



Beratungsstelle für  
Natürliche Geburt  
und Elternsein. e.V.

## Unsere Themen rund um die Geburt

Statistik 2016



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat



Landeshauptstadt  
München  
Referat für Gesundheit  
und Umwelt



Landkreis München  
Landratsamt München



wellcome

## **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.

### *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, dem Landkreis München/Anderl, den VertreterInnen des Münchener Stadtrats, dem Netzwerk Geburt und Familie e.V., den Hebammen der Häberlstraße-17, Rose Volz-Schmidt und ihrem wellcome-Team, allen Kooperationspartnern, allen privaten Förderern, allen MitarbeiterInnen, ob bezahlt oder ehrenamtlich, für ihr außerordentliches Engagement.

# Inhalt

<b>Unsere Vision.....</b>	<b>2</b>
<b>Unsere Wurzeln .....</b>	<b>4</b>
<b>Psychosoziale Beratung zu Pränataldiagnostik und bei belasteter Schwangerschaft.....</b>	<b>5</b>
<b>Beratung für Frauen mit psychischen Krisen rund um die Geburt. ....</b>	<b>7</b>
<i>Kooperation mit Selbsthilfegruppe.....</i>	<i>8</i>
<b>Individuelle Geburtsvorbereitung und Beratung für junge Schwangere und Eltern. ....</b>	<b>9</b>
<b>Bindungsfördernde Eltern-Baby-Beratung .....</b>	<b>10</b>
<b>Offene TREFFS .....</b>	<b>12</b>
<i>Muttersprachliche Treffs .....</i>	<i>12</i>
<b>Selbsthilfegruppen rund um die Geburt.....</b>	<b>13</b>
<b>wellcome - Für das Abenteuer Familie .....</b>	<b>15</b>
<b>Ein guter Anfang macht Vieles leichter – Kurse zur Vorbereitung auf die Geburt .....</b>	<b>16</b>
<i>Kaiserschnitt – warum das Thema nervt .....</i>	<i>17</i>
<b>Das Wochenbett, die körperliche Rückbildung und die Phase der Neufindung .....</b>	<b>19</b>
<b>Statistik 2016.....</b>	<b>21</b>
<i>Bildungsangebote.....</i>	<i>22</i>
<i>Kurse vor und nach der Geburt.....</i>	<i>23</i>
<i>Stärkung elterlicher Kompetenz in der Phase der Familienbildung .....</i>	<i>24</i>
Unter Vätern .....	24
Das FenKid® Eltern-Kind Kurskonzept: Die frühe Entwicklung von Kindern begleiten .....	25
<b>München leuchtet Medaille in Gold für Edeltraut Edlinger .....</b>	<b>27</b>
<b>Öffentlichkeitsarbeit.....</b>	<b>28</b>
<b>Organisations- und Teamentwicklung.....</b>	<b>28</b>
<b>Bericht 2016 .....</b>	<b>29</b>

## Unsere Wurzeln

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

### Wir sind

ein Team von 50 Mitarbeiterinnen und 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 eine Teilhabe außerhalb der medizinischen Versorgung 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 (auch englisch und spanisch), Kriseninterventionen, Kurse zu Themen rund um die Geburt, von Geburtsvorbereitung bis zur Familienberatung, Eltern-Kompetenz bildende Vorträge, Elternforen sowie Fort- und Weiterbildungen

### Besonderheiten, Schwerpunkte:

Fachstelle Psychosoziale Beratung zu Pränataldiagnostik und bei belasteter Schwangerschaft  
Fachstelle für Bindungsfördernde Elternberatung  
Beratung zu psychischen Krisen rund um die Geburt  
Geburtsvorbereitung und Begleitung für minderjährige und junge Schwangere  
FenKid® Eltern-Kind-Kurse und Weiterbildung für Fachkräfte

### Selbsthilfegruppen

Unerfüllter Kinderwunsch  
Via Nova, vorgeburtliche Diagnose: kindliche Fehlbildung  
Krise, Depression rund um die Geburt  
Zu früh geboren  
Sternenkinder – glücklose Schwangerschaft

### Wir sind Mitglied

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

# Psychosoziale Beratung zu Pränataldiagnostik und bei belasteter Schwangerschaft.

Andrea Singer und Kirsten Hellwig

Die Fachstelle ist sowohl eine Anlaufstelle für werdende Eltern, die sich in der Frühschwangerschaft mit der Frage auseinandersetzen, welche vorgeburtlichen Untersuchungen sie in Anspruch nehmen wollen, als auch für diejenigen, bei denen bereits ein Verdacht auf eine mögliche Behinderung des Kindes oder eine gesicherte Diagnose vorliegt. Außerdem führt die Fachstelle das Schulprojekt „Hauptsache gesund? – Individuelle und gesellschaftliche Konsequenzen von Pränataldiagnostik“ für Schülerinnen und Schüler von Gymnasien und Berufsschulen durch.

Während die Schwangerenvorsorge zum Ziel hat, die Gesundheit von Mutter und Kind zu erhalten, geht es in der Pränataldiagnostik um die Suche nach Behinderungen und anderen Auffälligkeiten, die in der Regel vorgeburtlich nicht therapierbar sind. Diese Untersuchungen werden – obwohl es sich dabei um IGeL-Leistungen handelt – mittlerweile von sehr vielen Schwangeren in Anspruch genommen und kaum infrage gestellt. Für die werdenden Eltern sind sie verbunden mit der Hoffnung auf die Gewissheit, dass „alles in Ordnung ist“. Unserer Erfahrung nach machen sich nur wenige werdende Eltern im Vorfeld Gedanken über die möglichen Konsequenzen und das Ausmaß der Konflikte, die im Ernstfall entstehen können.

---

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

***Im Jahr 2016 fanden 191 persönliche Beratungen, 269 telefonische Kontakte sowie 82 E-Mail-Kontakte statt.***

---

Dies liegt möglicherweise auch daran, dass sie von Seiten der Gynäkologinnen nicht ausreichend über die möglichen Konsequenzen der Pränataldiagnostik aufgeklärt werden, weil in der ärztlichen Praxis die Zeit dazu fehlt. So ist es uns ein wichtiges Anliegen, Eltern möglichst frühzeitig und umfassend zu informieren, damit sie die Entscheidung für oder gegen die Inanspruchnahme bewusst treffen können - zumal diese Frage heute meist unmittelbar nach Feststellung der Schwangerschaft aufgeworfen wird.

Bei den meisten werdenden Eltern, die zu uns kommen, liegt bereits ein Verdacht oder eine Diagnose vor. Diese Eltern sind nun mit der Frage konfrontiert, dieses Kind auszutragen oder die Schwangerschaft durch einen Spätabbruch zu beenden. Diese Entscheidung muss oft vor dem Hintergrund getroffen werden, dass die Diagnostik zwar gesichert ist, diese jedoch wenig aussagt über die Entwicklungschancen des Kindes, seine Besonderheiten, Einschränkungen und Fähigkeiten. Diese Eltern sind in tiefer Not und werden von uns bei der Entscheidungsfindung und auch danach begleitet. Zu den Aufgaben der Fachstelle gehört somit sowohl die Trauerbegleitung als auch die Entwicklung von Perspektiven für das Leben mit einem besonderen/behinderten Kind.

