



Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V. Jahresbericht 2013



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**



Jahresbericht 2013

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: 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	Andrea Singer Monika Schreiegg	praenataldiagnostik@haeberlstrasse-17.de Tel. 089 – 55 06 78 – 14
Fachstelle Bindungsfördernde Elternberatung	Vivian Weigert	vivian.weigert@haeberlstrasse-17.de Tel. 089 – 55 06 78 – 15
Büroteam Organisation und Beratung Deutsch, englisch, spanisch	Barbara Strehler- Heubeck Charlotte Glas-Illner Susanne Beutler Anne Stelzer Birgit Schniedermeier	buero@haeberlstrasse-17.de Tel. 089 – 55 06 78 – 0
wellcome – praktische Hilfe für Fami- lien nach der Geburt Stadtmitte, Sendling	Caren Glück-Kretschmer Kathrin Lietz	muenchen.mitte@wellcome-online.de Tel. 089 – 55 06 78 – 55

Vorstand:
Charlotte Glas-Illner – Andrea Hubbuch – Kirsten Hellwig

Redaktion Jahresbericht 2013:
Astrid Draxler – Ute Girardi

Inhaltsverzeichnis

Themen des Jahres 2013	3
Was Frauen zur Geburt brauchen...	4
Fachstelle Beratung zu Pränataldiagnostik	6
Die nächste Geburt kann ganz anders sein...	7
Wie viel Tod verträgt ein Berufsleben?	8
Leben mit einem besonderen Kind.	10
Inklusion von Anfang an	12
Was ist denn hier verückt?	12
Gehörlos? – Kein Problem!	13
Internationale Café Treffs	14
Beratung für Frauen mit psychischen Krisen rund um die Geburt	16
Sechs Selbsthilfegruppen rund um die Geburt	18
Gute Geburt Wie eine Doula dazu beiträgt, die Kräfte einer gebärenden Frau zu stärken	22
Kurse und Veranstaltungen: Beispiele: Vor der Geburt	23
Pflege & Co. für (werdende) Väter	23
Mindful birthing	23
Kurse und Veranstaltungen: Beispiele: Nach der Geburt	24
Doppeltes Glück	25
FenKid® Eltern Kind Kurse	25
Wellcome 2013	26
Fachstelle für Bindungsfördernde Elternberatung	28
Beratungen – persönlich, telefonisch und per E-Mail	28
Bedeutung des Stillens in der Prävention	30
Gestresste Familien: "Mütter sind heute erschöpfter"	31
Unsere „Baby-Treffs“ im Café Netzwerk	31
Beratungsangebote	34
Beruflicher Wiedereinstieg oder Neuorientierung?	34
Familienberatung zu Beziehungsfragen	34
Statistik Beratungen	35
Kooperationen	39
FenKid® in der Krippe	39
Öffentlichkeitsarbeit	40
Organisations- und Teamentwicklung	40
Unsere Wurzeln	41

Themen des Jahres 2013

Achtsamkeit in der Kursleitung, ob in der Geburtsvorbereitung mit der amerikanischen Hebamme und Autorin **Nancy Bardacke** oder in Eltern Seminaren mit **Lienhard Valentin**, hat uns in unserem Tun bestärkt. Zur Klausur haben wir uns alle unter dem Motto der Achtsamkeit getroffen. Wir konnten sowohl für die jeweiligen Kurs- und Beratungskonzepte davon profitieren als auch ganz persönlich diesen Tag genießen. Z.B. haben wir alle gemeinsam eine Mittagspause schweigend in Achtsamkeit verbracht und trotz unserer großen Freude zur Klausur Kolleginnen zu treffen, mit denen wir sonst weniger in Kontakt kommen, wurde diese Pause eine besonders stärkende Erinnerung an **achtsame Selbstfürsorge**.

Im Sommer entschieden wir uns für eine einschneidende **Veränderung unseres Programms**. Ab 2014 wird es statt halbjährlich nur ein Mal im Jahr erscheinen. Wir folgen damit dem veränderten Nutzerverhalten schwangerer Frauen und junger Eltern, die sich umfassend im Internet informieren. Unsere Seiten werden intensiv nachgefragt und wir bekommen viele Rückmeldungen zu deren aktuellem und wertvollem Inhalt.

Der weitere Ausbau unserer Angebote in der Begleitung der elterlichen Kompetenz durch eine eigene **FenKid® Website** und die Erarbeitung eines neuen Konzeptes **FenKid® Weiterbildung für pädagogische Fachkräfte in der Kita** hat uns sehr beschäftigt. Dank der Kooperation mit den Kolleginnen des **Netzwerk Geburt und Familie e.V.** finden Eltern die gewünschte FenKid® Haltung in der individuellen Begleitung für sich und ihre Kinder nun auch in der Kita wieder. Da in den nächsten Jahren die Frage nach Qualität in der Krippenpädagogik noch deutlicher hervortreten wird, sind wir mit dieser Weiterbildung sehr gut auf die Bedarfe vorbereitet. Unser Dank gilt hier besonders der Unterstützung durch den DPWV, den vier Kolleginnen des FenKid Teams und der **Glücksspirale**, die uns durch eine Spende die Vor-

und Nachbereitung der ersten Weiterbildungsmodule und somit eine professionelle Umsetzung ermöglicht hat. Wir stoßen auf großes Interesse, auch Inhouse Schulungen werden bereits nachgefragt.

Unsere beständigen Bemühungen um **Inklusion von Anfang an** brachten uns vermehrte Aufmerksamkeit bei PolitikerInnen und Interessenvertretern. Mit Unterstützung des Sozialreferates durch Restmittel konnten wir die Kosten für Gebärdendolmetscher übernehmen. Die Filmerin und Cutterin Olga Richter ermöglichte uns einen Filmtag zur Barrierefreiheit unserer Angebote im Juli. DANKE dafür, denn seit Dezember 2013 führen wir nun auch **mit bewegten Bildern** durch einige unserer Angebote, begleitet durch eine Gebärdendolmetscherin und unter Mitwirkung einer gehörlosen Mutter mit ihrem Baby: www.haeberlstrasse-17.de.

Zum Film „**The face of birth**“ Eine Dokumentation der australischen Filmemacher **Kate Gorman und Gavin Banks**, luden wir ins **Arena Filmtheater**. Eine gehaltvolle Diskussion über individuelle Geburtserfahrungen und die Wahl des Geburtsortes entspann sich im Anschluss zwischen unseren Kolleginnen, Schwangeren, Müttern und einigen Hebammen. Danke an das Arena für die gelungene Kooperation und die Zeit, die uns gegeben wurde.

Über 100 Eltern kamen, teils mit Babys im Tragetuch, und folgten begeistert und im Anschluss mit vielen Fragen den fachlichen und humorvollen Beiträgen der beiden Autoren: **Dr. Herbert Renz-Polster, Entwicklungsforscher und Kinderarzt** und unsere Leiterin der bindungsfördernden **Eltern-Baby-Beratung, Vivian Weigert**. Wir luden zur Fachsimpelei über „Babys erstes Jahr“ in die neuen Hallen des Einstein Kultur. Um Wiederholung wurde gebeten...☺

Neuer Rekord: Elf Teilnehmer in einem Geburtsvorbereitungskurs für werdende Väter - das gab es noch nie!

Und endlich komplett: **12 wellcome Standorte** in München, drei davon bei uns.

Was Frauen zur Geburt brauchen...

So ist es Recht!

SGB V: In Deutschland hat jede schwangere Frau das Recht auf Wahlfreiheit des Geburtsortes. Das bedeutet, dass sie selbst entscheiden kann, ob sie zur Geburt in eine Klinik geht, ob ein Geburtshaus der Ort ihrer Wahl ist oder ob sie lieber zu Hause bleibt und sich dort von einer Hebamme begleiten lässt. Und nach der Geburt hat jede Wöchnerin theoretisch die Möglichkeit, sich im Wochenbett von einer Hebamme betreuen zu lassen, die auf die Gesundheit von Mutter und Baby schaut.

In der Praxis heißt das zur Zeit:

Wenn eine schwangere Frau Glück hat, bekommt sie in den ersten Wochen der Schwangerschaft einen Hinweis, wie wichtig eine Nachsorgehebamme ist und dass sie sich möglichst bald darum kümmern muss. Ist sie aber schon später dran, wird sie viel telefonieren müssen und häufig zu hören bekommen: „Tut mir leid, ich habe keine Zeit mehr für Sie!“ Und wenn sie das Pech hat, ausgerechnet in den Schulferien ein Baby zu bekommen, ist die Situation für sie möglicherweise sogar aussichtslos! Wenn sich die Schwangere für eine Geburt zu Hause interessiert, wird sie – zumindest in München – sehr wahrscheinlich eine Hebamme finden. Auch eine Anmeldung im Geburtshaus dürfte kein Problem sein, wenn sie sich rechtzeitig darum kümmert.

Allerdings muss sie bei einer außerklinischen Geburt möglicherweise einen Teil der Kosten der sogenannten Bereitschaftspauschale selber tragen. Dafür bekommt sie allerdings auch eine individuelle Betreuung und die Zeit und Auf-

merksamkeit, die sie während der Geburt braucht.

Hat sie sich für eine Klinikgeburt entschieden, kann es ihr passieren, dass die Hebamme neben ihr noch einige andere Schwangere und Gebärende zu betreuen hat.

Und – je nach Klinik – gibt es eine Wahrscheinlichkeit von 20 bis 50%, dass ihre Geburt mit einem Kaiserschnitt endet.

Und für die Zukunft:

Das gesetzlich verankerte Recht auf Wahlfreiheit des Geburtsortes sowie die umfassende Betreuung von Gebärenden und Wöchnerinnen sind akut gefährdet!

Denn: Freiberufliche Hebammen, die Geburten zu Hause oder im Geburtshaus begleiten, geraten durch steigende Versicherungskosten immer mehr unter Druck. Da alle in der Geburtshilfe Tätigen die gleiche Versicherungssumme zahlen, ganz gleich, wie viele Geburten sie im Jahr begleiten, lohnt sich die Arbeit für viele außerklinisch arbeitende Hebammen nicht mehr. Viele Hebammen haben aus diesem Grund ihre Tätigkeit bereits aufgegeben, andere überlegen, dies zu tun. Auch Hebammen, die freiberuflich Nachsorge anbieten, müssen immer höhere Versicherungssummen zahlen. Die Hebammen, die bisher – aufgrund ihrer familiären Situation oder aufgrund einer Anstellung in der Klinik – nur wenige Nachsorgen angeboten haben, werden sich vom Markt zurückziehen, wenn ein großer Teil ihres Verdienstes in die Versicherung fließt. So wird es für Schwangere immer schwieriger werden, eine Hebamme zu finden, die sie im Wochenbett betreut.

Auch die geburtshilfliche Situation in den Krankenhäusern verschärft sich immer mehr: Durch die Reform der städtischen Kliniken wird Geburtshilfe aus Kostengründen voraussichtlich immer mehr

zentralisiert statt individualisiert werden. Vor dem Hintergrund steigender Geburtenzahlen in München ist dies unverständlich. Somit werden den Schwangeren und ihren Familien in dieser wichtigen Lebensphase viel Unruhe und weite Wege zugemutet.

Die Kaiserschnitttrate ist in vielen Geburtskliniken seit Jahren hoch, was auch daran liegen kann, dass Kaiserschnitte wesentlich lukrativer sind als eine natürliche und damit interventionsarme Geburt (wie sie bisher, z.B. im Klinikum München Neuperlach durch eine hervorragende Geburtshilfe praktiziert wurde).

Es muss etwas geschehen:

Mittlerweile ist die Situation so prekär, dass sich das Bundesgesundheitsministerium mit der Zukunft der Hebammen beschäftigt. Leider gibt es diesbezüglich noch keine konkreten Ergebnisse. Doch immerhin scheint es politischer Wille zu sein, dass sich an der Situation etwas ändert!

Die Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V. fordert auch die Münchner Politikerinnen und Politiker dazu auf, weiterhin die Münchner Geburtshilfe im Blick zu behalten und sich für Frauen und damit für die Wahlfreiheit des Geburtsortes und die umfassende Betreuung von Wöchnerinnen und Neugeborenen einzusetzen.

Kann in München Geburtshilfe vielfältiger gedacht und umgesetzt werden?

Was Frauen zur Geburt stärkt wissen wir seit langem: Zeit, Selbstbestimmung, Ruhe, kontinuierliche Betreuung, Achtsamkeit im Umgang mit ihnen.

Dieses unterstützen würde

- ein von Hebammen geleiteter Kreißsaal
- die Möglichkeit mit der eigenen Hebamme zur ambulanten Geburt im Krankenhaus gebären zu können (was in anderen Städten außerhalb Bayerns selbstverständlich ist)
- eine zugewandte, verlässliche Betreuung im Wochenbett
- die Möglichkeit für Hebammen, auch bei freiberuflicher Tätigkeit in Teilzeit zu arbeiten, ohne dass die Versicherungskosten ihren Verdienst übersteigen
- genügend Hebammen, um die Versorgung rund um die Geburt zu gewährleisten (besonders auch in den Schulferien)

Und es darf nicht sein, dass Kliniken aus wirtschaftlichen Überlegungen ihre Kaiserschnitttraten erhöhen müssen!

Frauengesundheit „rund um die Geburt“ ist seit 35 Jahren unser Antrieb und unsere Überzeugung. Wir sind immer noch zuversichtlich, dass es möglich ist, bessere Umstände zu schaffen, die den Bedürfnissen von Familien, Frauen und Kindern gerecht werden.

Wir arbeiten gerne an dieser Vision. Bitte unterstützen Sie uns dabei!

März 2014

Fachstelle Beratung zu Pränataldiagnostik

Die Fachstelle berät Frauen und Paare vor, während und nach Pränataldiagnostik sowie bei belasteter Schwangerschaft.

Im Jahr 2013 nahmen insgesamt 347 Personen mit der Fachstelle Kontakt auf, davon fanden 278 persönliche Beratungen statt. Für drei Elternpaare organisierten wir eine Dolmetscherin über das Bayerische Zentrum für transkulturelle Medizin e.V.

Es kamen Paare in der Frühschwangerschaft, die sich über die verschiedenen Verfahren der Pränataldiagnostik und die möglichen Konsequenzen und Risiken informieren wollten. Andere waren durch eine pränataldiagnostische Untersuchung beunruhigt und brauchten Unterstützung bei ihren Überlegungen, ob sie weitere Diagnostik durchführen lassen wollten. Wieder andere hatten bereits einen eindeutigen auffälligen Befund und befanden sich in einer schweren Entscheidungskrise.

Für all diese Paare hatten wir Zeit und ein offenes Ohr, berieten sie mit unserem Fachwissen und waren für sie da in ihrer schweren Zeit.

Manche Eltern, die ein behindertes Kind erwartete und davon bereits in der Schwangerschaft erfuhren, entschieden sich für einen späten Abbruch. Diese Eltern begleiteten wir in ihrer Trauer nach dem Tod ihres Kindes.

Doch immer wieder erlebten wir auch Eltern, die ihr besonderes Kind willkommen hießen und – das darf an dieser Stelle auch gesagt werden – freuten uns darüber, auch diese Prozesse begleiten zu dürfen und gemeinsam mit den Eltern Perspektiven zu entwickeln. Näheres dazu lesen sie in dem Artikel von Monika Schreiegg.

Über die Beratungen hinaus beteiligte sich die Fachstelle auch am Diskurs zu den individuellen und gesellschaftspolitischen Auswirkungen von Pränataldiagnostik und nahm teil an der bundesweiten Tagung des Netzwerks gegen Selektion durch Pränataldiag-

nostik in Berlin zum Thema „Vorgeburtliche Diagnostik zwischen Ethik und Monethik“.

In der Münchner Veranstaltungsreihe „Behindert.Besonders.Anders“ war Andrea Singer auf dem Podium zu einer Diskussion über das Thema „Über den Umgang unserer Gesellschaft mit Behinderung“.

Der vom Arbeitskreis Fröhntod organisierte Fachtag „Wie viel Tod erträgt ein Berufsleben?“ wurde von unserer Fachstelle mit organisiert.

Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit der Fachstelle besteht in der trauma sensiblen Beratung für Frauen nach einer schwierigen Geburt. Vor allem dann, wenn eine Frau erneut schwanger wird, entsteht häufig die Notwendigkeit, sich nochmals mit den vergangenen Ereignissen zu beschäftigen und diese zu bewältigen. Andrea Singer unterstützte Frauen in einer durch Traumatisierung belasteten Schwangerschaft.

Neben all ihren beraterischen und gesellschaftspolitischen Aktivitäten hatte die Fachstelle im Herbst 2013 einen personellen Umbruch zu verkraften: Monika Schreiegg verließ uns zum November 2013, um sich nach zwei Jahren engagierter und kompetenter Mitarbeit in der Häberlstraße einem anderen Aufgabenbereich zu widmen. Wir danken ihr herzlich für diese Zeit und wünschen für die Zukunft alles Gute!

Als neue Mitarbeiterin folgt nun eine Kollegin an diese Stelle, die unsere Beratungsstelle von innen und außen gut kennt. Sie kennt uns als Mutter, als Kursleiterin der Geburtsvorbereitung, zuletzt war sie als Vorstandsfrau für uns da. Nach ihrem Studium der Sozialpädagogik hatte sie sich der Mädchenarbeit bei amanda verschrieben. Nun kommt sie mit viel Erfahrung und ihrem Schwerpunkt der systemischen Beratung ab Januar 2014 zu uns zurück. Herzlich willkommen Kirsten Hellwig.☺

Andrea Singer

Die nächste Geburt kann ganz anders sein... Perspektivenwechsel in einer belasteten Schwangerschaft.

