Hubbuch, Monika Stahlhofer
Redaktion Jahresbericht 2018: Astrid Draxler

Wir danken herzlich

für die Unterstützung und Solidarität

- dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München für die Förderung im Rahmen der Kinder- und Jugendhilfe
- dem Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München, Abteilung Kommunale Gesundheitsplanung und -koordinierung
- dem Landratsamt München, AndErl - frühe Hilfen
- den Vertreter*innen des Münchener Stadtrats
- dem Netzwerk Geburt und Familie e.V.
- den freien Hebammen/Hausgeburtshebammen in unserer Beratungsstelle
- Rose Volz-Schmidt und ihrem wellcome-Team
- der Beratungsstelle Studieren mit Kind der LMU München
- allen Kooperationspartner*innen
- allen privaten Förderern

allen Mitarbeiter*innen, ob bezahlt oder ehrenamtlich, für ihr außerordentliches Engagement!