Bei den meisten werdenden Eltern, die zu uns kommen, liegt bereits ein Verdacht oder eine Diagnose vor. Diese Eltern sind nun mit der Frage konfrontiert, dieses Kind auszutragen oder die Schwangerschaft durch einen Spätabbruch zu beenden. Diese Entscheidung muss oft vor dem Hintergrund getroffen werden, dass die Diagnostik zwar gesichert ist, diese jedoch wenig aussagt über die Entwicklungschancen des Kindes, seine Besonderheiten, Einschränkungen und Fähigkeiten. Diese Eltern sind in tiefer Not und werden von uns bei der Entscheidungsfindung und auch danach begleitet. Zu den Aufgaben der Fachstelle gehört somit sowohl die Trauerbegleitung als auch die Entwicklung von Perspektiven für das Leben mit einem besonderen/behinderten Kind.

Die Fachstelle engagiert sich sowohl auf regionaler als auch auf bundesweiter Ebene durch Öffentlichkeitsarbeit und Beteiligung an Fachtagungen. **Am 16. April veranstaltete die Fachstelle gemeinsam mit der Lebenshilfe München einen Fachtag zum Thema „Pränatale Diagnostik und Behinderung“.** Während des Fachtags wurde von verschiedenen ReferentInnen die gängige Selektion in der Schwangerschaft kritisch hinterfragt, wobei jedoch auch die ärztliche Sicht auf die Möglichkeiten der PND sowie die Konflikte der werdenden Eltern beleuchtet wurden. Einblick in die Situation von werdenden Eltern vermittelte sich auch durch eine Veranstaltung im Monopol-Kino: Die Fachstelle lud am 22. September zum deutschlandweiten **Kinostart von „24 WOCHEN“** ein. Dieser Film handelt von einem Elternpaar, das durch die Inanspruchnahme von Pränataldiagnostik in ein unerträgliches Dilemma gerät und letztendlich einen späten Schwangerschaftsabbruch durchführen lässt. Im ausverkauften Kinosaal, der mit vielen Hebammen, Ärztinnen und Ärzten aus Münchner Kliniken besetzt war, fand anschließend noch eine von uns moderierte Podiumsdiskussion statt. An dieser nahmen Prof. Dr. Dieter Grab, Chefarzt der Frauenkliniken Harlaching und Neuperlach, sowie eine ehemals betroffene Mutter und eine Beraterin der

Fachstelle teil. Es bestand Einigkeit darüber, dass sowohl die große emotionale Not der Eltern als auch der Ablauf eines Spätabbruchs und die daraus resultierenden Belastungen für das Klinikpersonal realistisch dargestellt waren. An den sehr unterschiedlichen Reaktionen des Publikums wurde deutlich, wie sehr das Thema immer wieder polarisiert, weil es grundsätzliche ethische Fragestellungen berührt.

Die Mitarbeiterinnen der Fachstelle bewegen sich ständig in einem Spannungsfeld zwischen ihrer gesellschaftskritischen Haltung gegenüber den selektiven Folgen der Pränataldiagnostik einerseits und andererseits dem Anspruch auf ergebnisoffene Beratung für die betroffenen Eltern. Sie pflegen Kontakt zu Fachärztinnen und Fachärzten, die Pränataldiagnostik durchführen ebenso wie zu Elterninitiativen und Beratungsstellen, die sich mit Inklusion und Partizipation beschäftigen und Unterstützung für Menschen mit Behinderung anbieten.

*Tatsache ist: Es gibt keine einfachen Antworten auf die Fragen, die die Pränataldiagnostik aufwirft. Darum ist es wichtig, in der Diskussion zu bleiben!*

In die **Beratung während und nach einer belasteten Schwangerschaft** kommen Frauen, die Unterstützung brauchen, weil sie Ihr Kind verloren haben, eine traumatische Geburt erlebt haben, einen Schwangerschaftsabbruch nach Pränataldiagnostik hatten, ein Kind mit einer Behinderung haben oder ihre Schwangerschaft durch andere Sorgen belastet ist.



haben, einen Schwangerschaftsabbruch nach Pränataldiagnostik hatten, ein Kind mit einer Behinderung haben oder ihre Schwangerschaft durch andere Sorgen belastet ist.

Obwohl medizinisch gesehen aktuell keine Risiken für Mutter und Kind bestehen und eine unkomplizierte Schwangerschaft versprechen, kann belastendes Erleben aus der Vergangenheit wiedererinnert werden und zu massiven Problemen und Ängsten in einer neuen Schwangerschaft führen. In unserer traumasensiblen Beratung geht es darum,

das Schlimme, das bereits erlebt wurde und das Hoffen auf eine unbelastete Schwangerschaft und Geburt innerlich neu miteinander in Beziehung zu bringen, zu sortieren oder manches auch zu trennen.

Viele Frauen sind zum Beispiel nachhaltig belastet durch eine unvorhergesehene Kaiserschnittgeburt, einen langen erschöpfenden Geburtsverlauf mit vielen Störungen, einen Dammschnitt oder dem sogenannten „Kristellern“, das in manchen Kliniken häufig (und routinemäßig) eingesetzt wird. In der manchmal langen Eröffnungsphase betreuen Hebammen die Frauen/Paare oft aus Zeitmangel nur punktuell. Dadurch fühlt sich die Gebärende nicht kontinuierlich begleitet und es kommt zu Verunsicherungen, auf die sie nicht vorbereitet ist. Die Informationsveranstaltungen zur Auswahl der Klinik vermitteln jedoch einen anderen Eindruck. Die Vorstellungen und Wünsche der Frauen und Männer zur Geburt ihres Kindes und die erlebte Wirklichkeit fallen auseinander. Manche Frauen können das mehr oder weniger leicht verarbeiten und akzeptieren. Spätestens in der nächsten Schwangerschaft wird deutlich, dass die Frau diese frühere Erfahrung bearbeiten will und muss, um sich eine weitere Schwangerschaft und Geburt vorstellen und zutrauen zu können.

Rückmeldung einer Frau nach Beratung zu traumatischer Geburt:

*„Vielen Dank noch einmal für die beiden Gespräche. Ihre Anregungen zum Umgang mit der Geburtserinnerung sind sehr hilfreich für mich.“*

# Beratung für Frauen mit psychischen Krisen rund um die Geburt.

Ulrike Wecker, Patricia Vollmer, Birgit Schniedermeier

Unser Beratungsangebot „Psychische Krise rund um die Geburt“ bietet betroffenen Frauen während der Schwangerschaft und nach der Geburt Information, Beratung und Begleitung. Frauen, die während der Schwangerschaft oder nach der Geburt an Erschöpfung, Überlastung und Ängsten leiden, wenden sich an unsere Beraterinnen. Dabei kann es sich um eine vorübergehende Anpassungsstörung oder um eine diagnostizierte Depression bzw. Angst- und Zwangserkrankung handeln. Wir vermitteln Informationen über Hilfsangebote im Stadtgebiet, über therapeutische Möglichkeiten und fachärztliche bzw. medikamentöse Behandlung, speziell während der Schwangerschaft und Stillzeit.