Die Fachstelle befasste sich im Jahr 2013 vermehrt mit der Beratung von Frauen, die sich in der aktuellen Schwangerschaft im Hinblick auf die bevorstehende Geburt zunehmend verunsichert erlebten oder Ängste entwickelten.

Tritt **nach einer traumatisch erlebten ersten Geburt** erneut eine Schwangerschaft ein, führt es manchmal zu Ängsten vor der nächsten Geburt. Das Erinnern an die schlimmen Ereignisse und die Vorstellung, dass sich dieser „Albtraum“ vielleicht wiederholt, kann „getriggert“, werden, wie es in der Fachsprache der Traumatologie heißt. Das bedeutet, das körperliche und psychische „Wiedererleben“ wird für die bevorstehende Geburt mit Schrecken befürchtet. Auch der Partner kann davon betroffen sein.

Bereits die „hautnahe“ Schilderung eines schlimmen Geburtserlebnisses einer nahestehenden Person oder Freundin gegenüber, kann eine immense Belastung sein oder Angstgefühle erzeugen.

Diese Befürchtungen führen, wie sich in der Beratung zeigt, im Vorfeld manchmal sogar zur Aufgabe des Kinderwunsches. Oder die Frau entscheidet sich - um Schlimmeres zu verhindern – für einen vermeintlich „schmerzfreien“ Wunschkaiserschnitt, der aber keine medizinische Begründung hat, zu weiterer Traumatisierung führen oder körperliche Beeinträchtigungen verursachen kann.

Oft verschafft sich das zurückliegende Geburtserleben erst in der darauf folgenden Schwangerschaft seinen berechtigten Raum und tritt wieder in den Vordergrund, führt zu Ambivalenzen. Die Sorge lässt nicht so recht Freude und „gute Hoffnung“ aufkommen, obwohl das Kind eigentlich sehr erwünscht ist. Denn in der ersten Zeit als junge Mutter mit dem ersten Kind war die Frau

mit der neuen Rolle und deren Aufgaben ziemlich ausgelastet.

Die Bandbreite, warum eine Schwangerschaft, als Belastung erlebt wird, Sorgen und Ängste freisetzt oder vergangene, traumatische (Geburts-) Erfahrungen triggert, sind individuell und vielfältig. Manchmal ist die erlebte Belastung auch verbunden mit Schuldgefühlen dem Ungeborenen gegenüber, da man sich, wie gesellschaftlich gefordert, auf das gewünschte Kind ausschließlich freuen sollte. Die tatsächlichen Anforderungen an eine Geburt und in der Rolle als junge Mutter werden so kaum realistisch eingeschätzt.

Konkrete Anliegen und Belastungen der Frauen waren zum Beispiel:

- Geburten, die als „schrecklich“, „grauenhafte“, „wie ein Albtraum“ durchgestanden wurden - traumatische Geburtsverläufe, die aktuell wieder erinnert werden.
- erneute Schwangerschaft nach einer Schnittentbindung und daraus resultierende Ängste vor einer weiteren Geburt
- wieder schwanger nach zurückliegender Fehlgeburt, nach Schwangerschaftsabbruch (z.B. wegen pränataler Diagnostik) oder frühem Tod des Kindes

Was kann aber in der Beratung statt einer schwierigen Erfahrung für die neue Schwangerschaft stabilisierend wirken, Selbstvertrauen stärken und eigene Ressourcen für die bevorstehende Geburt (wieder) aufbauen helfen? Die Tatsache, dass eine folgende Geburt ganz anders verlaufen kann, kann „Mut machen“.

Zu Beginn einer traumasensiblen Beratung steht grundsätzlich das **Würdigen, Ernstnehmen und Anerkennen** des zurückliegenden Geburtserleben aus Sicht der Frau oder des Paares. Damit ist nicht gemeint, schwierige Erfahrungen konfrontativ zu „bearbeiten“, sie detailreich zu besprechen oder eine Traumatherapie anzuregen. Im Mittel-

punkt steht die Stabilisierung und der Wiederaufbau von aktuellen Ressourcen, Strategien, Qualitäten, die die Frau mitbringt, um sie wieder zu stärken und aufzubauen.

Ergänzende und kompetente Informationen zum Ablauf einer Geburt können wieder in die Normalität, manchmal sogar zu einem AHA-Erlebnis führen und auch einen Perspektivenwechsel in Gang bringen. Die Frau findet in der Beratung Entlastung, z.B. die Einsicht „Ich habe nichts falsch gemacht“ was auch eine Aussöhnung mit der zurückliegenden Geburt voranbringt.

Ein weiterer konkreter Schritt ist es, eine neue Landkarte für Schwangerschaft und Geburt zu denken, gemeinsam zu entwerfen und erste Schritte zur Umsetzung zu planen. Welche Schritte können im Vorfeld getan werden, was ist nötig, um einen Perspektivenwechsel zu erreichen? Oder sogar eine weitere Geburt als heilend zu erleben? Es bestehen Wahlmöglichkeiten. In der Beratung können gemeinsam realistische Möglichkeiten erkundet und neu entdeckt werden. Welche Angebote der Geburtsbegleitung (z.B. durch eine Doula) könnten unterstützend sein, welcher Geburtsort, welche Hebamme?

Gerade für eine belastete Schwangerschaft tut es gut, ein Stück Normalität zu fördern. Dann ist es wichtig, das Erleben der Eigenwirksamkeit zu fördern, indem man das Gefühl der Frau stärkt: „Ich kann selber etwas dazu beitragen, dass es mir wieder besser geht.“ In der Beratung kann es Thema sein, das vergangene Gefühl des Ausgeliefertseins und der Passivität während der Geburt durch Handlungsmöglichkeiten und Informationen zur aktiven Geburt zu ersetzen. Eine individuelle Geburtsvorbereitung kann in der Praxis vertieft und geübt werden. Auch das umfassende Kursangebot der Beratungsstelle kann ein Puzzleteil dabei sein.

In der Beratung kann der Partner individuell dabei unterstützt werden, für die Gebärende hilfreich sein zu können. Wir respektieren dabei auch die Grenzen der Männer im Kreißaal.

Monika Schreiegg

Wie viel Tod verträgt ein Berufsleben? - dieser Frage widmete sich am **09. November 2013** eine große Fachtagung in München.

Über 120 Personen, die laut Tagungsausschreibung „in ihrem Beruf dem Tod von Kindern in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der ersten Zeit nach der Geburt begegnen“, kamen aus ganz Bayern ins Rotkreuzklinikum, um sich mit der – für manchen durchaus irritierenden - Frage auseinanderzusetzen.

Initiator für die Tagung war der Arbeitskreis Fröhntod. Im Arbeitskreis sind – unter der Federführung von Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V. - bereits seit mehreren Jahren Beraterinnen, Seelsorgerinnen, Hebammen und Medizinerinnen organisiert, die kollegiale Beratung und interdisziplinären Austausch über dieses so herausfordernde Thema suchen und über die Durchführung bestimmter Veranstaltungen auch betroffene Eltern und die Fachöffentlichkeit erreichen möchten, auch wir.

Anlass für die diesjährige Veranstaltung war die Erkenntnis, dass es gerade in Zeiten der Mittelknappheit und Personalkürzungen im sozialen Bereich immer schwieriger wird, Möglichkeiten der **Psychohygiene** im Berufsalltag zu realisieren. Die Begleitung eines Schwangerschaftsabbruches nach medizinischer Indikation auf der gynäkologischen Station, der Tod eines Frühchens auf der Neonatologie,- der Umgang mit vielen verschiedenen, in ihrer Individualität immer wieder anders gelagerten menschlichen Tragödien kann die Angehörigen der damit befassten Berufsgruppen auf unterschiedlichste Weise berühren und bedeutet auch auf Seiten der Professionellen einen Bedarf an Verarbeitung.

Ein kollegiales Gespräch über bewegende und belastende Erlebnisse in der täglichen Arbeit scheint v.a. im Kontext eines reibungslosen Ablaufes in der Klinik nicht immer leicht zu führen – Angebote wie z.B. Supervision stehen Krankenschwestern und Hebammen gar nicht zur Verfügung. Die

Erfahrung unseres Austausches im Arbeitskreis zeigte uns wiederkehrend, wie entlastend und stärkend unterschiedliche Ansätze der Psychohygiene wirken können: mit dem Fachtag wollten wir zum einen einen Blick auf die Gegebenheiten und die Bedürfnisse im Umgang mit dem Thema Fröhntod werfen und zum anderen ganz konkrete Möglichkeiten zur persönlichen Entlastung und zum Gesundbleiben vorstellen.

Die Vortragsreihe am Vormittag eröffnete Frau **Dr. med. Inga Wermuth**, die von ihrer **Studie über Palliative Behandlung und Sterben auf einer Neugeborenen-Intensivstation** berichtete.

Sehr eindrücklich zitierte sie aus den über 5 Jahre geführten Interviews mit trauernden Eltern und flocht auch Aussagen des begleitenden Klinikpersonals mit ein. Die Unterschiedlichkeit in den Trauerreaktionen wurde ebenso deutlich wie die nötige Flexibilität des Helfersystems in der Begleitung der Betroffenen. Frau Dr. Wermuth plädierte in ihrem Vortrag dafür, die im Berufsalltag gemachten Erfahrungen reflektieren und Grenzen artikulieren zu dürfen, ohne in Handlungs- und Rechtfertigungsdruck zu geraten. Sie schätzt Supervision und Fallbesprechung als unverzichtbares Mittel zur Entlastung ein.

Der sich anschließende Vortrag **„Der frühe Tod – Bewältigungsstrategien in der Klinik: persönlich, organisatorisch und strukturell“** von **Dr. med. Ralph Kästner** untermauerte diese Thesen. Dr. Kästners vorgestellte Fallvignetten aus der Frauenklinik Maistraße konfrontierten das Tagungspublikum inhaltlich und visuell mit der Komplexität der Einzelschicksale und der Schwierigkeit, zu einer eindeutigen Haltung im Umgang mit dem frühen Tod zu gelangen: nicht immer ist es leicht, Entscheidungen von Betroffenen nachzuvollziehen – andererseits ist der unbedingte Respekt davor in der Begleitung nötig. Auch Dr. Kästner kommt auf die Entlastung durch kollegialen Austausch und das Eingebettetsein in diesbezüglich unterstützende Strukturen zu sprechen und auch auf

die damit verbundene Notwendigkeit, ausreichend Zeit zur Verfügung zu haben.

Frau **Dr. Sylvia Börgens** schloss den Vormittag mit ihrem Vortrag über **„Handlungen der Trauer bei frühem Kindstod“** ab. Sie unterschied in handlungs- und gefühlsbetonte Trauer und berichtete – belegt durch zahlreiche Beispiele – wie wichtig es wäre, der Trauer ein „Gefäß“ zu geben, also zu einer individuell passenden Gestaltung der Bewältigung zu gelangen. Für den Klinikalltag nannte sie hier beispielsweise die Notwendigkeit von Gedenkfeiern für Angehörige und Professionelle.

Gemein war allen drei Vorträgen, dass sie die Einzigartigkeit der Erlebnisse mit dem Verlust von Kindern zu einem frühen Zeitpunkt hervorhoben und darauf hinwiesen, dass auch die Bewältigung dessen ein individueller Prozess ist. Dass beruflich damit befasste Menschen ebenso unterschiedlich mit dem Thema umgehen, wurde zudem deutlich. Tenor der Vorträge war auch, dass dies sein darf und dass es dafür Raum, Zeit und Angebote geben muss, um beispielsweise sekundären Traumatisierungen entgegenzuwirken. Entsprechend schlossen sich die Workshops nach der Mittagspause an: Ziel der Workshops war es, den Tagungsgästen ganz konkrete, für die eigene Psychohygiene hilfreiche Möglichkeiten vorzustellen, ihnen notwendiges Handwerkszeug zu vermitteln und somit einen ersten oder weiteren Beitrag zur persönlichen Entlastung zu leisten. Mehrere Workshops hatten den Erfahrungsaustausch und kollegiale Beratung zum Inhalt; ein Workshop widmete sich unterschiedlichen Ritualen; ein weiterer gab körper- und atem-orientierte Anregungen zum Finden und Wiederherstellen der inneren Balance.

Der Workshop, der von unserer Fachstelle in Kooperation mit der Schwangerenberatung des Evangelischen Beratungszentrums angeboten wurde, hatte die **„Wertschätzende Haltung bei ethisch schwer anzunehmender Entscheidung von Patienten und Klienten“** zum Thema. Er war mit 22 TeilnehmerInnen gut besucht, die Gruppe setzte sich zusam-

men aus Krankenschwestern, Beraterinnen, ÄrztInnen und Hebammen aus ganz Bayern (mit Berufserfahrung zum frühen Tod von einem bis knapp 30 Jahren). Unter dem Motto „Zwei Seelen wohnen ach! In meiner Brust!“ wollten wir einen Blick auf die Ambivalenz zwischen beruflichem Auftrag und persönlicher Grenze und die damit verbundenen Herausforderungen werfen. Unsere Überzeugung ist es, dass gerade im Falle ganz konträrer Einstellungen eine wertschätzende Haltung – sowohl im Kontakt mit dem Gegenüber als auch mit sich selbst – eine entscheidende Grundlage für die Entlastung von schwierigen Situationen darstellt. Eine Haltung der Herabsetzung kann unserer Erfahrung nach höchstens ein kurzfristig entlastendes Ventil darstellen, nagt aber letztlich deutlich an den eigenen Energiereserven und bringt zudem wenig im kooperativen Kontakt mit KlientInnen/ PatientInnen.

In kleinen Übungseinheiten und in einer lebendigen Diskussion im Plenum gingen wir auf die Suche, auf welchen Ebenen (verbal, nonverbal) sich Wertschätzung äußern kann. Es kam auch zur Sprache, wo Grenzen eines jeden einzelnen liegen, wo es schwer fällt, in einer wohlwollenden Haltung zu bleiben und wie es vielleicht doch möglich ist, eine Geste der Wertschätzung zu zeigen, ohne sich als Person komplett außen vor zu lassen.

Zudem wurde beleuchtet, wie viele Einflussfaktoren auf den professionellen Auftrag zur Beratung, Begleitung, Betreuung, Behandlung etc. einwirken. So spielen unterschiedliche - persönliche ethische, religiöse, kulturelle Wertvorstellungen, der gesellschaftspolitische Tenor, (un-)ausgesprochene Aufgaben des Trägers u.v.m.- eine Rolle. Nicht immer schwingen diese im Einklang: in diesem Spannungsfeld können sich Konflikte oftmals auf ganz anderen Ebenen entzünden, als wo sie ihre eigentliche Ursache haben und es kann klärend sein, sich die Einflussebenen zu vergegenwärtigen und Lösungsversuche entsprechend anzupassen.

Die Fachtagung schloss mit einem Abschiedsritual zweier Seelsorgerinnen. Sie wählten die Metapher eines Brunnens und die Aussage, dass Nähren und Geben letzt-

lich nur aus der Fülle und aus dem Überfluss heraus gelingen kann. In diesem Sinne ist der Tenor des Fachtages einzuordnen – **nur wenn die Reserven der Professionellen gut aufgefüllt sind, können diese auf Dauer die Kraft aufbringen, die ihr beruflicher Kontext ihnen immer wieder abverlangt und die Qualität ihrer Arbeit wahren.** Der Fachtag gab wichtige Impulse, die Teilnehmenden dafür zu sensibilisieren und sie zu bestärken, für sich zu sorgen. Das große Interesse an dem Thema erreicht hoffentlich auch Entscheidungsträger, die dazu notwendigen strukturellen Schritte einzuleiten.

Monika Schreiegg

Leben mit einem besonderen Kind. „Wir begleiten Sie bei der Entwicklung von Perspektiven für ein Leben mit einem besonderen Kind.“ - so lautet ein Angebot der Fachstelle Pränataldiagnostik.

Aus diesem Angebot konnte sich ein länger währender Beratungsprozess entwickeln: Vor anderthalb Jahren suchte eine Frau zu Beginn ihrer Schwangerschaft die Fachstelle auf mit einer gravierenden Diagnose für Ihr Ungeborenes. Mittels invasiver Diagnostik war eine chromosomale Besonderheit festgestellt worden, deren Auswirkung beim Kind schwerste organische Fehlentwicklungen und eine nur sehr geringe Lebenserwartung zur Folge haben könnten. Die Gespräche zur Entscheidungsfindung führten zum Entschluss der Frau, die Schwangerschaft fortzusetzen. Dementsprechend hatten die weiteren Beratungsgespräche die Gestaltung der Schwangerschaft zum Inhalt mit folgenden wichtigen Themen:

- Im Bereich „Faktenwissen“ ging es z.B. um Wissen über den zu erwartenden Zustand des Kindes
- Recherche von anderen mit dieser Diagnose betroffenen Eltern
- Kontaktaufnahme zu hilfreich erscheinenden Fachleuten
- weitere Gestaltung der Betreuung der Schwangerschaft durch eine

Hebamme und durch Pränataldiagnostiker

- Planung der Geburt...

Im Weiteren spielten folgende Aspekte eine gleichrangig wichtige Rolle:

- Wie und wo kann Normalität im Lebensalltag einer Schwangeren trotz „besonderer“ Diagnose gewahrt bleiben?
- Wie lassen sich Familie und Freunde in die Konsequenzen der eigens getroffenen Entscheidung miteinbeziehen?
- Wie kann man in einem Zustand der guten Hoffnung bleiben, wo doch diese Diagnose so wenig Hoffnung zulässt?
- Was sind entlastende und Kraft spendende Möglichkeiten und wie lassen sich diese nutzen?