Im vergangenen Jahr nahm das Thema „**Berufstätigkeit / Rückkehr in den Beruf**“ in den Beratungsgesprächen zusätzlich einen großen Raum ein. Frauen in psychischen Krisen fragen sich, ob sie zum ursprünglich geplanten Zeitpunkt in den Beruf zurückkehren sollen, ob die geplante Wochenstundenzahl reduziert werden sollte, wie und ob sie mit KollegInnen und Vorgesetzten über ihre psychische Erkrankung sprechen sollen? Es gibt dabei keine „Patentempfehlung“, denn ganz individuell müssen das Verhältnis zum Beruf, die Rahmenbedingungen beim jeweiligen Arbeitgeber, frühere Probleme am Arbeitsplatz und der Verlauf und die Schwere der Krise berücksichtigt werden. Der wieder strukturierte Tagesablauf, die Möglichkeit, wieder selbst zum Familieneinkommen beizutragen und mehr Anerkennung und Selbstwert zu gewinnen, hilft vielen Frauen bei der Überwindung der Krise. Für andere vergrößert der Wiedereinstieg die Belastungen oder verdeutlicht die vorhandene Tendenz, jetzt „etwas ganz anderes“ machen zu wollen und sich beruflich neu zu orientieren.

---

*2016 suchten 147 Münchner Familien den Kontakt zu uns.*

*Wir betreuten sie in 170 persönlichen Beratungen,  
164 ausführlicheren Telefonaten und zahlreichen  
E-Mail-Kontakten*

*Aus dem Landkreis München kamen 16 Familien.*

---

## *Familien aus dem Stadtgebiet München*

30 Klientinnen hatten einen Migrationshintergrund, fünf davon nahmen die englischsprachige, sieben die spanischsprachige Beratung in Anspruch, alle anderen konnten auf Deutsch beraten werden.

Auch unsere Kooperationen mit dem Mutter-Kind-Station Haus 71 im Isar-Amper-Klinikum München-Ost, mit einigen Münchner Hebammen, den Kinderkrankenschwestern des RGU und den Frühen Hilfen wurden 2016 erfolgreich fortgesetzt. Wir sind aktiv im Arbeitskreis Ki.ps.E.(Kinder psychisch kranker Eltern) und im Facharbeitskreis Regsam München-Mitte. Leider musste die Mutter-Kind-Tagesklinik München-Nord zum 1.12.2016 schließen. Wir begrüßen sehr, dass die Beratung zu psychischer Erkrankung und medikamentöser Behandlung bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit aber weiter in der Leopoldstraße 175 aufrecht erhalten wurde, bei der die Betroffenen zeitnah Termine bekommen.

## *Familien aus dem Landkreis München*

Auch 2016 haben wir in guter Zusammenarbeit mit der Fachstelle AndErl – Netzwerk frühe Kindheit beim Landratsamt München insgesamt 16 Familien aus den Orten Taufkirchen(3), Unterschleißheim(3), Unterföhring(2), Neuried, Aschheim, Heimstetten, Unterhaching, Oberhaching, Haar, Neubiberg und Ottobrunn begleitet. Von einer Familie wurde unsere englischsprachige Beratung in Anspruch genommen.

10 der Landkreis-Familien kamen über AndErl bzw. Hebammen aus dem AndErl-Netzwerk zu uns, die restlichen fanden uns über die Beratungsstelle und eigene Recherche im Internet. 12 Familien wurden mehrmals zuhause aufgesucht, die übrigen Betroffenen kamen zu uns.

Ob direkt aus unseren Treffs und Kursangeboten rund um die Geburt oder durch die feinfühligem Empfehlungen der Fachleute erreichen wir Frauen in psychischen Krisen sehr früh und oft können wir die sensible Zeit des Wartens auf einen Therapie- oder Klinikplatz bzw. des Einschleichens von Medikamenten durch diese Begleitung überbrücken. Nach Abschluss der Einzelberatung fühlen sich viele Frauen durch unsere Selbsthilfegruppe gut weiterbetreut.

## Kooperation mit Selbsthilfegruppe Krise rund um die Geburt

Jeweils am 1. und 3. Donnerstag des Monats um 19.30 Uhr finden die Treffen in der Häberlstraße statt, die von jeweils zwei Moderatorinnen geleitet werden. Zu den 22 regulären Gruppentreffen im Jahr 2016 kamen insgesamt 109 Teilnehmerinnen und ein Partner einer Betroffenen.



Durchschnittlich besuchten 3 – 8 Teilnehmerinnen die Treffen, eine gute Gruppengröße, um ins Gespräch zu kommen und jedem genügend Raum geben zu können. 11 Teilnehmerinnen kamen nur einmal zur Gruppe, auf der anderen Seite konnten wir neun Frauen sehr häufig in der Gruppe begrüßen, bis zu 11 mal während des Jahres. Dazu hat sicher auch die WhatsApp-Gruppe beigetragen, die von einigen Frauen Anfang des Jahres gegründet wurde. Auch über unsere Kon-

taktmails nach jedem Treffen sowie Kontaktanfragen einzelner Frauen, die sich Gesprächspartnerinnen mit ähnlichem Beschwerdebild oder mit Kindern im gleichen Alter wünschten, kamen persönliche Kontakte außerhalb der Gruppentreffen zustande.

Unsere Praxis, zeitnah vor jedem Gruppentreffen eine Einladungsmail mit allen wichtigen Angaben zu Zeit und Ort des Treffens über den Verteiler zu schicken, bewährt sich nach wie vor. Gerade jetzt, während des Umbaus, ist es wichtig, den Frauen nochmal eine genaue Wegbeschreibung durch das „Gerüstlabyrinth“ im Innenhof zu geben.

Inhaltlich ging es in den Treffen wie immer um verschiedenste Themen, die bei psychischen Krisen junger Mütter eine Rolle spielen, z.B. um Fragen wie **„Wie gehe ich mit Panikattacken um?“**, **„Schadet es meinem Baby, wenn es mich niedergeschlagen und weinend erlebt?“**, **„Warum empfinde ich keine wirkliche Freude, obwohl ich so eine süße und unkomplizierte Tochter habe?“** Frauen, die schon vor der Schwangerschaft psychische Probleme gehabt hatten, beschäftigten Themen wie **Rückfallprophylaxe, Nebenwirkungen der Medikamente ( z.B. Gewichtszunahme), und die Entscheidung, ob sie trotz Medikamenteneinnahme ein zweites Mal schwanger werden sollten.**

Zwei unserer Gruppenmitglieder bekamen die Möglichkeit, ein neues onlinebasiertes verhaltenstherapeutisch orientiertes Unterstützungsprogramm der Therapiepraxis Dr.Shaw für postpartal psychisch belastete Frauen vorab zu testen und mit ihrem Feedback noch zu verbessern.

Kirsten Minkos und Ulrike Wecker fuhren im Februar 2016 zum Jahrestreffen des bundesweiten Selbsthilfereins Schatten&Licht nach Fulda. Wie immer waren der Austausch mit Selbsthilfegruppen-Leiterinnen aus ganz Deutschland und interessante Fortbildungen, u.a. zum Thema Hochsensibilität, inspirierend und hilfreich für unsere Arbeit.

Zwei Teamtreffen, Austausch und Vernetzung mit den Gruppenleiterinnen der Beratungsstelle und anderen Beraterinnen sowie die Supervision für Selbsthilfegruppenleiterinnen mit der Psychologin Rosa Geislinger unterstützten uns auch 2016.

# Individuelle Geburtsvorbereitung und Beratung für junge Schwangere und Eltern.

Anne Stelzer

In 2016 konnte das Projekt „Individuelle Geburtsvorbereitung und Beratung für junge und minderjährige Schwangere und deren Partner“ dank eines Spendenaufrufs weitergeführt werden. Wir bedanken uns bei den vielen Familien und Einzelpersonen, die Überweisungen tätigten und somit die Begleitung der jungen Schwangeren weiter unterstützenswert fanden. Der Stadtratsbeschluss zur Förderung durch Restmittel für 2017 und 2018 sicherte uns dann im Juli die nächsten beiden Jahre, wir werden sehen, wie sich der Bedarf danach darstellen wird.

Die Nachfrage blieb weiterhin hoch, unter den Klientinnen waren viele Migrantinnen mit und ohne Fluchthintergrund (75 %) der größte Anteil davon aus afrikanischen Herkunftsländern wie Somalia, Nigeria, Äthiopien, Eritrea, Senegal. Andere Herkunftsländer waren Afghanistan, Irak, Kambodscha, Kroatien, Bulgarien und Portugal.

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

Die Basis für die erfolgreiche Beratung ist immer, einen sicheren Rahmen herzustellen. Jede Frau darf und soll zu jeder Zeit wissen, was passiert hier und warum. Die Teilnahme sowohl an der Beratung an sich als auch an allen Übungen ist freiwillig, die Frau bestimmt das Tempo und das wie. So kann die Frau erfahren, dass, obwohl sie sich in einer fremden Situation mit einer „Experten“ befindet, ihre Grenzen respektiert werden, ihre Meinung gehört wird und sie die Grenzen setzen kann, da wo es sich für sie richtig anfühlt. Das ist für die jungen Frauen ein wichtiges und wertvolles Erleben, insbesondere wenn sie bereits traumatische Vorerfahrungen gemacht haben.

Neu war in diesem Jahr, dass auch zwei Klientinnen mit kognitiven Beeinträchtigungen begleitet werden konnten. Für diese Frauen erwies sich das Setting in Einzelstunden als besonders hilfreich, da in diesem Rahmen viel Vertrauen da war und ganz individuell zum Teil in einfacher Sprache, mit vielen Wiederholungen und im passenden Tempo gearbeitet werden konnte.

Jede der jungen Frauen hat schon viel in ihrem kurzen Leben gemeistert und überlebt, verfügt also über innere Stärke und Ressourcen. Diese sollen in den Gesprächen und Übungen auch für die Frau selbst noch deutlicher und sichtbarer und damit auch nutzbarer werden, für die Geburt und die Zeit danach. Je mehr sich die Frau ihrer Stärken bewusst wird, desto selbstbewusster und motivierter geht sie an die Herausforderungen heran. Auch im Umfeld können Ressourcen gesucht werden. So ist es für Frauen aus afrikanischen Ländern oft sehr schwer, sich vorzustellen, dass sie nach der Geburt nicht die Lebensmittel oder die Unterstützung erhalten werden, die im Heimatland normal wäre. Gemeinsam suchten wir dann nach Möglichkeiten, dennoch ein wenig Unterstützung zu finden. All das stärkt die jungen Frauen in ihrer Kraft und lässt sie sich weniger verloren im fremden Land fühlen, in einer Lebensphase wo eigentlich Ruhe, Stabilität und Kontakt zur eigenen Familie (Mutter) hilfreich wären, die Frauen aber eher das Gegenteil - Fremdheit, Umzug, unklare Bedingungen, wenig Kontakt zu Familie/Verwandtschaft - erleben.

---

*54 junge Frauen im Alter von 13 – 23 Jahren wurden persönlich beraten und auf die Geburt und das Muttersein vorbereitet. Sie kamen durchschnittlich zu 4 Terminen.*

*Ein Drittel der Frauen mit besonderen Bedarfen (z.B. Missbrauchserfahrungen, Beschneidung / nach Infibulation, psychische Störungen) kamen bis zu acht Mal.*

*So führten wir 264 Einzelstunden durch.*

---

In unserer Fachstelle gab es eine bedeutsame personelle Veränderung: **Im März übergab Vivian Weigert, eine der Gründerinnen und Wegweiserinnen der Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V. den Staffelstab an Susanne Großkopf.** Seit 2000 leitete Vivian Weigert, die auch Autorin beliebter Elternratgeber ist, die Fachstelle bindungsfördernde Eltern-Baby-Beratung. Sie hat in dieser langen Zeit mit ihrem umfangreichen Wissen und ihrer einfühlsamen Art dazu beigetragen, dass viele Frauen über die Erfahrung von Geburt, Stillen und „Mutter sein“ einen neuen Zugang zu ihren inneren Fähigkeiten entwickeln konnten. Das Verhalten der Babys zu erklären und ihren Ausdruck ernst zu nehmen, war immer das Motto von Vivian Weigert in den 16 Jahren ihrer Beratungstätigkeit.

Dies trägt auch ihre Nachfolgerin im Herzen: Susanne Großkopf, M.A. Pädagogin und Beraterin zur frühkindlichen Entwicklung, verfügt bereits über langjährige Erfahrung in der Beratung und Begleitung von Eltern mit Babys und Kleinkindern. Sie hat im fließenden Übergang die Aufgabe

bei uns übernommen, zu allen Themen, die in den ersten Monaten und Jahren für junge Familien anfallen.

---

2016 wurden in insgesamt 366 Beratungsterminen 434

Eltern, Großeltern und Fachleute  
individuell und persönlich beraten.

168 Einzelstunden in der Beratungsstelle, 52 Beratungen bei den Familien zu Hause und 146 Beratungen per  
Telefon oder Email

---

Neu ist, dass wir 2016 nun auch vermehrt **Beratungen bei den Familien zu Hause** anbieten konnten. Uns scheint dieses Angebot besonders wertvoll, weil wir dadurch nochmal früher, nämlich schon in den ersten Tagen Beratung anbieten können. Zu Hause, im sicheren Umfeld, das Wochenbett einhaltend, kann der Zugang der Mütter zu ihrer Intuition leichter initiiert werden. Mütter, die auf diese Weise gestärkt

werden, stellen rechtzeitig die Weichen für eine sichere Bindung und für eine positive Entwicklung des Kindes. Und es kann der Verfestigung von ungünstigen Einstellungen, Erwartungen, Handlungen und Informationen rechtzeitig entgegengewirkt werden. Aber auch Eltern von Babys mit Anpassungsschwierigkeiten, die sich durch häufiges Schreien ausdrücken können, sind sehr froh, für eine Beratung nicht das Haus verlassen zu müssen. Das reduziert Stress für Mutter und Kind.

Immer wieder berichten junge Eltern in der Beratung, dass das Bonding und die Stillbeziehung zwischen Mutter und Neugeborenem in der Geburtsklinik nur unzureichend ermöglicht und begleitet wurde. Dies ist sicher auch dem ausgeprägten Zeitdruck unter dem die Hebammen stehen, geschuldet. **Stillen ist einerseits ein natürlicher Prozess und andererseits muss er von Mutter und Kind erlernt und geübt werden, dafür brauchen beide Ruhe, Vertrauen und eine sichere Umgebung.** Eine Atmosphäre, die bei überlasteten Wochenbettstationen selten ist. Unsere Aufgabe in der Eltern-Baby-Beratung war es dann oft - über einen Verarbeitungsprozess - den Müttern und ihren Babys wieder Zutrauen, Sicherheit und Ruhe zu geben, so dass sie ihre natürlichen Fähigkeiten aufspüren konnten. Es war dann immer wieder ein berührendes Erlebnis, wenn z. B. das Baby über das intuitive Stillen selber die Brust fand, andockte und richtig zu saugen begann.