Flankierend dazu war das Thema **Abschied** immer wieder präsent: entsprechend der schlechten Prognose war auch mit dem Versterben des Kindes in der Schwangerschaft, während oder kurz nach der Geburt zu rechnen und in Vorbereitung auf diese Möglichkeit galt es auch, die eigene Haltung und die Bedürfnisse hinsichtlich der Gestaltung des Abschiedes eines Sternkinde zu reflektieren. Die Beratung verlangte nach einem sensiblen Ausbalancieren dieser Ambivalenzen und konnte vielleicht ein Stückchen Entlastung geben, indem vereinbart wurde, dass viele Informationen zu formalen Angelegenheiten des „Zur Ruhe Bettens“ von der Beraterin eingeholt wurden und bei ihr blieben.

Schließlich wurde das Kind geboren – ein wundervolles Mädchen mit vielen den chromosomalen Gegebenheiten bedingten Besonderheiten und darüber hinaus mit besonders hübschen Augen mit betörend langen Wimpern, mit besonders weichen Haaren, mit einer besonderen Zartheit, die einen rasch in Beschlag nimmt...

Auch nach der Geburt konnte die Beratung fortgesetzt werden und beispielsweise unterstützend sein in der Aktivierung des bereits in der Schwangerschaft geknüpften Netzwerkes an fachlicher Unterstützung für Tochter und Mutter. Die Flexibilität in der Gestaltung des Beratungssettings war hier sicherlich hilfreich. Klinik- und nach der Entlassung Hausbesuche gewährten den so wertvollen Einblick in die tatsächliche Situation der Familie und konnten direkte Unterstützung vor Ort geben.

Die Themen der Beratung waren die der aktuellen Anliegen: Welche medizinischen Maßnahmen machen zu welchen Zeitpunkt Sinn? Welches sind hierfür die geeigneten Fachleute? Wie lässt sich die Entlassung aus der Klinik gestalten? Welche ehrenamtlichen und professionellen Helfer können Entlastung geben? Was verändert sich im Familiensystem mit dem neuen Familienmitglied und wie kann mit den Veränderungen umgegangen werden? Wo gibt es kleine Auszeiten und Ruhepausen? Wann beginnt der Rückbildungskurs?

Mittlerweile hat das Mädchen – vielen Prognosen widersprechend - seinen ersten Geburtstag gefeiert. Die Mutter ist eine bemerkenswerte Frau mit enormen persönlichen Ressourcen, die ihr die Bewältigung zahlreicher Herausforderungen ermöglichen.

In der Gestaltung des Lebensalltages stößt die Familie an die Grenzen, die sich aus den Gegensätzen der theoretischen Konzepte von Inklusion und der praktischen Umsetzung zu unseren aktuellen gesellschaftlichen Bedingungen heraus formen. **Vieles ist nach unserem Verständnis „normal“** – da ist die Mutter, die voller Liebe und voller Anstrengung ist vom ersten Lebensjahr ihres Kindes, die müde ist von zahlreichen schlaflosen Nächten, die ausgelaugt ist von den Bedürfnissen, die so ein kleiner Mensch am Anfang seines Lebens nun mal zeigt. **Vieles ist aber auch besonders anstrengend** – da ist die Mutter, die für die Anerkennung einer höheren Pflegestufe erst mal Widerspruch einlegen muss, die Schwierigkeiten hat, die vielen

Termine zur medizinischen Behandlung und zur Förderung ihrer Tochter wahrzunehmen und die Termine der weiteren Familienmitglieder unter einen Hut zu bringen, die lange auf die Vermittlung einer ehrenamtlichen Betreuung zur Entlastung wartet, die bei Infekten der Tochter nicht U-Bahn fahren kann.

Der Kontakt zur Beratungsstelle besteht nach wie vor und es ist eine große Freude, der Familie unsere Angebote nach der Geburt zur Verfügung zu stellen. Hier erweist sich die inklusive Grundhaltung der Beratungsstelle als großer Segen. Die Familie trifft beispielsweise im FenKid®-Kurs auf eine Atmosphäre des Willkommen-Seins, auf geschulte Kolleginnen, die Vielfalt als Bereicherung sehen, von Behinderungen nicht peinlich berührt sind und diese Erfahrung letztlich allen Kursteilnehmerinnen ermöglichen.

Rückblickend ist dieser inhaltlich und zeitlich so intensive Beratungsprozess eine Bereicherung auf mehreren Ebenen: zum einen natürlich für die Familie, da hoffentlich viele Anliegen geklärt werden konnten. Zum anderen jedoch auch für uns persönlich und die zukünftigen Beratungen. Wir konnten als Beraterinnen im direkten Kontakt erleben, wie facettenreich die Entscheidung für ein Leben mit einem besonderen Kind sein kann, welche Chancen und Herausforderungen sich daraus ergeben.

Inklusion von Anfang an

Was ist denn hier ver rückt? Das Thema Inklusion, das alle Menschen mitdenkt, stellt uns vor große Aufgaben. Wir sind überzeugt von der positiven Auswirkung auf unser menschliches Miteinander und gleichzeitig beraten und begleiten wir Frauen in deren Entscheidungsprozess für oder gegen ein Leben mit behindertem Kind. Tests zur frühen Erkennung ermöglichen die Auslese, die mit viel Geld und Forschungsmitteln vorangetrieben wird, denn „anders sein muss doch heute nicht mehr sein!“. All zu oft entscheiden sich die Paare nach Be-

fund gegen das Kind. Sie fühlen sich unter Druck und gesellschaftlich allein gelassen, fürchten Karriereverlust und Armut.

Wie wir diesen Spagat in der Häberlstraße versuchen zu meistern, konnten wir an zwei Fachtagen des Sozialreferates/Jugendamt vorstellen:



Astrid Draxler, Patricia Formisano-Schmitz

Vortrag Teilhabe und Schutz – Inklusion als Herausforderung für die Jugendhilfe am 4. Juni 2013. Der Beitrag erscheint in der Dokumentationsschrift. (siehe auch Inklusion Patricia Formisano unten) **und ein Workshop im Rahmen der Fachtagung „Familienangebote - Prävention und Unterstützung von Anfang an“.** Eine Kooperationsveranstaltung des Stadtjugendamtes mit dem Deutschen Jugendinstitut.

Gelebte Inklusion braucht finanzielle Mittel und zeitliche Ressourcen, denn die Organisation kostet Zeit. Durch Restmittel wurde uns dies 2013 ermöglicht und wir erlebten beziehungsvolle Begegnungen, die alle bereicherten.

Ganz besonders freuten wir uns im Herbst über den bewilligten Zuschuss des Sozialreferates für unsere inklusiven Angebote. Damit können wir nun all die organisatorischen Schritte abdecken, die es ermöglichen, blinde Teilnehmerinnen und gehörlose Frauen und Paare in Kursen und Einzelgesprächen zu beraten und auch Veranstaltungen zu Elternthemen durch die Bereitstellung von Gebärdendolmetschern zu besuchen.

Daniela Unruh, Gebärdendolmetscherin

Gehörlos? – Kein Problem!

*In der Häbelstrasse 17 ist es schon zu einer schönen Normalität geworden, dass auch gehörlose (werdende) Mütter und Väter ☺ ein und aus gehen, Kurse besuchen, Beratung in Anspruch nehmen können und sich auf das Wichtige konzentrieren können: nämlich dem Baby einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Durch eine gute Vorbereitung und nach der Geburt durch hilfreiche Kursangebote. Dies ist natürlich nur möglich durch den Einsatz von Gebärdensprachdolmetschern, die eine reibungslose Kommunikation ermöglichen. Die Beratungsstelle kümmert sich auch darum. Wo gibt es ein solches Angebot noch? **In München und ich glaube, auch deutschlandweit, ist dieses Angebot einmalig und mittlerweile bekannt bei allen gehörlosen Eltern hier in München und Umland und wird begeistert in Anspruch genommen.***

Es ist so wichtig und wohltuend, dass keine bürokratischen Hürden wegen der Dolmetscherfinanzierung die Eltern belasten oder sie sich in der aufregendsten Zeit ihres Lebens mit der Krankenkasse streiten müssen, ob z.B. ein Erste-Hilfe-Kurs für Babys und Kleinkinder notwendig ist und die Dolmetscherkosten bezahlt werden oder nicht.

Fragen nach der Notwendigkeit für einen Erste-Hilfe-Kurs oder Geburtsvorbereitungskurs für Paare und dem dann notwendigen Einsatz eines Gebärdensprachdolmetschers werden hier nicht gestellt, sondern es wird einfach gehandelt und was von Eltern gebraucht wird, wird angeboten.

Das begeistert auch mich, die ich in mehreren Rollen mit der Beratungsstelle verbunden bin, einmal als Mutter eines einjährigen Sohnes und Kursteilnehmerin verschiedener Kurse, dann als Dolmetscherin bei Vorträgen oder Kursen sowie als Ehefrau eines gehörlosen Mannes, der begeistert Vortragsabende besucht hat und den Geburtsvorbereitungskurs mit mir zusammen. Dadurch, dass Dolmetscher immer da waren, konnten wir die Angebote in der Häberlstraße gemeinsam

wahrnehmen, was für uns ein großer Schatz war und ist. Es sind so viele Dinge, die ich gelernt habe und mein Mann mit mir, die uns in der Zeit der Schwangerschaft und der Geburt und jetzt in der Zeit mit Baby schon viel geholfen haben.

Die Möglichkeit, dieses ganze Wissen mit Dolmetscher zu erlangen, ist so wichtig für alle gehörlosen Eltern. Denn in unserer hörenden Mehrheitsgesellschaft ist es leider noch nicht selbstverständlich, dass alle Angebote allen Menschen zugänglich sind und dadurch besonders Gehörlose oft von vornherein ausgeschlossen sind.

Umso schöner ist es, dass es die Beratungsstelle gibt und immer mehr gehörlose Eltern dieses Angebot wahrnehmen.

Durch die Förderung des Jugendamtes wird es uns auch möglich, barrierefreie Informationen für blinde Menschen zu erstellen und eine barrierefreie Website, die zwar schon bereitgestellt ist, die aber noch verbessert werden kann und gepflegt werden muss.

Patricia Formisano-Schmitz

Inklusion aus der Sicht einer blinden Fachfrau und Mutter.

Bereits im Herbst 2010 wandte sich die Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein mit dem Wunsch nach einer Fortbildung zum Thema „Umgang mit blinden und sehbehinderten Eltern in Kursen“ an den Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. (BBSB). Als Leiterin der Beratungsstelle oblag mir dort auch der Bereich Interessenvertretung, Öffentlichkeitsarbeit und Barrierefreiheit.

Einerseits überraschte mich die Anfrage, weil ich den Bedarf blinder und sehbehinderter Eltern als sehr niedrig einschätzte, andererseits erfreute sie mich, da der BBSB sonst bisher hauptsächlich Fortbildungen im Kranken- und Altenpflegebereich, etc. anbietet.

Gemeinsam konzipierten wir zwei Vormittage: Den einen mit den Schwerpunkten Allgemeine Informationen zum Thema Blindheit sowie Führ- und Begleittechniken, den zweiten mit den Themen allgemeine Informationen zu Sehbehinderung sowie konkreten Fragen und Übungen im Bezug auf die von der Beratungsstelle angebotenen Kurse. Hierfür war eine Hospitation meinerseits in einem Kurs notwendig und erwünscht.

Zur Sprache kamen Themen wie:

- **Erreichbarkeit der Beratungsstelle**

Ergebnis: Es wurde vereinbart, dass blinde bzw. sehbehinderte Kursteilnehmerinnen und –Teilnehmer von der nächstgelegenen Bus- bzw. U-Bahnhaltestelle abgeholt werden können, wenn dies erforderlich und gewünscht ist.

- **Durchführung von Übungen, Ausführung von Techniken (z.B. bei der Babymassage), Lieder, Fingerspiele, etc.**

Ergebnis: Festgestellt wurde, dass Techniken, Bewegungen, Gesten, usw. von den Kursleiterinnen nicht nur vorgemacht werden können, sondern auch erklärt, bzw. gemeinsam mit den blinden und sehbehinderten Personen durchgeführt werden müssen, sodass diese für die betroffenen Teilnehmerinnen und Teilnehmer nachvollziehbar sind.

Des Weiteren kam zur Sprache, dass es eine derzeit noch nicht barrierefrei nutzbare Homepage gebe. Mittlerweile ist dies geändert und bringt für blinde und sehbehinderte Menschen mit sich, dass sie sich problemlos selbständig über das Angebot der Beratungsstelle informieren können.

Festgestellt wurde, dass es häufig Kleinigkeiten sind, die, wenn sie berücksichtigt werden, große Erleichterung mit sich bringen und dass es lediglich notwendig ist, sehende Personen für diese Kleinigkeiten zu sensibilisieren.

Für mich persönlich ist nun diese wertvolle und kooperative Zusammenarbeit noch wertvoller geworden. Als Mutter eines 16 Monate alten Sohnes habe ich mittlerweile

diverse Angebote der Beratungsstelle in Anspruch genommen und besuche immer noch Kurse. Es ist angenehm, nicht im Kurs immer wieder nachfragen zu müssen, ob Gesten beschrieben werden können, sondern dass dies einfach geschieht. So kann ich bei allen Liedern, Fingerspielen, etc. mitmachen, ohne mir Gedanken darüber machen zu müssen, ob ich etwas anders mache als die anderen Teilnehmerinnen oder ob überhaupt Bewegungen gemacht werden müssen oder nicht.

Ein stressfreies und entspanntes Ankommen, egal bei welcher Witterung und unter welchen Umständen dadurch, dass eine Abholung von der U-Bahn vom Büroteam ermöglicht wird, erleichtert die Teilnahme erheblich. Dadurch, dass das gesamte Team der Beratungsstelle entsprechend geschult ist, fällt es leicht, im Vorfeld oder auch einmal im Kurs Fragen auf dem kurzen Weg zu klären. Unsicherheiten und Berührungsängste brauchen so gar nicht erst entstehen, bzw. können im persönlichen Gespräch schnell ausgeräumt werden.

Im Rahmen der Inklusion wurden die Bedingungen so angepasst, dass eine gleichberechtigte Teilnahme meinerseits an allen Kursen möglich ist.

Internationale Café Treffs

Nach den Sommerferien startete ein weiterer niederschwelliger Treff, erstmalig für englisch sprechende Frauen.



Drop In - englischer Treff, internationaler Mütter

„Baby-Treff: Early Days DROP IN“
Englisch-International: Jeden Donnerstag,
10:30 – 11:45, Leitung: Julie Mason.

Seit September 2013 kamen schon 33 Frauen mit Babys (aus Indien, China, Thailand, der Türkei, Frankreich, Italien, Kenia und England), um sich mit unserer Kollegin Julie Mason, Hebamme und Yoga-Lehrerin aus England, in ihrer Familien- oder Heimatsprache über die wichtigen Informationen zur Geburt in München und weiteren Themen zu unterhalten. Oft braucht es Erklärung über die Geburtshilfe in München, die Hebammenversorgung, etc. Natürlich kommen sie auch um Anschluss in dieser neuen Lebensphase zu finden.



Spanischer Treff zur mehrsprachigen Erziehung

Die gut besuchten **spanischen Treffs** zeigen was aus niederschwelligen Angeboten mit fachlicher Begleitung entstehen kann:

„Treff zur mehrsprachigen Erziehung :
Encuentros para madres interesadas en el tema biligüismo y educación intercultural“

Spanisch: Jeden Mittwoch, 10 – 11:30 Uhr,
Leitung: Patricia Vollmer

Mit 180 Besucherinnen kamen im Schnitt 5 Frauen pro Woche. Sie begannen sich auch persönlich zu vernetzen und starteten aus eigener Initiative einen spanischen Blog. Daran beteiligten sich auch deren Männer und bis jetzt verabreden sie sich zu gemeinsamen Unternehmungen an den Wochenenden.

Alle diese Treffs starteten durch ehrenamtliches Engagement von muttersprachlichen

Fachfrauen und können nun voll bezahlt werden.

Einblicke von Marisa Großmann, IBCLC:

„Stilltreff: Encuentros para madres que amamantan con asesoría especializada en el tema lactancia“

Spanisch: Jeden Montag 10 – 11:30 Uhr,
Leitung: Marisa Großmann, IBCLC.

Die Treffen begannen 2011 und in den ersten zwei Jahren kam der überwiegende Teil der Mütter aus Lateinamerika, im letzten Jahr hat sich dies stark gewandelt, nun kommen die meisten Frauen aus Spanien. Sie sind entweder mit deutschen Männern verheiratet oder kamen aus beruflichen Gründen mit ihren Männern anderer Nationalitäten nach München.

Im Jahr 2013 hatte der Stilltreff im Durchschnitt 4 Teilnehmerinnen, ungefähr 2/3 der Frauen kamen mehrere Male, 38 Frauen kamen zum ersten Mal. Im Laufe des Jahres sind zusätzlich noch ca. 50 Std telefonische Beratung durchgeführt worden und zwei Mütter wurden zuhause besucht.

Der Besuch der Gruppe bietet den Frauen Stillinformationen, aber auch eine Unterstützung bei der Eingewöhnung in eine ganz andere Kultur, die sich oft grundlegend von ihrer eigenen unterscheidet. Für diese Mütter bietet die Stillgruppe einen Ort, wo sie aufgenommen werden, wo ihnen zugehört wird und wo sie ihren eigenen Weg finden können. Es geht aber auch immer wieder um allgemeine Fragen, die sich oft um die Integration in der Gesellschaft drehen. Vielfach unterstützen sich die Mütter nachher auch gegenseitig.