Im Frühsommer sind wir eine Kooperation mit „**extra stationär**“ eingegangen. Die substituierten Mütter wurden in regelmäßigen Abständen von uns in ihrer Wohngemeinschaft besucht und beraten. Zwei der fünf Frauen wurden auch in den ersten Tagen nach der Geburt in der Klinik zu Bindung und Stillen aufgesucht. Außerdem organisierten wir für diese Gruppe von Müttern einen Besuch bei uns im Café Netzwerk mit einer anschließenden einstündigen Einführung in die Babymassage.

Häufig kamen Eltern auch mit Fragen zum Babyschlaf zu uns. Besonders Mütter mit Babys zwischen 8 Monaten und 1,5 Jahren suchten Hilfe, weil sie durch unruhige Nächte mit den Kleinen selbst unter großem Schlafmangel litten. In dieser Entwicklungsphase gibt es in den Träumen der Kinder viel zu bearbeiten, sei es die Umstellung auf feste Nahrung, das Zahnen, die Entwicklung der Großmotorik, und die Entdeckung des Ichs. Auch während der Eingewöhnung in die Krippe oder Tagespflege sucht das Kind nachts nach Sicherheit und Nähe der Eltern. Diese sind selbst mit dem Meistern von eigenen Übergängen beschäftigt und sehnen sich nach einem erholsamen Schlaf. Hier half es oftmals, den Eltern die physiologischen Grundlagen nahezubringen mit denen sie das Schlafverhalten besser verstehen und begleiten lernten. Für viele neu war, dass es wirkungsvoll ist, damit schon tagsüber zu beginnen.

### *Rückmeldung einer Mutter zur Schlaf- und Schreiberatung:*

„Nochmals herzlichen Dank für ihre Mühe! Gerade für Familien wie uns, die aus beruflichen Gründen weit weg von der eigenen Familie wohnen und zwar nette Freunde, aber in schwierigen Situationen schlichtweg einfach keine Unterstützung vor Ort haben, sondern von allen Seiten bloß „kluge“ Ratschläge bekommen, sind Beratungen wie durch Sie einfach ein Segen.“



Dass auch der **wöchentliche Baby-Treff** von Susanne Großkopf geleitet wurde, hatte viele Vorteile für die interessierten Mütter. Hier kamen sie mit all ihren kleinen und großen Anliegen - waren es Stillprobleme, Beikost-Themen, Schlafschwierigkeiten, Partnerschaftsthematiken, Eingewöhnung in die Krippe und Wiedereinstieg in den Beruf – oder auch einfach nur, weil sie Austausch suchten.

Die fachliche Moderation und Beratung in der Gruppe baute Vertrauen auf. Die Qualität dieser Treffs wurde getragen von der Offenheit der Mütter, mit der sie einerseits über sich und ihre Probleme sprachen und andererseits über die große Bereitschaft, einander zuzuhören und Verständnis für die Unterschiedlichkeiten der Lebenssituationen der Familien zu zeigen. Aber auch der Erfahrungsaustausch, zu bemerken, nicht alleine mit ihren Problemen zu sein und die Möglichkeit sich ein eigenes Netzwerk aufzubauen, brachte vielen Frauen Entlastung. Immer wieder wurde auch deutlich, wie die Babys als Seismographen der Gefühle und Befindlichkeiten der Eltern wirken. Das elterliche Handeln und Denken dreht sich in den ersten Monaten selbstverständlich hauptsächlich um das Kind, bald aber wird es notwendig, wieder auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Kinder brauchen Halt gebende und bindungsfähige Eltern, die gut für sich und für ihr Kind sorgen. Unter anderem an diesem Punkt wurde manch einer Mutter klar, dass sie mehr als die Gruppenberatung wollte und konnte dann ganz einfach in die Einzelberatung wechseln.

Schon während der frühen Schwangerschaft suchten an 26 Abenden 67 Frauen und Männer unser Beratungsangebot **Geburt in München** mit Barbara Strehler-Heubeck auf.. Sie erhielten wertvolle Orientierung durch umfassende Informationen zu Vorsorge, Geburtsort und Wochenbett und stellten viele Fragen zur Geburtssituation in Münchner Kliniken, im Geburtshaus und zur außerklinischen Geburtshilfe. Viele Paare fühlten sich durch das offene Gespräch in dem es möglich war alle Perspektiven zur Wahl des Geburtsortes in Ruhe zu betrachten, in ihrem Bauchgefühl gestärkt. Ein werdender Vater nach dem Gespräch: „*Ich kam mit um meine Frau zu unterstützen, jetzt weiß ich, dass ich die Beratung gebraucht habe, vielen Dank.*“

Wann immer man Vormittags das Café Netzwerk in der Häberlstraße besucht, findet mindestens ein Treff mit fachlicher Moderation zu Themen wie Stillen, Füttern, Pflegen, Beruhigen, Schlafen, Entwicklung oder Erziehen statt, der von Müttern, Großmüttern oder Vätern unterschiedlicher Nationalitäten besucht wird. Auch der monatliche **Windelfrei Treff** findet große Resonanz.

Im **Café Treff** geht es neben dem Stillen in den verschiedenen Altersstufen der Babys auch um die flankierenden Themen der Bindungsentwicklung, des Schlafens und der Vorbereitung auf die erste feste Nahrung. An 42 Wochen fand der deutschsprachige Baby-Treff mit einer durchschnittlichen Teilnehmerzahl von 6,7 Müttern mit ihren Babys statt. Und an zusätzlichen 9 Treffen kamen 25 Mütter, die ihre Kinder über das 1. und 2. Lebensjahr hinaus stillen, zum Austausch über ihre Erfahrungen.

**Muttersprachliche Treffs** Das Miteinander junger Eltern aus vielen Nationen baut Brücken der Verständigung und bildet die Basis für Verständnis von Unterschieden und Gemeinsamkeiten in den interkulturellen Beziehungen zwischen Erwachsenen und ihren Kindern.

---

*329 Besucherinnen kamen zu den Themen Stillen, Schlafen, Weinen, Bindung, Entwicklung und Elternsein zur Beratung in den deutschsprachigen Café Treff.*

*Zu 44 spanischen Stilltreffs/mit Langzeitstillgruppe kamen insgesamt 334 Besucherinnen.*

*Ins „Café en español“ kamen zu 38 Treffen 167 Mütter und 10 Väter.*

*Das „Drop in“ besuchten 149 Mütter und 1 Vater, natürlich alle mit ihren Kindern.*

---

Die muttersprachlichen Treffs zogen noch mehr interessierte Teilnehmerinnen an als im Vorjahr. Im **englischsprachigen Drop In** trafen sich all die Nationen, die als Familiensprache Englisch gewählt haben, meist sind beide Elternteile aus einem anderen Land oder Kontinent und beginnen ihren Start ins Familienleben hier in München. Es kamen 149 Frauen und ein Mann mit ihren Babys und genossen Beratung und Austausch an 35 Treffen.

*„Zum Glück wurde ich auf die **spanischen Stilltreffen** mit der Stillberaterin Marisa Grossmann in der Häberlstr. 17 aufmerksam gemacht Das hat mir so viel gegeben, denn Stillen /"amamantar" und alles rund um das Baby und Kleinkind ist für mich sehr mit der eigenen Kindheit und mit der eigenen Kultur verbunden“* so eine junge Mutter aus Madrid. 320 spanischsprechende Mütter nutzen die Treffs. Und wenn manche Kinder schon in die Krippe oder den Kindergarten gehen, kommen die spanischsprechenden Mütter, Väter und Großeltern vermehrt aus Spanien und aus Lateinamerika zum **Café en español** mit Patricia Vollmer. Hier ging es um Themen der Erziehung, um mehrsprachige und interkulturelle Beziehungen, Freizeitaktivitäten für Eltern mit kleinen Kindern, Kinderbetreuung, Krippe und Kindergarten, Deutschkurse, Ausbildung und Arbeitsmöglichkeiten für Mütter. Zum englischsprachigen **Drop in** mit Julie Mason kamen Frauen aus der ganzen Welt zu uns, die unser mittlerweile breites Angebot rund um die Geburt in englischer Sprache sehr schätzen.