„Still- und Laktationsberaterin IBCLC“ ist eine Qualifikation, die von der internationalen Organisation IBLCE vergeben wird, die mit regelmäßigen Fortbildungen im Bereich des Stillens die Qualität der Beratung sichert und die alle 5 Jahre eine Rezertifizierung erfordert.

Ulrike Wecker

Beratung für Frauen mit psychischen Krisen rund um die Geburt

So verschieden die Ursachen einer psychischen Krise rund um die Geburt sind, so unterschiedlich können auch die Wege aus der Krise sein.

Grundsätzlich gilt: Je früher eine betroffene Frau Hilfe sucht, desto schneller kann sie meist auch die Krise überwinden. Oft reichen entlastende Gespräche und Unterstützung im Alltag bereits aus, manchmal sollte allerdings auch zeitnah eine psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung eingeleitet werden.

Die Psychiaterin Dr. Elisabeth Schmölz aus Germering, die sich auf peripartale psychische Erkrankungen spezialisiert hat, betont, dass nach Auftreten der ersten Symptome, bei Beginn der Behandlung während der ersten drei Monate, eine vollständige und schnelle Heilung fast immer gewährleistet ist.



Hilfsbausteine

Unser niederschwelliges Beratungsangebot ermöglicht es den Betroffenen, schon früh einen Überblick über alle Hilfs- und Behandlungsmöglichkeiten zu bekommen und ihre Fragen zu einer eventuell nötigen medizinischen Behandlung zu stellen.

Je nach Schwere und Dauer der Erkrankung, den jeweiligen Ursachen und dem sozialen Hintergrund sollte zusammen mit der betroffenen Frau und ihrer Familie unter den verschiedenen „Hilfsbausteinen“ der jeweils individuelle Weg aus der Krise gesucht werden.

Zwei Beispiele aus der Beratungspraxis:

Frau F., selbständige Graphikerin, bemerkt schon wenige Tage nach der Geburt ihres Wunschbabys, dass sie zunehmend in eine depressive Krise gerät: Sie weint viel, kann sich nicht über ihr Baby freuen, sehnt sich nach ihrer Berufstätigkeit zurück und entwickelt deswegen Schuldgefühle. Zuerst holt sie sich Unterstützung aus dem Freundes- und Familienkreis, schließlich ruft sie die städtische Kinderkrankenschwester an, die einen Hausbesuch macht und anschließend eine Fachkraft der Frühen Hilfen vermittelt. Außerdem kann Frau F. auch eine welcome-Ehrenamtliche gewinnen, die ein- bis zweimal in der Woche mit der kleinen Tochter im Kinderwagen spazieren fährt, so dass Frau F. ihren Mann im Graphikbüro etwas unterstützen kann und das bereichernde Gefühl bekommt, nicht ganz von ihrem geliebten Beruf „abgeschnitten“ zu sein. In der Selbsthilfegruppe und zwei Einzelgesprächen bespricht sie ihre Gefühle und wird sich über die Ursachen ihres depressiven Zustandes klarer. Sie lernt, sich selbst Ruhepausen zu gönnen und zu anstrengende „Tagesprogramme“ mit Baby zu vermeiden. Ein Besuch bei einer Psychiaterin bringt die erfreuliche Bestätigung, dass sie mit den Hilfen, die sie sich geholt hat, gute Fortschritte macht und keine Medikamente braucht. Nach insgesamt drei Monaten, in denen es noch zweimal zu leichteren depressiven Einbrüchen kommt, fühlt sich Frau F. wieder glücklich und gesund.

Frau M. meldet sich ebenfalls schon früh, zwei Wochen nach der Geburt ihrer zweiten Tochter, bei uns. Wie oft bei der postpartalen Depression sind Schlafstörungen das erste markante Symptom. Außerdem ist sie innerlich sehr angespannt und kommt nicht zur Ruhe, auch wenn ihr Baby schläft und die

große Tochter im Kindergarten ist. Sie gibt zu, einen hohen Anspruch an sich selbst zu haben: „Ich muß doch funktionieren.“ Als ihr Mann nach einem Monat Elternzeit wieder zu arbeiten beginnt, geht es Frau M. merklich schlechter. Zu den Anfangssymptomen ist jetzt auch ein Gefühl der Entfremdung von der Außenwelt gekommen, sie fühlt sich „wie ferngesteuert“. Nach einem Notfallanruf bei uns entschließt sie sich, jetzt fachärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Von der Psychiaterin bekommt sie ein stillverträgliches Antidepressivum und zusätzlich ein schlafanstoßendes Medikament für die Nacht verschrieben; die Krankenkasse bewilligt eine Haushaltshilfe. Nach Rücksprache mit seinem Arbeitgeber kann der Ehemann diese Funktion erfüllen. Er übernimmt die „Nachtdienste“ mit dem Baby und Frau M. kann in einem Nebenraum wenigstens einige Stunden am Stück ungestört schlafen. Frau M. kann bis auf eine Nacht Mahlzeit weiterstillen. Sie kommt jetzt regelmäßig zu uns und lässt sich über die erste schwierige Zeit der Medikamenteneinnahme begleiten. Mit progressiver Muskelentspannung gelingt es ihr, wieder mehr Körpergefühl zu entwickeln und Anspannungssituationen schneller zu erkennen. Knapp einen Monat nach der ersten Medikamenteneinnahme ist das Anspannungsgefühl weg und sie kann auch wieder gut schlafen. Nach insgesamt zwei Monaten kehrt ihr Mann zurück an seinen Arbeitsplatz und Frau M. kann den Alltag mit beiden Töchtern gut bewältigen. Die Psychiaterin beginnt, langsam die Medikamente zu reduzieren. Als Frau M. ein halbes Jahr nach der Geburt zum Abschlussgespräch zu uns kommt, nimmt sie nur noch ein Medikament in sehr niedriger Dosis und hat sich entschlossen, im nächsten Monat eine Psychotherapie zu beginnen, um Veränderungen und Belastungen in Zukunft besser bewältigen zu können. Weil sie sich früh Hilfe gesucht hat, hat sie die postpartale Depression schnell und gut in den Griff bekommen.

Ulrike Wecker

Beratung zu psychischen Krisen *Jetzt auch spanisch- und englischsprachig*

Frauen, die über wenig oder gar keine Deutschkenntnisse verfügen und in einer anderen Kultur aufgewachsen sind, erleben die muttersprachliche Beratung mit Informationen über Abläufe, hilfreiche Kontakte und Netzwerkangebote hier in München als enorm unterstützend und entlastend. So können wir – idealerweise schon in der frühen Schwangerschaft – bestehenden oder sich entwickelnden Ängsten und depressiven Zuständen entgegenwirken und den Frauen helfen, selbstbestimmt ihre Interessen zu vertreten.



Ulrike Wecker, Birgit Schniedermeier, Patricia Vollmer

Vielfältige Anfragen

Insgesamt haben wir 99 Familien mit unseren Beratungen zu psychischen Krisen rund um die Geburt begleitet. Davon wurden 6 Familien in spanischer Sprache beraten (u.a. aus der Dominikanischen Republik und aus Peru), eine Familie in englischer Sprache.

Alle anderen Familien erhielten die Beratung in deutscher Sprache, da bei den 16 Familien mit Migrationshintergrund die Deutschkenntnisse ausreichend für eine deutschsprachige Beratung waren.

In 127 persönlichen Beratungen (7 davon spanisch, 3 englisch) und 59 ausführlicheren Telefonberatungen (14 davon spanisch) konnten wir

- Informationen und Hilfsangebote bei Depressionen während der Schwangerschaft und Geburt
- bei Angst- und Zwangserkrankungen und Erschöpfungskrisen bereitstellen
- Vorbehalte gegen Psychiater und Medikamente abbauen
- und zusammen mit den Frauen und ihren Partnern Möglichkeiten erarbeiten, die Krise zu meistern

In 16 Fällen kamen wir auch aufsuchend nach Hause zu den Familien, z.B. zu einer gehbehinderten Betroffenen oder zu einer alleinerziehenden Mutter von Zwillingen.

Die überwiegende Anzahl der Klientinnen, nämlich 38, suchten nur einmal die persönliche Beratung auf, erhielten dabei alle relevanten Informationen und wurden zu Fachleuten (PsychiaterInnen, PsychotherapeutInnen, Fachkräften der Frühen Hilfen, entwicklungspsychologischer Beratung, Stillberaterinnen usw.) weitervermittelt.

In 30 Fällen konnten wir ausschließlich telefonisch oder per Mail weiterhelfen.

31 Familien haben wir über einen längeren Zeitraum begleitet, wovon sich einige auch Monate nach der akuten Erkrankung wieder bei uns meldeten: Mit positiven Rückmeldungen zu ihrer Genesung oder mit Geburtsanzeigen nach einer Depression in der Schwangerschaft. Fünf Frauen blieben über das Netzwerk der Selbsthilfegruppe ganzjährig mit uns im Kontakt, vier andere, die bereits 2012 bei uns gewesen waren, konnten die Beratung im Jahr 2013 abschließen.

Neu seit Mitte 2012:

Unterstützung vom Landkreis München

Rückwirkend für 2012 werden wir nun auch vom Landkreis München finanziell mit einer Fallpauschale unterstützt und freuen uns, dass wir die bisher ehrenamtlich geleisteten Beratungen für Betroffene aus dem Landkreis München in Zukunft durch die Pauschale abdecken können.

Die fachliche Zusammenarbeit mit AndErl 2013: Zur zweiten Fachtagung am

16. Oktober 2013 „Psychische Krisen rund um die Geburt beteiligten wir uns mit einem Workshop „Der Weg aus der Krise“ für die teilnehmenden NetzwerkpartnerInnen.

In der Beratung begleiteten wir im Jahr 2013 insgesamt 12 Familien aus dem Landkreis München: aus Unterhaching (2), Garching (2), Grünwald, Ismaning, Taufkirchen, Oberschleißheim, Unterschleißheim, Pullach, Unterföhring und Haar.

Zum Abschluss möchten wir hier noch die **Kooperationsvereinbarung des Münchner Netzwerks für Kinder psychisch kranker Eltern erwähnen**, die am 26.11. im Rahmen eines Fachgespräches im RGU vorgestellt wurde. Mit Round-Table-Gesprächen soll in Zukunft eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen betroffenen Familien und den Fachkräften aus Jugendhilfe und Gesundheitsbereich ermöglicht werden. Die Kooperationsvereinbarung liefert klare Handlungsrichtlinien dazu und es ist zu hoffen, dass möglichst viele Münchner Einrichtungen dieser Vereinbarung beitreten. Die vorangegangenen Treffen des Netzwerkes und seiner Arbeitskreise, denen wir auch angehörten, haben die Zusammenarbeit spürbar verbessert und das Wissen über die in München vorhandenen Angebote für betroffene Familien deutlich erhöht.

Sechs Selbsthilfegruppen rund um die Geburt

Vor 35 Jahren selbst aus der Initiative von Frauen entstanden, sind uns die sechs Selbsthilfegruppen, die sich in unserem Hause regelmäßig treffen, ein Anliegen und eine Bereicherung.

Sie sind auch ein wichtiges Bindeglied zu all unseren Angeboten. Beginnend bei den Treffen von Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch bis zu den Eltern von frühgeborenen Kindern, finden die Betroffenen einen geschützten und verständnisvollen Rahmen in dem sie über ihre Erlebnisse und Erfahrungen sprechen und sich orientieren können. Für uns ermöglicht der Austausch mit den Gruppenleiterinnen einen Einblick in die

unterschiedlichen Bedürfnisse und die wechselnden Bedingungen durch medizinische oder gesellschaftliche Veränderungen. Wichtige Hinweise und Anregungen für unsere Arbeit in Beratung und Kursen.

Mehrmals im Jahr treffen sich alle Gruppenleiterinnen zur Supervision. Diese gemeinsamen Stunden sind ausgesprochen bereichernd, stützen und bestärken die Sinnhaftigkeit dieser wertvollen ehrenamtlichen Tätigkeit.

2013 wurde Frau Dr. Ruth Sandmann-Strupp, ärztliche Psychotherapeutin, Logotherapie und Existenzanalyse, zum Fachvortrag für alle SH-Gruppen-Teilnehmerinnen und –Leiterinnen eingeladen.

Unsere Praktikantin/Hebamme in Ausbildung hatte daran teilgenommen und folgendes berichtet:

Donnerstag, 6. Juni 2013, 19:30 Uhr
Aus dem Leben gefallen. Und zurück?
Es gibt traumatische Erlebnisse, die das Leben teilen in „Vorher“ und „Nachher“.
Zum Umgang mit Versagungen, Enttäuschungen und schweren Verlusten.

„Es hat mich berührt in welcher Offenheit Frauen an diesem Abend über ihre Verluste und psychischen Erkrankungen gesprochen haben. Frau Dr. Sandmann-Strupp schaffte es, Erfahrungsberichte von Mitgliedern der Selbsthilfegruppen Via Nova, Schatten und Licht u.a. zu integrieren und mit Erkenntnissen aus der Psychoanalyse und Psychotherapie zu verbinden. Der Verlust des eigenen Kindes verändert Mütter für immer. Was es bedeutet, diesen Schmerz in seinen verschiedenen Phasen zu verarbeiten und „weiterzuleben“ können nur Betroffene nachvollziehen. Es ist wichtig sich mit aufkommenden Gefühlen der Trauer, der Wut und der Verzweiflung auseinanderzusetzen. Und es ist eine Stärke, sich die eigene Schwäche einzugestehen. Oft auch mit der Konsequenz externe Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Als angehende Hebamme hat mich der Vortrag veranlasst, mich einmal mehr mit den großen Herausforderungen zu befassen, die

Teil meiner täglichen Arbeit sein werden. Ich möchte Frauen in einer entscheidenden Lebensphase begleiten und weiß, dass die Geburt neben der großen Freude über das neue Leben auch Schmerz und Trauer mit sich bringen kann. Psychische Probleme können durch den frühen Verlust eines Kindes gelöst werden. Aber auch postpartale Belastungsstörungen sind ernstzunehmende Erkrankungen. Mein eigener Anspruch als Hebamme wird sein, jede Frau individuell gemäß ihren Bedürfnissen mit meinem ganzen Wissen und Einfühlungsvermögen zu unterstützen, auch die schweren Dinge gut zu schaffen.“

Berichte aus den Selbsthilfegruppen:

Unerfüllter Kinderwunsch

Nach einer Phase mit vielen Schwankungen wurde die SH-Gruppe unerfüllter Kinderwunsch in der zweiten Hälfte des Jahres 2013 wieder stabiler. D.h. es kamen mehr TeilnehmerInnen als früher öfter und regelmäßig zu den Treffen. Die letzten Male waren wir meistens 8 bis 9 Personen. Die Frauen und Männer lernten sich auch untereinander besser kennen und tauschten sich auch außerhalb der Selbsthilfegruppe aus. Die Themen blieben ziemlich konstant, ganz vorne standen meist der Erfahrungsaustausch über Ärzte und Praxen sowie die psychischen und sozialen Probleme. Deutlich mehr als früher kommen Themen wie Eizellspende und sonstige Behandlungen im Ausland zur Sprache. Die meisten TeilnehmerInnen fanden uns über die Suche im Internet und kamen dann nach einem telefonischen oder Email-Kontakt zur Selbsthilfegruppe.

Via Nova

Via Nova ist eine Selbsthilfegruppe für Frauen, die durch Pränataldiagnostik von der Fehlbildung ihres ungeborenen Kindes erfahren und vor der Entscheidung stehen die Schwangerschaft fortzusetzen oder sie abzuberechnen. Die Gruppe unterstützt jede

betroffene Frau, egal welchen Weg sie einschlägt. Innerhalb dieser Selbsthilfegruppe gibt es

- eine betreute, geschlossene Gruppe für aktuell betroffene Frauen
- sowie eine Netzwerkgruppe für Frauen, deren fehlgebildetes Kind schon vor längerer Zeit gestorben ist.

In der geschlossenen Gruppe ging es 2013 vor allem um die Bewältigung der Trauer nach dem Verlust des Kindes. Das Umfeld der Frau ist manchmal geprägt vom Unverständnis. Es fallen Sätze wie „Es war doch nur ein Embryo“ oder „Ihr seid doch noch jung. Ihr könnt doch noch ein Kind bekommen.“ Am härtesten treffen Sätze wie „Ihr habt euch doch für den Tod des kranken Kindes entschieden.“ Trotz überlegter Entscheidung für den Schwangerschaftsabbruch ist es für die Frau oft nicht leicht, die Entscheidung zu tragen, Zweifel entstehen, wollen besprochen werden. Gerade im Hinblick auf eine neue Schwangerschaft kommen Ängste hoch, die das Leben der betroffenen Frau stark bestimmen.

Im Juni 2013 gab es für die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe eine Veranstaltung mit dem Titel „Aus dem Leben gefallen“. Dabei wurde von einer Psychotherapeutin das Thema „Traumabewältigung“ erläutert. Sie zeigte damit den Frauen von Via Nova, wie sie ihr traumatisches Erlebnis begreifen und verarbeiten können.

2013 war wie auch die Jahre zuvor die Hilfe der Netzwerkfrauen gefragt, die an einigen Abenden der geschlossenen Gruppe teilnahmen und den betroffenen Frauen auf Grund ihres eigenen, leidvollen Weges Mut machten. In einem besonderen Fall begleiteten einzelne Frauen der Netzwerkgruppe eine betroffene Frau mit großen Entscheidungsproblemen, da die Ärzte die körperlichen und geistigen Behinderungen ihres ungeborenen Kindes nicht eindeutig feststellen konnten. Diese Frau hat sich nach vielen Gesprächen für das Fortsetzen der Schwangerschaft entschieden.