## Selbsthilfegruppen rund um die Geburt

Da unsere Beratungsstelle einst selbst aus einer Initiative von Frauen entstand, sind uns die fünf Selbsthilfegruppen, die sich regelmäßig in unserem Hause treffen, ein Anliegen und eine Bereicherung. Sie sind auch ein wichtiges Bindeglied zu all unseren Beratungsangeboten und unseren Gruppen der Familienbildung.

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 Beraterinnen und Kursleiterinnen ermöglicht der Austausch mit den Gruppenleiterinnen der Selbsthilfe einen Einblick in die unterschiedlichen Bedürfnisse und die wechselnden Bedingungen durch medizinische oder gesellschaftliche Veränderungen.

---

*Zu 65 Treffen kamen insgesamt  
253 Frauen und Männer*

*Unser Dank an den "Runden Tisch der Krankenkassen Region München" für die finanzielle  
Unterstützung*

---

### *Unerfüllter Kinderwunsch*

Wenn der Kinderwunsch lange Zeit unerfüllt bleibt, kann das eine tiefe Lebenskrise hervorrufen. Im Freundes- oder Familienkreis wird es dann immer schwerer, dieses Thema anzusprechen. In der Selbsthilfegruppe wird spürbar, dass die Paare in ihrer Situation nicht allein sind. Der Austausch von Informationen und Erfahrungen kann helfen, eine stimmige Entscheidung zu treffen. Die meisten TeilnehmerInnen fanden uns über die Suche im Internet.

Kontakt: [sh-kinderwunsch@gmx.de](mailto:sh-kinderwunsch@gmx.de)

### *Via Nova*

Eine Gruppe von Frauen, die sich nach einem auffälligen pränataldiagnostischen Befund für oder gegen das Austragen der Schwangerschaft entscheiden mussten. Aktuell betroffene Frauen in der Entscheidungsphase finden hier Kontakte zu Frauen, bei denen diese Erfahrung schon längere Zeit zurückliegt.

Kontakt: [praenataldiagnostik@haeberlstrasse-17.de](mailto:praenataldiagnostik@haeberlstrasse-17.de)

### *Sternenkinder München*

Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kind während der Schwangerschaft, der Geburt oder in der Zeit danach gestorben ist

Es gibt eine Vielzahl von Umständen, die dazu führen können, dass ein Baby stirbt. Es kann im Verlauf der Schwangerschaft ebenso geschehen, wie während oder kurz nach der Geburt. Wenn Eltern von diesem schweren Verlust betroffen sind, werden sie mit Abschied und Trauer konfrontiert, zu einer Zeit, die unrecht erscheint - egal in welcher Schwangerschafts- oder Lebenswoche das Baby gestorben ist.

Kontakt: [www.sternenkinder-muenchen.de](http://www.sternenkinder-muenchen.de)

## *Krise rund um die Geburt.*

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Frauen, die eine seelische Krise vor oder nach der Geburt überstanden haben, mit Schwangeren und jungen Müttern, die unter einigen der folgenden Symptome leiden:

- Traurigkeit und häufiges Weinen
- innere Leere, allgemeines Desinteresse
- große Erschöpfung und Energiemangel
- Konzentrationsprobleme
- anhaltende Schuldgefühle
- Innere Unruhe und Schlaflosigkeit
- Ängste, Panikattacken, zwanghafte Gedanken
- zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- Appetitmangel, Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden ...

Wir wollen uns gegenseitig helfen, den Weg aus der Krise herauszugehen und uns dabei unterstützend begleiten. Wir sammeln und teilen Informationen über ärztliche und psychotherapeutische Fachleute und spezialisierte Kliniken.

Der gemeinnützige Verein Schatten und Licht e.V. hat seit 1996 ein bundesweites Beratungs- und Selbsthilfegruppenetz aufgebaut. Die Informationen und Hilfsangebote des Vereins finden Sie unter [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)

## *Zu früh geboren - FrühchenEltern*

Rund um eine zu frühe Geburt geht alles ganz plötzlich. Die Schwangerschaft findet ein unerwartetes, unerwünschtes Ende, das die junge Mutter körperlich, seelisch und sozial belastet. Oder vorzeitige Geburtsbestrebungen zwingen plötzlich zu strikter Bettruhe. Spätestens dann befindet sich die ganze Familie in einem Ausnahmezustand zwischen Hoffen und Bangen - und von nun an verläuft auch alles Weitere so, wie es nie geplant war. Das Unvorstellbare wird Teil des eigenen Lebens.

Nach der Entbindung leben die Eltern an der Belastungsgrenze - und oft darüber hinaus. Gefühle von Angst um das Kind und dessen weitere Entwicklung mischen sich mit Hilflosigkeit, Wut und Enttäuschung. Der Klinikalltag auf der Intensivstation der Neonatologie erlaubt es oft nicht, feinfühlig auf die Signale des Kindes einzugehen. Die Eltern fühlen sich fremd auf der Station und bemühen sich doch, sich in die Abläufe zu integrieren. Darf das Baby dann endlich nach Hause, erschweren häufige Behandlungstermine - Kinderarzt, Krankengymnastik, neurophysiologische Untersuchungen etc. - auch weiterhin den Übergang ins Selbstverständliche.

Hier treffen sich Frauen und Männer, die aufgrund von erlebter oder drohender Frühgeburt das Bedürfnis haben, das Geschehene anzusprechen und zu verarbeiten - um die krisenreichen Phasen miteinander zu meistern. Das kann zeitnah geschehen, aber auch Monate oder Jahre später. Das kann einmalig sein - oder länger begleitend.

Kontakt: [montou@aol.com](mailto:montou@aol.com)

Die meisten Familien erleben die Anfangszeit mit einem Baby wie auf einem fremden Planeten und die Realität gestaltet sich oft anders als vorgestellt. Schlaf- und Ratlosigkeit bestimmen den Alltag und weit und breit ist keine Hilfe in Sicht – die eigene Familie lebt oft weit entfernt, die Nachbarschaft ist unbekannt und der Urlaub des Vaters geht zu Ende. Mütter brauchen aber gerade in den ersten, oft anstrengenden Wochen nach der Geburt ganz praktische Unterstützung und kleine Auszeiten. **wellcome bietet als Form moderner Nachbarschaftshilfe diese alltagsnahe Entlastung und erleichtert damit den Start ins Familienleben immer wieder.**

Im vorangegangenen Jahr konnte mehr als die Hälfte der bei uns anfragenden Familien durch die Vermittlung einer Ehrenamtlichen Entlastung und Hilfe im Alltag erfahren. Dabei leisteten die bei wellcome engagierten Frauen insgesamt **1357 Stunden** ehrenamtliche Unterstützung! Ein Ausdruck dafür, dass die Frauen bei der Ausübung des Ehrenamtes hochmotiviert und stark von dem Interesse geprägt sind, dass es den Müttern und ihren Babys gut geht.

2016 wurden 39 Familien in unserem Standortbereich ganz individuell betreut und begleitet. Darunter waren 14 Familien mit Zwillingen, 10 Familien mit Migrationshintergrund und 5 alleinerziehende Mütter. 11 Familien wurden durch das RGU oder die Frühen Hilfen an wellcome vermittelt und erhielten Entlastung im Alltag. Bei 130 telefonischen Beratungen wurden die Familien in das soziale Netzwerk der Stadt München vermittelt und zur Selbsthilfe angeregt oder fanden Zugang zu den Angeboten in der Beratungsstelle.

---

*Eine Evaluation der Universität Hamburg, an der sich 544 wellcome-Ehrenamtliche beteiligten, zeigte: für 77% der Befragten ist die Sorge um das Wohlergehen der jungen Familien ein Hauptgrund für das ehrenamtliche Engagement. Neben der Hilfe für die Familie sind das Gefühl, gebraucht zu werden und der eigene Perspektivwechsel wichtigste Motive für die ehrenamtliche Tätigkeit. 93 % der befragten Frauen würden ein Engagement bei wellcome weiterempfehlen und wollen sich auch in Zukunft engagieren.*

---

Im Sommer bedankten sich die Koordinatorinnen und Einrichtungsleiterinnen von wellcome München mit einem Jodelworkshop bei den engagierten Frauen. Unter Anleitung einer Atem- und Stimmlehrerin erlernten wir verschiedene bayrische und für die alpenländische Region typische Jodler. Humorvolle Übungen brachten die Lebensenergie in Schwung und verhalfen zu viel Freude und Spaß im Zusammenklang. Nicht weniger wichtig ist es, Möglichkeiten an Erfahrungsaustausch für die Frauen untereinander zu schaffen. An zwei Standorttreffen von wellcome München Mitte gab es für die rund 30 Ehrenamtlichen die Gelegenheit, sich näher kennenzulernen und von den Einsätzen zu berichten. Außerdem wurden im informativen und unterhaltsamen Dialog bei den Fortbildungen: „Geschwisterkinder“ und „Zwillinge“ wichtige Denkanstöße für die Unterstützung in den Familien gegeben und Sicherheit für den Umgang mit der jeweiligen Familiensituation vermittelt.

**Dankbar für das Engagement in den Familien ist auch Frau Reiter, die neue Patin für wellcome in München.** Als Frau des Oberbürgermeisters unterstützt sie seit Februar 2016 wellcome München mit ihrer Patenschaft und setzt sich damit für eine moderne Nachbarschaftshilfe ein.

Dank vieler Stimmen wurde wellcome München bei der **Karstadt-Spendenaktion „Mama ist die Beste“** als ein zu förderndes Projekt gewählt. In der Filiale an der Leopoldstraße bekam wellcome die Gelegenheit, das Projekt vorzustellen und zu präsentieren. Mit jedem Einkauf wurde 1 Cent von der Karstadt Filiale bis zum Jahresende an wellcome München gespendet. So kam die stolze Summe von 18 800 Euro zusammen – ein großes Dankeschön an alle Beteiligten!

## Ein guter Anfang macht Vieles leichter – Kurse zur Vorbereitung auf die Geburt

Wenn wir außerhalb unserer Kurse oder Beratungen mit Frauen und Männern ins Gespräch über unsere Arbeit kommen, geschieht eines fast immer: die Mütter und auch manche Väter, egal wie alt ihre Kinder mittlerweile sind, erinnern sich sofort an die Geburt ihrer Kinder. Als Michel Odent, französischer Frauenarzt, der heute in England forscht, vor Jahren bei uns über die Bedingungen für eine gute Geburt sprach, nannte er folgendes: „**Frauen suchen den Ort zur Geburt, an dem sie sich sicher fühlen. Das kann Zuhause oder im Geburtshaus sein, aber meist ist es die Klinik mit angeschlossener Neonatologie. Also ist es wichtig, ihr dort die Sicherheit zu geben, die sie für ein gutes Geburtserleben braucht, denn es ist nicht egal wie Frauen gebären und wie Kinder geboren werden!**“ Also stellten sich die Kliniken um und veränderten ihre Räumlichkeiten und Angebote, die Geburtszimmer sehen lange schon wohnlich aus und es gibt die Badewanne und Bewegungsfreiraum für die Gebärende. Das hilft, jedoch ist es damit nicht getan. Der Blick auf weitere echte Bedürfnisse der Frauen unter der Geburt (Zeit, Begleitung, und noch mehr Zeit) ist durch die Klinikroutine nicht im Vordergrund des Geschehens.

Die lebensverändernde Phase der Schwangerschaft und Geburt ist uns nach wie vor wichtig, denn es herrschen leider noch lange nicht die Verhältnisse rund um die Geburt, mit denen wir zufrieden sein können. Besonders in den großen deutschen Städten und allen voran München, ist die Versorgung in den Geburtsabteilungen zu gewissen Zeiten nicht sicher genug, um sich vertrauensvoll auf die Geburt einlassen zu können. So kommt es durch die meist strukturell bedingten Engpässe in den Kliniken zu Geburtsverläufen, die Hebammen und Ärzte den Frauen und ihren Babys niemals wünschen würden.

Wir begrüßen die Initiative des Münchner Referates für Gesundheit und Umwelt, in der sie alle Akteure der Geburtshilfe an einen Runden Tisch geladen hat, um die Geburtshilfe in den Kliniken zu verbessern. Es wurden schon wichtige Schritte der Veränderung gemacht und weitere Themen stehen auf der Agenda. Doch am schwierigsten ist die Situation des Hebammen- und

Pflegekräftemangels. Der Blick darauf lässt uns manchmal wirklich zweifeln, ob und wie es besser werden kann.

---

*Die Art – und das ist die Kunst – wie wir über die Zusammenhänge sprechen ohne weiteren Druck und Angst aufzubauen, vermittelt den Frauen Zuversicht in ihre Kompetenzen.*

*Auch die werdenden Väter erfahren, wie sie hilfreich und stützend sein können und wie sie gut für sich und ihre Frau sorgen können.*

---

So liegt es auch in unserer Hand, den schwangeren Frauen und ihren Partnern in den Kursen und Beratungen die richtigen Informationen zu vermitteln, mit denen sie eine stimmige Entscheidung treffen können, ohne noch weiter verunsichert zu werden. Kursinhalte, die das Paar stärken können, sind heute eine gute Mischung

zwischen vorbereitenden Körperübungen, die aus achtsamkeitsbasierten Erkenntnissen schöpfen und einem guten Fundus an Wissen über z.B. die Physiologie der Geburt, die Veränderungen in Körper und Seele, Umgang mit Schmerz und Angst, und natürlich auch darüber, worauf sich das Paar in der Klinik einstellen kann und muss. Und wenn es zu Komplikationen kommen sollte, was bei einer Kaiserschnitttrate von teilweise über 35% möglich sein kann, wissen beide über das Wichtigste Bescheid.

Es ist die Frau die gebärt, und die sollte gut vorbereitet sein, um über ihre Ressourcen zur Geburt verfügen zu können. Das schließt auch mit ein, dass sich das Paar einen guten Plan macht, in dem sie ihre Bedürfnisse festlegen und eventuell auch weitere unterstützende Personen, Freundin/Mutter/Doula, mit einbeziehen. Es ist **durch Studien belegt und ist auch unsere langjährige Erfahrung, dass eine Frau gut gebären kann, wenn sie gut begleitet und vorbereitet ist**, und das können wir in unseren Kursen stärken.