Im letzten Jahr fand ein Frauentreffen zusammen mit ihren neugeborenen Kindern

statt. Diese Situation war besonders anrührend, da diese die Wunschkinder von Frauen sind, die bereits den Verlust eines oder mehrerer Kinder erlebt haben. Außerdem gab es vereinzelte Treffen von Frauen, die sich nach dem Tod ihres Kindes vom Kinderwunsch verabschiedet haben. Auch diese Frauen stabilisieren sich gegenseitig auf ihrem Lebensweg.

Zwischen der Beratungsstelle, vor allem auch der Fachstelle Pränataldiagnostik und den anderen Selbsthilfegruppen, die von der Beratungsstelle unterstützt werden, und Via Nova besteht eine gute Vernetzung, die im einzelnen Fall eine große Hilfe darstellt.

Wieder Guter Hoffnung sein

Die Gruppe hat sich 11x in den Räumen der Häberlstraße getroffen und hatte im Schnitt drei Teilnehmerinnen.

Die meisten Frauen fanden im letzten Drittel der Schwangerschaft zur SHG und somit beschränkte sich ihre Teilnahme auf drei bis vier Abende bis zur Geburt des Kindes.

Jeder Abend dauerte ca. 90 Minuten. Im Vorfeld des Treffens führte ich meist einige Telefonate mit neuen Frauen bzw. stand im E-mail Kontakt mit diesen.

Es waren reine Gesprächsrunden, in denen die Frauen über die letzte Schwangerschaft und den Verlust reden konnten, ihre Ängste formulierten, ihre Sorgen und Hoffnungen mit anderen Frauen teilen konnten und sich gegenseitig stützten.

Themen waren immer das verstorbene Kind und dessen Geburt, das kommende Kind und die Ängste um dieses. Viel gesprochen wurde auch über das Umfeld des betroffenen Paares und dessen Reaktionen auf die erneute Schwangerschaft.

Die bevorstehende Geburt des Kindes und die geeignete individuelle Vorbereitung darauf bekamen auch einen guten Platz an diesen Abenden, die Frauen gaben sich Anregungen, was ihnen gut tut und ihnen hilft.

So kam es auch zu schönen, vertieften Kontakten untereinander, manche Frauen trafen

sich privat weiter, was ja auch Ziel der Gruppe ist.

SternenKinder München

Wir trafen uns 1x im Monat zu einem Gruppenabend, bei dem wir uns im gegenseitigen Erfahrungsaustausch in der Trauerarbeit um das verstorbene Kind und beim Weiterleben halfen. Es wurden unter anderem Bereiche wie Paarbeziehung, Geschwister, Freunde, Bekannte, Beruf, neue Schwangerschaft thematisiert.

In diesem Jahr traf sich die Gruppe mit reger Teilnahme, der viele Telefonate und ausführliche Gespräche voraus gingen. Wir haben mit ehrenamtlicher Unterstützung eine neue website erstellen können die kurz, einladend und informativ ist: <http://www.sternenkinder-muenchen.de/index.html>

Zu früh geboren

Fast in allen Kursen der Beratungsstelle, besonders in den FenKid® Kursen, fühlen sich Mütter von frühgeborenen Kindern wohl und auch mit ihrer besonderen Erfahrung gesehen. Für manche Mütter ist es entlastend, zusätzlich in unsere Selbsthilfegruppe zu kommen und sich mit vielen Fragen – die meist die Zukunft des Kindes und die Sorgen der Erwachsenen betreffen – im geschützten Rahmen auszutauschen. Dabei sprechen wir auch über unsere Erfahrungen in der Klinik und danach, geben uns Tipps und finden Trost darin, nicht die Einzigen mit diesen Sorgen und Herausforderungen zu sein.

Krise rund um die Geburt. Schatten & Licht

Zu den 19 regulären Gruppentreffen im Jahr 2013 (jeweils am 1. und 3.Donnerstag des Monats um 19.30 Uhr) kamen insgesamt 82 Teilnehmer, fünf Mal konnten wir auch Ehemänner von Betroffenen bei uns in der Runde begrüßen.

10 Teilnehmerinnen aus unserer SH-Gruppe nahmen an dem Vortrag zur Bewältigung von Trauma (s.o.) teil.

Zweimal hatten wir Gäste bei uns: Am 7.2. stellte uns die Psychologin Alice Fechter-Lederle verhaltenstherapeutische Hilfsmöglichkeiten bei postpartalen Depressionen vor; am 7.11. war die Journalistin Petra Wieggers zu Gast, die für die ARD einen Dokumentarfilm zu unserer Thematik drehen möchte.

Die besprochenen Themen in den Gruppentreffen waren wie immer vielfältig und variierten je nach Zusammensetzung der Gruppe: Waren neue Teilnehmerinnen da, ging es häufig um Symptomatik, Hilfsmöglichkeiten, die Verarbeitung einer schweren Geburt und um Aufklärung über psychiatrisch-medikamentöse Möglichkeiten. Die Teilnehmerinnen, die öfter oder schon länger kamen, tauschten sich beispielsweise über Erfahrungen mit dem Absetzen von Medikamenten, Herausforderungen bei der Erziehung von Kleinkindern, die Überwindung alter Muster und zwischenmenschliche Probleme mit Familienmitgliedern und Freunden aus.

Die Gruppenleiterinnen trafen sich darüber hinaus wiederholt zu Teamtreffen und nutzten die von der Beratungsstelle organisierten Supervisionstermine. Hier wurde mit einer in der Selbsthilfe erfahrenen Supervisorin nach dem Ballint Konzept gearbeitet. Da sich die Themen der SH-Gruppen rund um die Geburt zum Teil stark berühren, war es sowohl informativ als auch für die einzelnen Leiterinnen entlastend und unterstützend, von ihren Erfahrungen berichten zu können.



Gute Geburt

Wie eine Doula dazu beiträgt, die Kräfte einer gebärenden Frau zu stärken

So ähnlich wie eine anstrengende und herausfordernde Klettertour ist die Geburt eine mentale und physische Grenzerfahrung. Deswegen möchte ich mit einem Zitat beginnen.

„Wenn du dich auf etwas fokussierst, dann tust du das für den Moment. In zwei Stunden oder Tagen, Monaten oder Jahren tust du es bestimmt nicht mehr oder du richtest deine Aufmerksamkeit nicht mehr auf dieselbe Beschäftigung. Zum Beispiel musst du fähig sein, dich in einer ganz bestimmten Situation zu sammeln, wenn es nötig ist – wenn du im Gebirge eine Klettertour machst, musst du mit deiner ganzen Energie und Aufmerksamkeit sein, jede Bewegung muss bedacht vollzogen werden, sonst stürzt du ab. Das aber heißt nicht, dass du, wenn du oben angekommen bist, nicht entspannen und dich auf etwas anderes, die schöne Aussicht, konzentrieren kannst.“

M. Csikszentmihalyi (2006): Flow – der Weg zum Glück

Eine Doula steht der Gebärenden während der Geburt, im Prozess zwischen den beiden Spannungspolen Wehen und Wehenpause voll und ganz zur Seite. Sie begleitet den Verlauf kontinuierlich. Sie stellt sich auf die gebärende Frau ein und unterstützt ihre Bedürfnisse. Eine Doula, ist eine Frau, die eigene Kinder geboren hat, aber auch über fundiertes Wissen rund um die Geburt verfügt. Sie kennt die emotionalen Bedürfnisse einer Frau vor und während der Geburt. Sie hat breite Erfahrung mit verschiedenen Geburtsverläufen. Sie ist in der Lage, der Gebärenden eine einfühlsame, kontinuierliche und individuelle Unterstützung zu geben. Dabei geht es nicht darum, möglichst „natürlich“ zu gebären, sondern im Zentrum stehen die Bedürfnisse der Frau und des Babys.

Die Doula hat keine medizinischen Aufgaben. Sie ersetzt keine Hebamme und schlüpft auch nicht in ihre Rolle. Die konstante Begleitung durch eine geburtserfahrene Frau erfüllt den grundlegenden Wunsch und das Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit der Frau während der Geburt. Doula sein heißt, beruhigend und stärkend anwesend zu sein, warmherzig, zugewandt und verlässlich. Sie hilft mit, eine Atmosphäre von ruhiger Vertrautheit zu schaffen. Sie hat die Haltung und das Vertrauen, dass die Frau ihr Kind gut gebären kann.

Alle Beteiligten lernen sich bereits in der Schwangerschaft kennen. Das erste Gespräch schafft eine gemeinsame Vertrauensbasis. Wünsche und Vorstellungen der Schwangeren und die ihres Partners werden gehört, ausgetauscht und für die Geburt respektiert. Offene Fragen werden beantwortet. Der „gute Draht“ zwischen Doula und der Schwangeren/des Paares ist die Basis für eine gute Begleitung. Die Doula bleibt auch während der ersten Stunden nach der Geburt. Sie bleibt solange, wie die junge Familie bzw. die junge Mutter das gerne möchte.

Unserem sechsköpfigen Doula-Team der Beratungsstelle, ist die Begleitung in dieser guten Qualität ein Herzensanliegen. Wir haben in diesem Jahr XXXX Frauen/Paare begleitet. Die Nachfrage steigt weiter, denn besonders Paare, bei denen der Partner oft beruflich weite Strecken zurücklegen muss oder Familien mit zweitem/dritten Kind, Alleinerziehende etc. entscheiden sich für eine zusätzliche Begleiterin. Die beiden Fortbilderinnen Barbara Strehler-Heubeck und Andrea Singer, bieten in den Räumen der Beratungsstelle eine eineinhalbjährige Fortbildung zur GfG Doula® an, die den weiteren Bedarf für unsere Münchener Frauen decken kann. Durch die Gesellschaft für Geburtsvorbereitung -Familienbildung und Frauengesundheit – GfG Bundesverband e. V., werden die Absolventinnen zertifiziert.

Kurse und Veranstaltungen: Beispiele: Vor der Geburt

Pflege & Co. für (werdende) Väter



Neuer Rekord: Elf Teilnehmer in einem Geburtsvorbereitungskurs für werdende Väter - das gab es noch nie!

Erfolgreiche Nische

„Ich finde, Du bist mit Deinem Kurs richtig gelegen...wie hält man ein Baby richtig und anderes.“

„Aufgrund Deiner guten Anleitung habe ich mir bereits Samstag Früh beim Wickeln Lob von der Kinderkrankenschwester eingeholt und bin auch zu Hause zum Wickelbeauftragten erklärt worden.“

Stimmen von zwei stolzen Männern, die vor kurzem Vater geworden sind. Und beide haben etwas gemeinsam: Sie haben vor der Geburt ihrer Kinder den Kurs „Pflege & Co. für (werdende) Väter“ besucht. Das 2009 von Frank Schwarz entwickelte und nach wie vor von ihm geleitete Konzept hat sich längst etabliert. Nicht nur hier in der Isarvorstadt und längst nicht nur in München. 2013 kamen Männer auch aus dem Münchner Landkreis, aus Landsberg oder aus Niederbayern extra in die Häberlstraße, um dort an dem dreistündigen Vorbereitungskurs teilnehmen zu können.

Ein Erfolg, der nicht nur auf das einzigartige Angebot, sondern auch auf die fleißige Mund-zu-Mund-Propaganda zahlreicher

Münchner Hebammen und ehemaliger Kursbesucher zurückgeht. Auch wenn die Initiative zur Anmeldung vor allem von den Partnerinnen ausgeht - die zukünftigen Väter kommen, freuen sich über die speziell auf sie zugeschnittenen Informationen und nutzen die Gelegenheit, im Rahmen der Schwangerschaft auch als Mann einmal ganz im Mittelpunkt zu stehen – eben ohne Partnerin. Ganz unter sich zu sein wirkt auf viele Teilnehmer befreiend, so dass sie Dinge ansprechen können, die sie sich in einem gemischten Kurs vielleicht nicht getraut hätten. Und die vielen Rückmeldungen nach der Geburt der Kinder stimmen positiv und bestätigen, was Achim Wöckel, Eberhard Schäfer und Michael Abou-Dakn in einer Studie 2008 festgestellt haben: „Werdende Väter, die im Rahmen der Geburtsvorbereitungskurse nur einstündig speziell geschult wurden, fühlten sich sowohl vor der Geburt besser vorbereitet als auch während der Geburt in ihrer Funktion als Unterstützer stärker hilfreich.“ 2013 waren die acht bei uns angebotenen Kurse fast alle ausgebucht - oder sogar überbucht.

Mindful birthing

Auch dieses Jahr durften wir die amerikanische Hebamme und Achtsamkeitslehrerin, **Nancy Bardacke** als Referentin eines Abendvortrages und zur Weiterbildung bei uns begrüßen.

Ihre Arbeit beschreibt sie in dem Buch **Der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt** (arbor Verlag). Sie kommt darin immer wieder auf die alten Weisheiten der Meditation und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu deren Wirkungsweisen zu sprechen. Mit praktischen Übungen und einem spannenden inhaltlichen Diskurs finden wir uns in unserer Haltung zur Geburtsvorbereitung gestärkt. Achtsamkeitsübungen sind vor und während des Geburtsprozesses hilfreich und besonders auch in der Elternschaft wirksam.

Kurse und Veranstaltungen: Beispiele: Nach der Geburt

Der Bogen der Achtsamkeit schließt sich mit den Seminaren für Eltern und Fachleute zur **Achtsamen Kommunikation im Leben mit Kindern von Lienhard Valentin**, Gestaltpädagoge, Buchautor und Herausgeber der Zeitschrift „Mit Kindern wachsen“. Seit mehr als 20 Jahren ist er in der Arbeit mit Eltern sowie in der Weiterbildung von ErzieherInnen und LehrerInnen in Deutschland, Österreich und der Schweiz tätig. Die Seminare sind sehr nachgefragt und die Reihe setzt sich 2014 fort.

Die **körperliche Gesundheit von Kindern** stand im Mittelpunkt der Veranstaltung: *Spielverderber – Gift im Spielzeug* mit **Alexandra Caterbow**. Sie erklärte und zeigte uns, wie belastet Spielzeug sein kann und worauf Eltern und Schenkende achten sollten, damit sie keine belasteten Waren kaufen.



Alexandra Caterbow und interessierte Mütter

Welche Stoffe sind schädlich, wo kommen sie vor und wie kann man sich schützen? - diese Fragen standen im Zentrum der Veranstaltung und wurden anhand von konkreten Beispielen beantwortet.

Frau Caterbow leitet die Chemikalienabteilung bei der Umweltorganisation WECF und arbeitet seit Jahren u. a. zum Thema endokrine Disruptoren, die mittlerweile z.B. ins

Wasser gelangt sind und unsere Gesundheit bis hin zur Unfruchtbarkeit belasten. Für Gifte im Spielzeug ist sie **die** Fachfrau und kann, ohne Panik zu verbreiten umfangreich informieren und Alternativen anbieten. Dabei ist sie in München, Brüssel, Berlin oder auch in Nairobi anzutreffen, wo sie auf EU oder UN Ebene für eine giftfreie Zukunft arbeitet. Coordinator Chemicals and Health, www.wecf.eu



Gift im Spielzeug

Die Veranstaltung war ein aufschlussreicher Einblick weit über diesen Tisch hinaus und eine Bestätigung für die weitaus gesündere Ausstattung der **FenKid® Tüchlein und Stoffpüppchen**, die von der Nähwerkstatt des Netzwerk Geburt und Familie e.V. von Frauen mit psychischen Belastungen in liebevoller Handarbeit und schadstoffarm !! für Babys hergestellt werden:



FenKid Tüchlein und Püppchen, schadstoffarm.

Doppeltes Glück- Zwillingsgespräche.

Einmal im Monat kommen Schwangere und junge Eltern mit Zwillingen zusammen. Geleitet von einer GfG-Familienbegleiterin® und Zwillingmutter. Der Austausch ist rege und interessant und die Zusammensetzung mit Schwangeren und Müttern bewährt sich sehr gut. Die Schwangeren bekommen viele Tipps und ein bisschen ein Gefühl, was auf sie zukommt und die Mütter können von ihren Erfahrung profitieren und wahrnehmen, wie viel sie schon geleistet haben, was sie schon gut hinkriegen etc. Sie besprechen praktische Tipps zum Stillen, Füttern, zur Beschäftigung (die Kursleiterin gibt sehr viel von ihrem FenKid-Wissen weiter). Mit der Vertrautheit untereinander kommen dann Themen wie Individualität, beiden Kindern gerecht werden, Konkurrenz u.ä. zur Sprache.

FenKid® Eltern Kind Kurse

Hier lernen junge Eltern alles über die Frühe Entwicklung ihres Kindes, bekommen fachlichen Input über die wesentlichen wissenschaftlichen Erkenntnisse, z.B. die der Bindungsforschung, der Hirnforschung etc. Für die Babys und Kleinkinder ist eine altersgerechte Umgebung vorbereitet, die auch viele Tipps für Zuhause beinhaltet. Die Eltern üben sich auch in achtsamer Beobachtung der individuellen Entwicklungsschritte ihrer Kinder, lernen Lieder und Krabbelreime. Mit Achtsamkeitsübungen als Selbstfürsorge im anstrengenden Familienalltag und einem geleiteten Austausch über aktuelle Themen schließt jede Stunde ab.



FenKid® Kurse, 3 - 18 Monate, die frühe Entwicklung von Kindern begleiten.

Inhaltlich orientieren wir uns an den Konzepten der Feinfühligkeit, der freien Bewegungsentwicklung, der Achtsamkeit und der respektvollen Kommunikation. Eine wissenschaftliche Bewertung des 1997 in unserem Hause entwickelten Konzeptes durch das bayerische Staatsinstitut für Frühpädagogik, ifp, bestätigt den präventiven Charakter.

Seit dem Krippenausbau hat sich die Verweildauer in den Kursen verkürzt und wir erhielten viele Anfragen von Eltern, ob es denn diese Haltung der Aufmerksamkeit und des Respekts in Pflege und Kommunikation in Münchner Kinderkrippen gäbe. Natürlich gibt es gute Krippen in München, jedoch zeigten sich bei der Recherche z.B. der Bayerischen Krippenstudie, dass in den Bereichen der Pflege, der Bewegungsentwicklung, aber auch in der Qualität der Elternpartnerschaften durchaus Felder mit Entwicklungspotential vorliegen. Wir erhielten quasi über die Elternschaft den Auftrag, eine **Weiterbildung für pädagogische Fachpersonen in Kitas** mit den FenKid® Inhalten zu entwickeln. Umgesetzt wurde dies in der Pilotphase seit der Eröffnung der Krippe des Netzwerks Geburt und Familie e.V. 2012 in unserer Nachbarschaft. Mehr als die Hälfte der Eltern waren zuvor mit ihren Kindern in den FenKid® Kursen. Der Erfolg der Krippe in der Waltherstraße 9 hat uns alle sehr bestätigt. Das gesamte Team wurde inhaltlich geschult und bildet sich professionell in Weiterbildungen und Klausuren mit uns fort.

In der Häberlstrasse 17 entwickelt, breitet sich unser Eltern-Kind-Kurskonzept bundesweit aus. Wir haben inzwischen in 14 Fortbildungen über 150 KursleiterInnen fortgebildet. Davon leiten nun einige lizenzierte FenKid® Kurse, z.B. in Dachau, Augsburg, Penzberg, im Raum Regensburg, Köln/Aachen, Kassel, Dresden, Berlin und Chemnitz.

2013 besuchten insgesamt 977 Mütter und 84 Väter mit 1001 Kindern unsere FenKid® Kurse, davon einige Interkulturelle in spanischer Sprache, für Alleinerziehende oder nur für Väter am Wochenende.

Mehr auf www.fenkid.de

Wellcome 2013

Im Jahr 2013 konnten unsere 32 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen 58 Familien in der Münchner Innenstadt ganz praktisch im Alltag unterstützen.



Sie gingen mit Babys und Kindern spazieren, begleiteten die Mütter und Kinder zu Terminen, spielten mit Geschwisterkindern, hörten geduldig zu und konnten so der Familie in der Anfangsphase der neuen Familiensituation für ein paar Monate behilflich sein.

Von München Mitte bis Solln

Das Jahr 2013 war auch wieder ein Jahr des „**Wachsens**“. Im Februar erweiterten wir unseren Standort wellcome München Mitte mit dem **Einzugsgebiet Stadtmitte, Schwanthaler Höhe, Sendling und Lehel um die Stadtteile Obersendling, Thalkirchen, Fürstenried, Solln, Forstenried und Großhadern**. Wie im Jahr zuvor, waren Caren Glück-Kretschmer und Katrin Lietz als Ansprechpartnerinnen für die Familien, die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und die Partner/innen im Netzwerk verantwortlich. Aber auch die anderen wellcome- Standorte in München erweiterten ihre Regionen, so dass Münchner Familien nun fast im gesamten Stadtgebiet auf das Angebot von wellcome zurückgreifen können.

Nach wie vor ist die Landeskoordination für Bayern an der Beratungsstelle angesiedelt. Im März konnte Caren Glück-Kretschmer mit der finanziellen Hilfe der „Benckiser Stiftung Zukunft“ als Landeskoordinatorin ein neues Büro auf der Prater-Insel beziehen. Von hier aus betreute und begleitete sie im vergangenen Jahr 31 Standorte in Bayern, davon wurden 9 neu gegründet.

Im April wurden in zwei Einkaufsmärkten in München „Pfandboxen“ als eine Form des Fundraisings angebracht. Die Idee der „Pfandbox“ stammt von dem Sozialunternehmen „Sozialhelden e.V.“. Dabei werden Pfandbons für zurückgegebenes Leergut in

die Box geworfen, die dann für das jeweilige Projekt als Spende gilt.



Pfandbox, Spenden für München Mitte

Von den gesammelten Spenden wurden vor allem verschiedene Angebote, wie Fortbildungen für die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen finanziert. Eine dieser Pfandboxen befindet sich im real-Einkaufsmarkt Machtfingerstraße und wird durch unseren Standort betreut.

250 wellcome Standorte bundesweit

Zusammen mit den anderen Münchner Standorten feierten wir im Klinikum Dritter Orden im November die Erweiterung des Angebotes, verbunden mit der 250. Standortöffnung von wellcome bundesweit. Neben Gästen aus der Politik, der Wirtschaft, dem Netzwerk und dem gesellschaftlichen Leben waren vor allem unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen zur Feier geladen.



Während der Feierstunde wurde nicht nur auf die Entwicklung von wellcome in den letzten Jahren geschaut, sondern auch darauf, wen es an den wichtigen Stellen der Stadt alles braucht, um für die Familien wirksam zu sein.

Da stand eine beeindruckende Reihe maßgeblicher Personen vor dem Publikum. Bis eine ehrenamtliche Frau die Familie besuchen kann, braucht es den Stadtrat, die Jugendamtsleitung, die Patin für München, die Landeskoordinatorin, den freien Träger, die Standortkoordinatorin, weitere Sponsoren und ganz viel NetzwerkarbeiterInnen. Nicht zuletzt gab es viele Anregungen, wie ehrenamtliche Arbeit in Projekten wie wellcome durch Wirtschafts- und Sozialunternehmen unterstützt und gestärkt werden können.

Beim Neujahrsempfang im Café Netzwerk bedankte sich unsere **Patin für wellcome in München Renate Waigel** mit einem köstlichen Essen bei unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen für ihr bürgerschaftliches Engagement.



Köstliche Bewirtung durch das Café Netzwerk

Über 80 Frauen erzählten begeistert von den Einsätzen und Herausforderungen in den Familien, die für sie mit großer Zufriedenheit und Anerkennung verbunden sind.



Über 80 Ehrenamtliche kamen zum Neujahrsempfang von Frau Renate Waigel

Im Sommer organisierten die 4 Trägereinrichtungen (Familie x 4: Die Fabi, das Haus der Familie, die evangelische Familienbildungsstätte und wir) eine Stadtführung für die ehrenamtlich tätigen Frauen.



Freude mit Zwillingen

An zwei Fortbildungen konnten die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen von ganz München zu den Themen „Psychische Krisen rund um die Geburt“ und „Babys mit Anpassungsschwierigkeiten“ Sicherheit für ihre Arbeit gewinnen.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen berichteten uns immer wieder von der Freude an dieser Tätigkeit, von beglückenden Augenblicken mit den Babys, Kindern und Eltern, der befriedigenden Erfahrung, in einer anstrengenden Situation eine echte Stütze zu sein und von dem guten Gefühl des Gebrauchtwerdens und Gebenkönnens.

Wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung des Sozialreferates München, die damit ein Zeichen setzt und sich für junge Familien in München rechtzeitig engagiert. Mit einem niederschweligen Angebot das für alle Beteiligten wertvoll ist.

Vivian Weigert

Fachstelle für Bindungsfördernde Elternberatung

Beratung in allen Säuglingsfragen, insbes. Schreien (Regulationsstörungen), Schlafen, Ernährung (Stillen, Beikost, Familientisch, Essstörungen), Entwicklung (motorisches Verhalten, selbständiges Spiel). Café-Treff, Eltern-Foren, Vorträge.

Beratungen – persönlich, telefonisch und per E-Mail

2013 war ein ungewöhnlich ausgefülltes Jahr in der Fachstelle für Bindungsfördernde Elternberatung. Allein die Anzahl der Beratungen stieg im Vergleich zum Vorjahr um 42 Prozent! 519 Erwachsenen konnten wir im Zuge von 445 Beratungen – persönlich, telefonisch und per E-Mail – bei ihren Baby-Fragen und -Problemen zur Seite stehen, ihnen mit Erfahrung und Fachwissen neue Impulse und neue Sicherheit geben und sie in ihrer elterlichen Kompetenz bestärken.

Die quälende Unsicherheit, mit der die meisten Baby-Eltern in unsere Beratung zu Schreien, Schlafen, Stillen, Spielen oder Fragen der frühen Entwicklung kommen, macht uns immer wieder tief betroffen. Wenn wir täglich hören: „Keiner konnte uns hier Empfehlungen geben“ sind wir wirklich sehr froh, dass es unser Beratungsangebot gibt. Dabei taucht die Frage auf: Wer ist eigentlich gemeint mit „Keiner“? Welche Fachleute bzw. Anlaufstellen stehen Münchner Babyeltern in dieser kritischen Umbruchphase gewöhnlich zur Seite? Auf Nachfrage hören wir: „Kinderarzt“ und „Hebamme“.

Elternberatung durch Hebamme und Kinderärztin/Kinderarzt

Ohne Frage: Sowohl die Hebammen als auch die Kinderärztinnen und Kinderärzte tun ihr Bestes! Doch welche Versorgung ist durch sie überhaupt vorgesehen? Was wird von den Kassen hier übernommen, was soll inhaltlich abgedeckt werden und in welchem Umfang?

Dazu der Deutsche Hebammenverband:

*„Die Hebamme steht Ihnen in den ersten Wochen während der großen körperlichen und seelischen Veränderungen zur Seite. Sie spricht mit Ihnen über die Geburt und die ersten Erfahrungen mit dem Kind. In den ersten Tagen dreht sich die Aufmerksamkeit vor allem um medizinische Themen. Die Hebamme beobachtet die Rückbildungs- und Abheilungsvorgänge, unterstützt das Stillen und gibt Hilfestellung bei Schwierigkeiten. Beim Neugeborenen interessiert sie sein Verhalten und die körperlichen Vorgänge, die Abheilung des Nabels und insbesondere auch die Entwicklung einer evtl. Neugeborenenengelbsucht. Sie informiert über die Screeninguntersuchung nach dem Gendiagnostikgesetz und nimmt evtl. Blut aus der Ferse des Neugeborenen am 3. Lebenstag zur Feststellung einer evtl. Stoffwechselstörung. Sie leitet die Eltern in praktischer Babypflege an, erklärt die Prophylaxen und Vorsorgeuntersuchungen, informiert bei Bedarf über die Flaschenernährung und berät über die Verhütung nach der Geburt. **Bis zum 10. Tag nach der Geburt haben Sie Anspruch auf mindestens einen täglichen Besuch durch die Hebamme.**“*

Das alles wird von den Hebammen während ihrer Nachsorgetermine geleistet. Und zwar bei einer durchschnittlichen Dauer von nur 35 Minuten pro Besuch! (laut einer Münchner Befragung).

Von den Krankenkassen ist vorgesehen, dass die Hebamme nach 10 Tagen einen Teil ihrer Leistungen, nämlich ihre Geburts-Nachsorge abschließt. Überraschend für uns, dass scheinbar kaum eine Münchner Familie nach dem 10. Lebenstag noch einmal die Hebamme ruft. Dabei wären weitere Besuche zur Wochenbett-Betreuung möglich, *doch das wissen viele Eltern vielleicht nicht*. Denn in der genannten Befragung die durchschnittliche Anzahl der Nachsorgetermine auch tatsächlich mit 10,8 angegeben. Dabei:

„Bis Ihr Kind acht Wochen alt ist, können Sie darüber hinaus 16-mal die Hebamme um Rat und Hilfe bitten. Bei Stillschwierigkeiten oder Ernährungsproblemen können Sie anschließend noch achtmal Kontakt zu Ihrer Heb-

amme aufnehmen. Weitere Besuche sind auf Verordnung eines Arztes möglich.“ (Quelle: www.hebammenverband.de)

Bei letzterem denke man z.B. an Still- oder Fütterprobleme, Milchstau, Brustentzündung oder Wundheilungsstörungen z.B. der Kaiserschnittnarbe, an Säuglingskoliken oder Nabelentzündungen.

Für alles andere – die endlosen Fragen im neuen Babyalltag – ist die Hebamme schon nach dem 2. Lebensmonat praktisch nicht mehr zuständig.

Wohin wendet man sich also, wenn das Baby zum Beispiel Abend für Abend stundenlang aus vollem Halse schreit?

Hier führt üblicherweise der erste Weg: in die Kinderarztpraxis.

Die Kinderarztpraxis ist bei einem gesunden Baby zuständig für eine Reihe von sechs standardisierten Vorsorge-Untersuchungen im ersten Lebensjahr. Hier das Zeitschema laut Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte:

„Folgende Untersuchungen sind für ein Kind vorgesehen:

U1: direkt nach der Entbindung

U2: 3. bis 10. Lebenstag

U3: 4. bis 5. Lebenswoche

U4: 3. bis 4. Lebensmonat

U5: 6. bis 7. Lebensmonat

U6: mit einem Jahr“

Quelle: <http://www.kinderaerzte-im-netz.de>)

Weil die U1 unmittelbar nach der Geburt gemacht wird und die U2 direkt vor der Entlassung aus der Entbindungsklinik heißt das: Während der folgenden 50 Lebenswochen ihres Babys werden die Eltern nur zu 4 weiteren Terminen in der Kinderarztpraxis erwartet!

Es ist unser Eindruck, dass diese wenigen Vorsorgeuntersuchungen sehr gerne in Anspruch genommen werden und die Eltern ihr Baby lieber viel öfter in der Kinderarztpraxis vorstellen würden. Eigentlich kein Wunder,

denn sie sind das gewohnt. Schließlich wurde das Baby, solange es noch nicht auf der Welt war, in der gynäkologischen Praxis mindestens einmal monatlich „untersucht“ und vermessen, zuletzt fast wöchentlich.

Nach der Geburt hätten die Eltern nun viel mehr Fragen und Interesse an „Beobachtung“ als davor, weil ihnen täglich etwas Unbekanntes und Verwirrendes an ihrem Kind auffällt. Dabei wird Ihnen aber rasch klar, dass Babys auch im Zuge einer vollkommen gesunden Entwicklung beispielsweise viel öfter aus unbekannten Gründen schreien, sowohl am Tag als in der Nacht, als man es damit einher wagen würde eine Kinderarztpraxis aufzusuchen, ungeachtet des folgenden gut gemeinten Hinweises:

„Fallen Ihnen außerhalb dieser Vorsorgeuntersuchungen Besonderheiten bei Ihrem Kind auf, sollten Sie natürlich unbedingt einen Kinder- und Jugendarzt aufsuchen oder in akuten Fällen einen Notarzt alarmieren.“
(Quelle: <http://www.kinderaerzte-im-netz.de>)

Egal, ob es in der individuellen Familie um Probleme mit dem Schreien, Schlafen oder Stillen geht – sobald ein Baby nicht zu den besonders „pflegeleichten“ zählt steht es sehr in Frage, ob die Unterstützung, die seitens der KinderärztInnen und Hebammen vorgesehen ist, hinlänglich ausreichend sein kann. Allein schon zeitlich fällt enorme Knappheit auf.

Bindungsfördernde Babyeltern-Beratung ist in beiden Ausbildungswegen nicht vorgesehen. Auch Stillen und Muttermilchernährung kommt praktisch kaum vor. Sowohl Hebammen als auch Pädiater müssten sich hier nachträglich aus eigenem Interesse und auf eigene Kosten inhaltlich fortbilden. Sehr viel besser sieht es mit der Fütterberatung bei Flaschenernährung aus, weil hier die herstellende Industrie mit einem breiten, kostenlosen Fortbildungsangebot glänzt. Aber in Bezug auf das Stillen gibt es keine solche Lobby.

Es verwundert daher nicht, dass die jungen Eltern in Bezug auf die Muttermilch-

Ernährung ihres Säuglings leider häufig noch auf inhaltliche Unkenntnis und Fehlinformationen treffen. Oder dass ihnen empfohlen wird, auf künstliche Säuglingsnahrung umzusteigen. Hier liegt sicherlich eine Ursache für die hohen, frühen Abstillraten, die sich in den Stillhebungen hartnäckig halten.

In unserer Beratungserfahrung zeigt sich auffallend und eindeutig, dass der Grund für andauerndes Quengeln und permanente Unzufriedenheit, für anhaltendes unerklärliches Schreien ebenso wie für ungewöhnlich häufiges nächtliches Aufwachen oder nächtliche Unruhe sowie ungenügendes Schlafverhalten tagsüber, dass der Grund für all diese „Plagen“ junger Babyeltern, übermäßig häufig in einer bis dato nicht ausreichenden Stillberatung und Stillbegleitung zu finden ist. Das ist der nahelegendste Grund dafür, warum wir auf die fachkundige und bindungsfördernde Stillberatung großen Wert legen. Es lassen sich damit einfach viele, viele akute Probleme lösen.

Ein anderer liegt in der Prävention.

Bedeutung des Stillens in der Prävention

Die medizinisch präventive Wirkung der Muttermilchernährung ist zumindest für die ersten sechs Monate vielfach belegt – unzählige Studienergebnisse bezeugen schier unbegrenzte positive Auswirkungen des Stillens sowohl auf die lebenslange Gesundheit des Kindes als auch auf die weitere Gesundheit der Mutter. Beispielhaft sei hier nur die protektive Wirkung auf Brustkrebs bei den Frauen angeführt sowie auf Übergewicht und Adipositas bei den Kindern. Dafür haben Kinder ein bis zu 30% vermindertes Risiko, wenn sie über 6 Monate ausschließlich gestillt werden (Harder 2005).

Ein bisher noch seltenes aber höchst nachahmenswertes Beispiel für eine „stillfreundliche Kinderarztpraxis“ begegnete uns in einem Fachmagazin für die Still- und Laktationsberatung durch den erfreulichen Bericht eines Kinderarztes: Dr. med. Martin Radons, IBCLC, mit Praxis in Mödling/ Wien

(<http://www.villa-medica.at/dr-martin-radon.html>). Er schreibt:

„Seit 1992 betreibe ich eine Praxis als Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde. Sehr bald lenkte sich der Fokus meiner Arbeit auf die Prävention – ein Thema, das in der universitären Ausbildung und in der Fachausbildung im Krankenhaus bestenfalls gestreift wird. Auf der Suche nach den Wurzeln verschiedenster gesundheitlicher Probleme meiner kleinen Patienten gelangte ich schnell in die Frühkindheit – speziell Stillproblemen stand ich am Anfang eher ratlos gegenüber. Der Slogan „Breast is best“ war mir zwar bekannt, aber sobald mich Mütter mit konkreten Fragen zu Stillschwierigkeiten konfrontierten (schmerzhaftes Stillen, wundete Mamillen, schreiende Kinder, schlechtes Gedeihen), geriet ich schnell an meine Grenzen. Die Vorstellung, dass Stillen ohnehin „von alleine“ funktionieren müsse, wurde durch die tägliche Praxis rasch widerlegt. ... Bald **begann ich, in einer geglückten Stillzeit eine Generalprävention für viele Probleme der täglichen Arbeit zu erkennen.** Vor allem Ernährungsprobleme im Schulalter scheinen bei Sichtbarwerden nur mehr extrem schwer beeinflussbar. Ernährungsberatung – selbst durch beigezogene professionelle Ernährungsberaterinnen – hatte, wenn überhaupt, nur kurzfristige Effekte. Viel mehr als die Fehlernährung ist die Einstellung zur Nahrungsaufnahme das Problem, das ab dem späten Kindergartenalter kaum mehr beeinflussbar scheint. **Essen als Suchtverhalten ist durch Ernährungspläne nicht zu korrigieren.** Auch viele **Verhaltensauffälligkeiten** sind zum Zeitpunkt ihres Auftretens mit einfachen Maßnahmen nicht mehr zu beheben. Ich schloss aus meinen Beobachtungen, dass diese Probleme **Fragen einer „frühen Weichenstellung“** waren – **die Ermöglichung einer unkomplizierten Stillbeziehung bekam daher für mich hohe Priorität.**“ ... „In Gesprächen mit vielen meiner pädiatrischen KollegInnen war zwar ein Lippenbekenntnis zur Wichtigkeit des Stillens zu hören, in der praktischen Arbeit wollten sich die wenigsten damit befassen. Einige Aussagen sind in der folgenden Tabelle zusammengefasst:

Meinungen von KinderärztInnen

> „Dieser Zwang zum Stillen erzeugt ja so viel schlechtes Gewissen bei den Müttern!“
> „Stillberatung ist keine kinderärztliche Aufgabe.“
> „Ich habe selber gestillt, ich brauche dazu keine Ausbildung.“
> „Stillen geht ganz von alleine.“
> „Eine Mutter, die wirklich stillen will, die kann das auch!“

„Stillberatung und Stillförderung sind zwei verschiedene Konzepte – natürlich ist bei der Stillberatung wertschätzend auf die jeweilige Situation und die Wünsche der Mütter Rücksicht zu nehmen. Die Stillförderung als politische Aufgabe sollte aber ebenso von der Pädiatrie wahrgenommen werden.“ (Quelle: Laktation und Stillen, 4-2013, S. 18-20)

Gestresste Familien: "Mütter sind heute erschöpfter"

Der Frage, warum es heute anstrengender ist, Kinder zu haben ging die Zeitschrift Brigitte in einem Interview mit der Diplom-Pädagogin Friederike Otto nach. Die 58-jährige Diplompädagogin ist wissenschaftliche Leiterin des Forschungsverbundes Familiengesundheit an der Medizinischen Hochschule in Hannover. Hier ein kleiner Auszug zur Untermalung unseres Berichtes.

> Immer mehr Familien stoßen an ihre Grenzen, fühlen sich überlastet. Woran liegt das?

Friederike Otto: Stimmt. Meistens sind es zuerst die Mütter, die völlig ausgebrannt sind, dann gerät die ganze Familie in den Sog. Die Kinder reagieren verunsichert, das Paar verliert den Kontakt zueinander. Der Vater fühlt sich von seiner Frau nicht mehr

als Mann wahrgenommen und in seinen Bemühungen nicht wertgeschätzt. Das Reden miteinander wird dann immer schwerer. Ein Teufelskreis, der noch mehr Stress in die Familie trägt.

> Das heißt, die Stabilität der Mütter ist für Familien besonders wichtig - und gleichzeitig gibt es immer mehr Mütter, die einfach nicht mehr können?

Stimmt beides. Mütter sind erschöpfter und häufiger von Zukunftsangst geplagt als noch vor zehn Jahren. Sie fragen sich: Wie soll ich das alles schaffen? Wo landen meine Kinder mal? Was wird aus meiner Ehe? Wovon sollen wir leben? 20 Prozent aller Mütter sind so fertig, dass sie Behandlung brauchen. Und weitere 30 Prozent sind zwar nicht pathologisch erschöpft, aber sie fühlen sich kurz vorm Zusammenbruch. Neu ist, dass immer mehr gut ausgebildete verheiratete Frauen Unterstützung suchen.“

Forum für gehörlose Eltern

Für eine Gruppe von 12 gehörlosen oder hörgeschädigten Müttern und Vätern, die natürlich auch ihre Babys und Kleinkinder dabei hatten, gab es in der Fachstelle 2013 ein eigens organisiertes Eltern-Forum zum Thema „Kindergesundheit“. Es wurde von zwei Gebärdensprachdolmetscherinnen übersetzt.

Unsere „Baby-Treffs“ im Café Netzwerk

Obwohl es einerseits das Natürlichste der Welt ist, ein Baby zu stillen, fehlt andererseits heute häufig der Rahmen dafür, das unterstützende Umfeld, die Vorbilder. Schon von den allerersten Wochen an tauchen für die junge Mutter ständig neue Fragen auf. Hier lässt sich viel profitieren davon, in entspannter Runde anderen Müttern und Babys beim Stillen und Baby-Handling zusehen zu können und immer wieder einmal praktische Tipps von Ihnen zu bekommen. Das geht in unseren offenen Baby-Treffs und ist eine Erfahrung, die durch kein Online-Forum,

durch kein Buch oder Magazin ersetzt werden kann.

Ausschlaggebend ist dabei, dass es sich um ein offenes und besonders niederschwelliges und wöchentliches Angebot handelt. Weder eine regelmäßige Teilnahme noch eine Anmeldung sind erforderlich und die Teilnahme kostet nicht mehr als eine Tasse Kaffee. Man kommt, wenn es gerade passt und braucht nicht einmal pünktlich zu sein. Je nachdem, was die Teilnehmerinnen gerade beschäftigt, reichen die Themen von allen Details des Stillens und der Beikost über das Einschlafen und Durchschlafen bis hin zum Zahnen, von der Ernährung der Mutter über das Zurechtkommen mit den Anforderungen des neuen Alltags, mit dem Schlafmangel, mit der ungewohnten Last der Verantwortung bis hin zum Wiedereinstieg in den Beruf und der Eingewöhnung in der KiTa.

Durch die verschiedenen Altersgruppen der Kinder, deren Mütter hier zusammentreffen, entsteht ein vielfältiger Austausch und oft bietet der allein schon genau die Anregungen, die gerade hilfreich sind. **Die Babytreff-Leiterin versteht sich als Moderatorin, die Erfahrungen bündelt und, wo immer passend, Fachwissen beiträgt - wissenschaftlich fundierte, aktuelle Kenntnisse als Gegengewicht zu den vielen Fehlinformationen und Ammenmärchen, auf die junge Mütter allzu häufig stoßen.** „Jeder sagt einem was anderes, das geht schon in der Klinik los“ ist hier eine häufig gehörte Klage. Ratschläge, die dem Stillen oder einer sicheren Bindung zuwider laufen und Problemen Vorschub leisten, halten sich leider hartnäckig. Ein unzufriedenes, quengeliges Baby, quälende Selbstzweifel, vorzeitiges Abstillen sind die Folge, sofern nicht rechtzeitig gegengesteuert wird. Solchen tief entmutigenden Erfahrungen, die eine junge Mutter nachhaltig in ihrem Kompetenzgefühl schwächen und die sichere Eltern-Kind-Bindung untergraben, wird im Baby-Treff vorgebeugt.

„Baby-Treff im Café Netzwerk – Stillen + Füttern, Pflegen, Beruhigen“

Deutsch: Jeden Mittwoch, 10:30 – 12 Uhr,
Leitung: Vivian Weigert

Unser Baby-Treff wird in der Tradition eines offenen Stilltreffs geführt, aber wir nennen ihn nicht Stilltreff, in der Hoffnung, dass auch nicht-stillende Mütter sich willkommen fühlen. Denn es geht ja thematisch keineswegs nur ums Stillen, neben der Baby-Ernährung kommt eine Vielzahl von Themen zur Sprache – siehe oben – die jede junge Mutter gleichermaßen betreffen, egal ob sie stillt oder nicht. Doch es geht eben auch um die vielen Fragen beim Stillen. Und es wird gestillt.

Mütter, die ihre Babys mit Formulamilch aus dem Fläschchen ernähren, müssen normalerweise hohe innere Hürden überwinden, um sich an einen Tisch mit stillenden Müttern zu setzen und sich einzubringen. Es kann z.B. sein, dass eine Mutter nicht so lange stillen konnte wie sie wollte und es sie einfach zu traurig macht, wenn sie andere Mütter ihre Babys stillen sieht. Oder sie fürchtet, schräg angesehen zu werden, weil sie sich aus freien Stücken gegen das Stillen entschieden hat. Es ist also nicht so leicht. Auch für die Moderation ist es zuweilen knifflig: in Anwesenheit einer Mutter, die nicht stillen kann, sollte das Thema inhaltlich relativiert und zeitlich eingeschränkt werden, ohne Verlust der Lebendigkeit. Deshalb empfinde ich es als etwas Besonderes, dass nun schon seit mehr als drei Jahren eine nicht-stillende Mutter regelmäßig teilnimmt - nacheinander mit ihren beiden Kindern, die beide von Anfang an Fläschchen bekommen. Und das natürlich auch im Baby-Treff.

Mütter, Väter...

Im Jahr 2013 war der deutschsprachige Baby-Treff so gut besucht wie noch nie – genau 500 erwachsene Personen haben an den 46 Treffen teilgenommen (Babys und mitgebrachte Geschwisterkinder nicht mitgerechnet). So ergibt sich die Zahl von durchschnittlich 10,87 TeilnehmerInnen pro Treffen. Fünf Väter kamen in deren Elternzeit sehr gerne mehrfach mit ihren Frauen dazu.

...und Hospitantinnen

Auch einige Hebammen und Kinderkrankenschwestern haben wieder als Hospitantinnen am deutschen Baby-Treff teilgenommen um damit Praxiseinblicke in die Leitung eines Stilltreffs zu erhalten, wie es für das Examen zur Still- und Laktationsberaterin IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) erforderlich ist.

Öffentlichkeitsarbeit

Das große Mama-Handbuch, Kösel-Verlag.

Wir freuen uns sehr, dass sich ihre Erfahrungen in der täglichen Beratung auch in ihrer Aufgabe als Autorin hoch geschätzter Bücher niederschlagen. Sie bereichert damit unser Team, ist mit unseren Kursleiterinnen über die verschiedenen Themen im Austausch und bringt uns immer wieder auf den neuesten Stand.

Ein neues Buch: Hervorgegangen aus Erfahrungen der Fachstelle:



Im Januar 2013 erschien **Das große Mama-Handbuch** von Vivian Weigert

Vortrag:

Kinder verstehen – im ersten Lebensjahr

Im Herbst luden wir Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr zu einer Veranstaltung in die neue Halle des Einstein Kultur.

Unter besten Bedingungen und bester Laune fachsimpelten die beiden Autoren über die wesentlichen Themen dieser Zeit.
Dr. Herbert Renz-Polster, Kinderarzt und Forscher am Mannheimer Institut für Public Health (MIPH) der Universität Heidelberg

mit den Forschungsschwerpunkten : Gesundheitsförderung im Kindesalter sowie Entwicklung von Kindern aus evolutionsbiologischer Sicht.

HRP „führt einen zeitlosen Maßstab in die Erziehungsdebatte ein – den der Evolution. Dieser Blick ist gleichzeitig ein Blick auf die Natur des Kindes. Er reicht tiefer als die tag-aktuellen Tipps, die Kinder oft nur zu einem machen: Zu Versuchskaninchen pädagogischer Moden“ oder wissenschaftlicher Arbeitsthesen – die nach ein paar Jahren wieder umgeworfen werden (wie wir es vor wenigen Jahren bei den Beikost-Empfehlungen erlebt haben)



"Fachsimpelei" für Eltern

Vivian Weigert, Mitgründerin der Beratungsstelle, Geburtsvorbereiterin der ersten Stunde, seit 2000 Leitung unserer Fachstelle.

VW hat an keiner Uni geforscht aber in den letzten 12 Jahren mit ca. zehn-tausend Baby-Eltern Gespräche geführt und bezieht aus dieser alltagserprobten Quelle viel Wissen darüber, wie es gelingen kann, die Bedürfnisse der Großen und der Kleinen auf liebevolle Weise unter einen Hut zu kriegen.

Beide gaben einen spannenden Einblick in ihre jeweiligen Fachbereiche mit Schwerpunkt auf das erste Lebensjahr. Über 100 Besucher kamen um von deren Erfahrungen zu profitieren, eine Stunde lang wurden danach noch persönliche Fragen beantwortet, ein reicher Samstagnachmittag im November.

Beratungsangebote

Birgit Schniedermeier

Beruflicher Wiedereinstieg oder Neuorientierung?

**Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine
Rückkehr in eine Berufstätigkeit?**

**Kann bzw. möchte ich in meine bisherige
Arbeit zurück?**

**Wie finde ich den für mich und meine Fami-
lie passenden Weg und kommuniziere mit
meinem Arbeitgeber?**

Was sollte ich beachten?

Diese und ähnliche Fragen sind oft der Einstieg in die Beratungsgespräche rund um das Thema „Beruflicher Wiedereinstieg oder Neuorientierung“. Das Angebot wurde vorrangig von Müttern/ Paaren mit Kindern im ersten Lebensjahr angenommen, wenn das Ende der geplanten Elternzeit nahte. Darüber hinaus kamen Frauen, die bereits seit längerer Zeit nach der Elternzeit wieder berufstätig waren und ihre Situation im Spagat zwischen Beruf und Familie überdenken wollten, sowie Schwangere, die beim „zweiten Mal“ bzgl. einer Rückkehr in die Berufstätigkeit einiges anders machen wollten. Hier standen die Themen der möglichst stressfreien Bewältigung des Familien- und Arbeitsalltags, der Aufgabenverteilung auf der Elternebene und berufliche wie private Entlastungsmöglichkeiten im Fokus.

In vielen Gesprächen zeigte sich, dass die Mütter oft unter der großen Herausforderung stehen, allen eigenen und von außen auferlegten Anforderungen gerecht werden zu wollen bzw. es zu sollen: Finanzieller Druck, schnell wieder zum Broterwerb der Familie beizutragen, hohe Anforderungen an die eigene Perfektion, alles „voll im Griff“ zu haben, bis zum gesellschaftlichen Druck, als „Ressource Humankapital“ dem Arbeitsmarkt schnellstmöglich wieder zur Verfügung zu stehen. Letzteres sollte – so oftmals propagiert - in Zeiten des rasant ausgebauten Fremdbetreuungsangebotes für Babys und Kleinkinder ja für fast alle möglich sein. Als Kehrseite zeigte sich in vielen Gesprächen, dass die (eigenen wie gesellschaftli-

chen) Anforderungen an die Karriere und die Mutterrolle in den letzten Jahren stark zugenommen haben und für nicht wenige Mütter zu einem einengenden Korsett einer zu entsprechenden Norm „Beruf und Familie – nur Muttersein geht nicht“ geworden sind. Viele Frauen sprachen nur leise und zögerlich aus: „Ich würde lieber noch Zeit mit meinem Kind verbringen und länger zuhause bleiben, traue mich aber kaum, das zu sagen, da ich auf Unverständnis von vielen Seiten stoße. Darf ich heute überhaupt noch so denken?“

In der Beratung arbeiteten wir an individuellen Lösungen, die vor dem Hintergrund jeder einzelnen Lebensgeschichte, den Zielen und Sehnsüchten für die Ausgestaltung der Familie und der persönlichen Zukunft sowie den eigenen Wertvorstellungen reflektiert und entwickelt wurden.

Im Jahr 2013 wurden 47 Beratungsgespräche mit insgesamt 18 KlientInnen durchgeführt, drei Gespräche davon mit Paaren. Die meisten KlientInnen kamen zu ein bis drei Gesprächen in die Beratungsstelle, einige auch über den Zeitraum eines Jahres. Ein Teil der KlientInnen kam aus Südeuropa, Asien und Afrika.

Familienberatung zu Beziehungsfragen

Wer im Laufe der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr gute Begleitung und Beratung von uns erfahren hatte, griff auch danach zum Telefon oder in die Tastatur und fragte um einen baldigen Termin nach „wenn irgendwas schief läuft.“. Meist waren es Eltern die unser Wissen zu den Entwicklungsprozessen der Kinder und die Haltung zur Paar- und Familiendynamik in unseren FenKid® Kursen erlebt hatten und vertrauensvoll weitere Gespräche suchten. Dieser niederschwellige Zugang wurde 58 Mal genutzt, besonders von Eltern die über die Beziehung zu ihren 2-3 jährigen Kindern verunsichert waren, Fragen zum Umgang mit Geschwisterstreit hatten oder ein weiteres Kind die Familiendynamik veränderte.

Statistik Beratungen

Eingehende Beratungen, ob einzeln oder in Gruppen, sind unsere Stärke.

Alle MitarbeiterInnen haben zu ihrem Beratungsfeld ein eigenes Erleben, sind professionell geschult, besuchen interne Fortbildungen und nutzen regelmäßige Supervisionen.

Beratungen durch das Büro Team - 2013:

Allgemeine telefonische Beratungen
und Informationen am Service-Point,
auch Email-Beratungen:

Ø 54 Beratungen pro Tag
davon 3 -4 Migrantinnen

Allgemeine Beratungen
mit BesucherInnen im Büro:

Ø 4 Besucherinnen pro Tag

Besuche unserer website erheben wir aus Datenschutzgründen nicht mehr.

Beratungen vor der Geburt:

Schwanger in München¹:
Beratung zur praktischen Orientierung
rund um die Geburt: Schwanger-
schaftsvorsorge, Geburtsbegleitung,
Organisation des Wochenbettes

18 Beratungen
mit 24 Frauen und 12 Männern

Geburtsbegleitung durch Doulas:

13 Paare, 2 Frauen

Fachstelle Psychosoziale Beratung
zu Pränataldiagnostik:
Psychosoziale Beratung vor,
während und nach PND:

1041 Beratungen

594

Beratung zu psychischen Krisen
rund um die Geburt

293

Leere Wiege, Einzelberatung

154

¹ Eine wesentliche Quelle für Informationen waren und sind für uns seit über 30 Jahren die besten, die München zu bieten hat: realitätsgetreue, aktuelle Rückmeldungen von Müttern und Vätern nach der Geburt ihres Kindes.

Ehrenamtliche Beratungen der sechs SH-Gruppenleiterinnen

persönlich / telefonisch länger als 30 Min.: 214

Gruppentreffen:

Unerfüllter Kinderwunsch	59 TN in 10 Treffen
Krise/Depression rund um die Geburt	82 TN in 19 Treffen
Sternenkinder	52 TN in 10 Treffen
Via Nova	38 TN in 18 Treffen
Guter Hoffnung sein	20 TN in 11 Treffen
Zu früh geboren	32 TN in 10 Treffen

Statistik Kurse vor der Geburt:

2013	Kurse	Frauen	Männer	gesamt
14	Geburtsvorbereitung Paare	97	96	193
10	Geburtsvorbereitung für Frauen mit Partnertag	68	66	134
6	Geburtsvorbereitung ab 2. Kind mit Partnertag	41	41	82
4	Geburtsvorbereitung Alleinerziehende	21		21
17	Geburtsvorbereitung englisch	100	97	197
1	Yoga für Schwangere	76		76
1	Gymnastik für Schwangere	83		83
1	Gymnastik für Schwangere 2. Kind	87		87
4	Babypflege	16	6	22
8	Pflege+Co für Väter		38	38
59		589	344	933

Frauengesundheit

3	Rückenschule	38		38
3	Beckenboden intensiv	28		28
2	Luna Yoga	39		39
8		105		105

Die Zahlen der Geburtsvorbereitung stiegen um 20 %. Auch die Nutzung der Väter nahm deutlich zu. Die Besuche der Kurse zur Frauengesundheit bleiben nach wie vor konstant.

Dank zusätzlicher Mittel des Sozialreferates konnten wir für Gehörlose Schwangere oder Paare insgesamt 13 x Gebärdendolmetscher buchen die für 7 Veranstaltungen meist mit zwei Dolmetschern kamen und in 6 Kursen den Paaren zur Verfügung standen. Eine blinde Mutter besuchte unsere FenKid Kurse mit ihrem sehenden Sohn, fünf Mütter kamen mit ihren Kindern mit Behinderungen (Down Syndrom, mehrfach behinderte Kinder), zahlreiche Eltern mit Frühchen kamen und bereicherten unser Miteinander.

Beratungen nach der Geburt

Fachstelle für bindungsfördernde Elternberatung: Persönliche Beratung, telefonische und email: zu Schreien, Schlafen, Stillen, Spielen und Fragen der frühen Erziehung	519 Familien gesamt:
Café Treff zu Stillen, Beikost, Schlafen: mit Dolmetscher in Gebärdensprache:	500 TN an 46 Treffen 12
Stilltreff spanisch ² interkultureller Elterntreff spanisch Café Treff, Drop in, englisch	132 TN an 32 Treffen 180 TN an 41 Treffen 33 TN an 12 Treffen
Familienberatung 0-3. Lebensjahr Persönliche Beratung spanisch Beratung Beruf und Familie	58 79 47
wellcome - München Mitte Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt	32 Ehrenamtliche in 58 Familien

Bildungsangebote für Frauen/Männer, Eltern und Fachleute:

Bildungsangebote durch Vorträge:	48 Abende mit 1304 Besuchern
Bildungsangebote durch Elternforen:	22 Nachmittage mit 427 Besuchern
Bildungsangebote durch Seminare: für interessierte Laien und Fachkräfte	2 Seminare mit 42 TN
Bildungsangebote durch Fortbildungen für Fachkräfte	3 Fortbildungen mit 26 TN

Der **Handwerkerinnenmarkt** fand im Frühjahr und im Herbst statt und erfreute sich zahlreicher Besucherinnen, die bei laufendem Cafébetrieb im Café Netzwerk von Müttern handgefertigte Ware für sich und ihre Babys kaufen konnten.

² Dank zusätzlicher Mittel des Sozialreferates München war es uns möglich, einen englischsprachigen Café Treff zu starten und für unsere spanisch-sprechenden Eltern einen Stilltreff, Einzelberatung und einen wöchentlichen Café Treff zu Themen wie z.B. mehrsprachige Erziehung, kulturelle Unterschiede in der Erziehung und Partnerschaft anzubieten.

Statistik Kurse nach der Geburt

zur Stärkung der elterlichen Kompetenz in der Phase der Familienbildung (0-3 Jahre)

2013	Kurse	Frauen	Männer	Kinder	gesamt
22	Rückbildung mit Kind	159		159	318
4	Rückbildung Aufbau m.Kind	38		38	76
4	Rückbildung ohne Kind	29			29
2	Rückbildung nach Kaiserschnitt	8			8
2	RB Mum and Baby Yoga englisch	41		41	82
13	Tragedschungel	48	11	24	83
6	Zwillingsgespräche	12	3	24	39
10	Sanfte Babymassage	67		67	134
2	Sanfte Babymassage spanisch	7		7	14
2	Singen und Kreistanz	19		19	38
3	Kindernotfälle	51	15	13	79
		479	29	392	900
105	Fenkid Eltern-Kind-Kurse	801	6	816	1623
3	Fenkid für Alleinerziehende	15		15	30
5	Fenkid für Väter		36	36	72
14	Fenkid spanisch	85		85	170
8	Fenkid Infoabend für Eltern	96	42	24	162
		977	84	1001	2987
4	Erziehung? Beziehung!	36			36
					2993

Erfassung des Migrationshintergrunds

in Mütter-, Väter- und Familienbildungszentren und Familienbildungsstätten

Angebotsformen 2013	Frauen		Männer		Gesamt
	mit MH	ohne MH	mit MH	ohne MH	
Offene Angebote/Treffs, s.2)	44	56			100
Kursangebote für Kinder mit Eltern	268	1144	12	20	1444
Kursangebote für Eltern (ohne Kinder)	36	136	16	20	208
Information/Beratung (nur persönl.)	48	116	12	24	200
Vorträge/themat.Veranstaltungen	34	108	16	20	178
Summe	430	1560	56	84	2130

Kooperationen

Mit dem Netzwerk Geburt und Familie e.V. verbindet uns ein ganz besonderes Band. Für diese immer professionelle, herzliche und vertrauensvolle Zusammenarbeit bedanken wir uns und freuen uns auf jeden weiteren Impuls der Kooperation.

So haben wir mehrfach mit den Kolleginnen der AmbulantenErziehungshilfen Veranstaltungen durchgeführt. Es ging um die gesunde und ausgewogene Ernährung von Kleinkindern ab dem 5. Monat bis 3 Jahren mit Vivian Weigert, die auch zu Einzelberatungen der Eltern zur Verfügung stand. Zum Thema „Liebevoll Grenzen setzen“ waren wir eingeladen, mit den Eltern der AEH und Frühen Hilfen bei deren Familienfrühstücken zu referieren und im lockeren Gespräch wurden viele brennende Fragen gestellt und beantwortet.

2013 haben 10 Familien die von den AmbulantenErziehungshilfen und den Frühen Hilfen des Netzwerks betreut werden, die Angebote der Rückbildung, Babymassage und FenKid®-Kurse besucht. Weitere fünf Mütter kamen in den „Offener Cafétreff“ von Vivian Weigert. Ebenso wurden die Beratungen bei psychischen Krisen Ulrike Wecker, aufgesucht.

Dass die zahlreichen Hilfeleistungen unter einem Dach sind, hat sich sehr bewährt: Den Familien wird so der Zugang zu unseren Angeboten der Familienbildung erleichtert. Sie kommen mit ihren Kindern zur Beratung in das Netzwerk Büro oder ins Café Netzwerk und lernen die Räumlichkeiten und die Kursleiterinnen kennen. Ein Kooperationsgespräch mit allen FenKid®-LeiterInnen sichert das gute Eingliedern der Familien in den Kursen bei gleichzeitiger Wahrung der Anonymität. Die erfahrenen Soz. Pädagoginnen bringen unseren Kursleiterinnen durch kollegialen Austausch die Lebenslagen von Familien der Frühen Hilfen nahe. Dies wird dann sensibel in die Kursarbeit eingebunden. Nicht selten greifen Eltern auch in späteren Lebensphasen auf die hier gemachten Erfahrungen zurück und sind

insgesamt offener, Unterstützung, Beratung und Kursangebote in Anspruch zu nehmen.

FenKid® in der Krippe

Seit dem Start der neuen Krippe 2012 sind wir in Kooperation mit dem Team in der Waltherstraße. Wir arbeiten inhaltlich an der Umsetzung der FenKid®-Haltung mit der pädagogischen Leitung und dem ganzen Team. Zu Klausuren und Fachgesprächen waren wir eingeladen. Im Herbst startete die erste Weiterbildung in 7 Modulen, an denen sich alle Mitarbeiterinnen angemeldet hatten. Die intensive Zusammenarbeit des gesamten Teams zeigt einen hohen Qualitätsstand Selbst an „schlechten Tagen“, mit personeller Unterbesetzung durch Krankheit etc. ist eine Stimmung der Gemeinsamkeit und des Vertrauens zu spüren, die durch respektvolle Achtsamkeit innerhalb des Teams und eine sichere Führung der pädagogischen Leitung möglich wurde. Die Erzieherinnen und Kinderpflegerinnen hospitierten in unseren FenKid Kursen und wir bei ihnen im Kita-Alltag.

Wir freuen uns darauf, diese Kooperation weiter zu vertiefen.

Weitere Kooperationen die wir sehr schätzen:

AEH Gehörlose

Netzwerkfrauen Bayern, AK Mamas mit Behinderung

Bayerischer Blinden und Sehbehinderten Bund, BBSB

Downkind e.V., München

Hebammenverband

Mutter-Kind-Station Haus 71 im Klinikum München-Ost

Schatten und Licht e.V.

Verwaiste Eltern e.V

Niedergelassene ÄrztInnen der verschiedenen Fachrichtungen

Selbsthilfezentrum München

Münchner Netzwerk Kinderwunsch

Öffentlichkeitsarbeit

Wir veranstalteten Fachfortbildungen:

- Mindful birthing- achtsamkeitsbasierte Geburtsarbeit, Nancy Bardacke, USA
- Achtsame Kommunikation im Leben mit Kindern, Lienhard Valentin, Freiburg
- Fenkid Fortbildung zur Eltern-Kind-Kursleitung

Wir produzierten einen barrierefreien Videofilm für unsere website

Wir informierten über facebook

Wir hielten Vorträge zu unseren verschiedenen Fachbereichen.

Wir wurden als Expertinnen interviewt, z.B., von Journalisten der AZ, Mabuse, und von Filmemacherinnen.

Wir schrieben Artikel, für Fachzeitschriften, z.B. Hebammenforum, Frühförderung interdisziplinär, etc.

Wir engagierten uns in folgenden Arbeitskreisen:

- AK Frauengesundheit
- AK Pränataldiagnostik
- AK Frühtod / Verein Verwaiste Eltern e.V.
- AK Stillen
- AK EPFL
- AK Regsam Mitte, Familienunterstützende Einrichtungen
- Werkstattgespräche Schwangerenberatung

Wir besuchten Fachtagungen und Veranstaltungen.

Organisations- und Teamentwicklung

Unsere Fachteams: Geburtsvorbereitung, Rückbildung, Babymassage und Fenkid® trafen sich insgesamt 24 Mal. An 5 Dienstag Vormittagen tagten wir im Großteam mit allen Mitarbeiterinnen. Es fanden 8 Supervisionen für Kursleiterinnen statt. Die Leiterinnen der Selbsthilfegruppen trafen sich 4 x ebenfalls zur gemeinsamen Supervision.

Das gesamte Team traf sich zur Klausur mit der Achtsamkeitslehrerin Maria Tusse Kluge, den sie uns großzügig schenkte, und einiges mehr. **Herzlichen Dank Maria.**



Klausur zur Achtsamkeit

Die Geschäftsleitung führte Gespräche mit den Kursleiterinnen zu ihrer Arbeit, ihren Vorhaben und Visionen. Das Angestellten-Team traf sich alle 6 Wochen zu Planungsgesprächen. Das Büro-Team ebenfalls.



Ausflug an der Isar entlang

Den Jahresabschluss feierten wir mit 48 Mitarbeiterinnen und dem Hebammen-Team wieder mit einem genussvollen Essen im Café Netzwerk.

Hiermit wollen wir allen KollegInnen für die großzügige Bereitschaft zur persönlichen Fortbildung danken. Es macht große Freude in einem multiinteressierten Team zu arbeiten, in dem unsere persönlichen und beruflichen Fragen Platz finden und uns gegenseitig bereichern. So schaffen wir es, an den Themen der jungen Eltern mit Interesse und Aufmerksamkeit dranzubleiben und mit unserer Erfahrung Kurse anzubieten, in denen sich alle wohl fühlen können.

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 Impuls gebende Rolle innerhalb der Fachwelt. Wir beraten und informieren unabhängig von kommerziellen Interessen

Wir sind

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

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 die ihnen zustehende Versorgung außerhalb der medizinischen Betreuung rund um die Geburt informiert, beraten und begleitet werden. Wir wollen ihre besonderen Bedürfnisse kennen lernen und Inklusion in unseren Kursen selbstverständlich werden lassen

Wir bieten

persönliche und telefonische Beratung.
Kriseninterventionen

Kurse zu Themen rund um die Geburt, von Geburtsvorbereitung bis zur Erziehungsberatung. (manche englisch und spanisch)

Eltern-Kompetenz bildende Vorträge und Elternforen

Besonderheiten, Schwerpunkte:

Fachstelle Psychosoziale Beratung zu Pränataldiagnostik

Fachstelle für Bindungsfördernde Elternberatung

Beratung zu psychischen Krisen rund um die Geburt

Interdisziplinäre Fortbildungen für Fachleute.

Selbsthilfegruppen

Unerfüllter Kinderwunsch

Via Nova, vorgeburtliche Diagnose: kindliche Fehlbildung

Guter Hoffnung sein, wieder schwanger nach Verlust

Krise, Depression rund um die Geburt,

Zu früh geboren

Sternenkinder – glücklose Schwangerschaft.

Wir sind Mitglied im

Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband

Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familien- und Frauengesundheit

AKF – Arbeitskreis Frauengesundheit e.V.

Netzwerk gegen Selektion durch Pränataldiagnostik profamilia

Bund freiberuflicher Hebammen Deutschland e.V.

LAG Bayerischer Familienbildungsstätten e.V.

FÖSS – Verein zur Förderung zur Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.

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,

den VertreterInnen des Münchener Stadtrats,

Rose Volz-Schmidt und ihrem welcome-Team,

dem Netzwerk Geburt und Familie e.V.,

den Hebammen der Häberlstraße-17,

allen Kooperationspartnern

allen privaten SpenderInnen,

allen MitarbeiterInnen ob bezahlt oder ehrenamtlich, für ihr außerordentliches Engagement

Unsere Vision ist eine Gesellschaft

welche die ureigene, schöpferische Kraft von Frauen, Kinder zu gebären, achtet und unterstützt sowie die Leistung aller Menschen, die Kinder aufziehen.

Die dazu beiträgt, dass das Erfahrungswissen der schöpferischen Prozesse erhalten bleibt, die mit dem Kinder gebären und mit der Verantwortung mit Kindern zu leben, verbunden sind.

Die unsere Umwelt zum Wohle unserer Kinder und nachfolgender Generationen schützt und gesund erhält.