## Kaiserschnitt – warum das Thema nervt

„Könnt ihr nicht mal Ruhe geben mit dem Thema“, schrieb uns eine Kursteilnehmerin, der unsere Aktionen rund um den Kaiserschnitt in diesem Jahr wohl zu viel waren. Ja, gerne würden wir das, wäre da nicht doch so viel zu sagen. Selbstverständlich sind laut WHO etwa 15 % der Kaiserschnittgeburten gesundheits- und gar lebensrettend. Jedoch wollen wir auch nicht, dass Frauen, Hebammen und Geburtshelfer akzeptieren, dass jede dritte oder zweite Frau eine Kaiserschnitt-OP haben wird.

Im Frühjahr luden wir zu Film und Podiumsdiskussion und vom 23.9. bis 12.10.16 beteiligten wir uns am Begleitprogramm der **Wanderausstellung „Kaiserschnitt – Goldener Schnitt? Bilder rund um die Geburt“**, die im Gasteig durch die Fachstelle Frau und Gesundheit des Referats Gesundheit und Umwelt organisiert wurde. Insgesamt wurden mindestens 800, eher jedoch 1300 Besucher\_innen und Fachkräfte erreicht und für die Thematik sensibilisiert. Unsere Beraterinnen waren oft vor Ort und waren beeindruckt, wie sehr die Ausstellung und besonders der gezeigte Film „Meine Narbe“, in den Frauen und Männern starke Erinnerungen wach rief, die sie auch nach Jahren noch bewegten.

Im Positionspapier der Fachgruppe Hebammen im *Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V.* finden wir folgende Gründe, sich weiter für eine frühe Hebammenvorsorge und gegen zu hohe Sectio Raten einzusetzen: **„Internationale Studien weisen darauf hin, dass bei einer frühzeitigen und regelmäßigen Einbindung von Hebammen in die Schwangerenvorsorge weniger Regionalanästhesien, Kaiserschnitte und vaginal-operative Geburten durchgeführt werden, bei der Geburt der Damm häufiger intakt bleibt und Komplikationen wie z.B. fetale und neonatale Todesfälle sowie Frühgeburten seltener auftreten.....“** Und trotz all der Studien sind die Zahlen hoch wie nie!

In der Stadt **München** ist, wie in Deutschland und weltweit, die Zahl der Kaiserschnitte in den letzten Jahren steigend. Während 2010 die Kaiserschnitttrate noch bei 27% lag, stieg sie in den letzten vier Jahren auf 35,5% an. Diese Rate liegt damit deutlich über dem internationalen Richtwert von 15 Prozent der WHO und über dem Bundesschnitt von 31,8 Prozent. Das Alter der Gebärenden wird landläufig gern als eine von mehreren Begründungen der steigenden Kaiserschnitttraten angeführt. In München stieg jedoch das Alter der Erstgebärenden zwischen 2007 und 2014 nur von 30,5 auf 31,3 Jahre (bei ausländischen Müttern liegt es mit 29,7 Jahren etwas, aber auch nicht erheblich darunter).

Wir wollen nicht zulassen, dass die normale Geburt bald die Ausnahme sein wird, wie Prof. Peter Husslein, Leiter der Geburtshilfe im AKH-Wien im Interview formuliert: *„Frauen werden sich ganz bewusst für die vaginale Geburt entscheiden müssen, während sie sich jetzt noch bewusst für den Kaiserschnitt entscheiden.“*

### MEINE NARBE – Ein Schnitt ins Leben

#### Film von Judith Raunig und Mirjam Unger

Zusammen mit dem Bayerischen Hebammen Landesverband zeigten wir am 4. Mai 2016 anlässlich des Welt-Hebammen-Tages den Dokumentarfilm **„Meine Narbe“** im Münchner Monopol Kino.

Im Mittelpunkt des Films stehen junge Mütter und Väter und ihr persönliches Erleben mit der Schnittentbindung. In schonungslos ehrlichen Interviews schildern sie Erwartungen und Wünsche, die sie an die Geburt ihres Kindes hatten, ihr körperliches und seelisches Empfinden sowie die oft langwierigen Folgen dieses Ereignisses.

Jedes dritte Baby wird in Deutschland und Österreich mittlerweile per Kaiserschnitt geboren. Die oftmals als „sanft“ beschriebene Form der Geburt ist heutzutage die häufigste Operation bei Frauen im gebärfähigen Alter. Die von der Medizin so angepriesene, weil angeblich risikoarme Form der Geburt, wird von Frauen vielfach als Trauma erlebt: *„Der Kaiserschnitt war immer eine*

*dunkle Wolke, die über mir gehangen ist. So viele andere Frauen bringen ihre Kinder vaginal zur Welt, nur ich schaff 's nicht. Ich bin zu blöd dazu.“ Gedanken und Gefühle, die oft genug dazu führen, dass ihr Erlebnis mit dem Kaiserschnitt tabuisiert wird.*

**Zur Podiumsdiskussion positionierten sich die Gäste mit folgenden Statements, daraus entwickelte sich eine rege Diskussion mit den vielen Fachleuten im Publikum:**

**Dr. Ralph Kästner**, geburtshilfliche Leitung an der Frauenklinik Maistraße Perinatalzentrum LMU München: *„Das Geburtserleben ist von großer individueller Bedeutung, was bislang kein Parameter der Qualitätssicherung in der Geburtshilfe ist. Der Film „Meine Narbe“ verdeutlicht, dass diese Erfahrungen endlich erfasst werden sollten. Denn sie sind wesentlich in Bezug auf das Bonding und die spätere Eltern-Kind-Beziehung und spielen eine große Rolle bei postpartalen affektiven Problemen (Wochenbettdepression 10 - 15 %), PTBS 1- 2 % (König et al)“*

**Frau Juliane Beck, Vertreterin des Referates für Gesundheit und Umwelt, in der Fachstelle Frau & Gesundheit**, sie ist seit vielen Jahren mit den Themenfeldern rund um die Geburt befasst: *„Es ist aus Sicht der Stadt - und von Studien wie denen zum Faktencheck Kaiserschnitt - nicht korrekt, bei den Frauen nach den Gründen für die steigenden Kaiserschnittraten zu suchen. Die Fallzahlen von Klinik zu Klinik unterscheiden sich so sehr, dass Gründe viel mehr in der geburtshilflichen Praxis der jeweiligen Klinik zu finden sind. Kliniken mit vielen Risikopatientinnen in München - wie die Unikliniken - verzeichnen entgegen der Erwartung keine höheren, sondern deutlich niedrigere Kaiserschnittraten. Sie orientieren sich anscheinend mehr an den neuesten US-Studien und Leitlinien. Die für jede/n zugängliche bayerische Perinatalstudie (BAQ) zeigt eindeutig: die höchsten Kaiserschnittraten sind in den Belegkliniken mit kleiner Geburtenzahl zu beobachten.“*

**Frau Sandra Lohrey, seit acht Jahren als freiberufliche Hebamme in der außerklinischen Geburtshilfe tätig, Master midwifery:** *„Wie eine Frau ihre Geburt erlebt hat, hat weitreichende Folgen mit denen sie weiterlebt - und manchmal auch weiter leben muss. Frauen wollen verstehen was bei der Geburt abgelaufen ist, sind oft lange mit der Reflexion beschäftigt, und ich finde dazu haben sie auch ein Recht. Ich spreche jede Geburt die ich begleitet habe mit den Frauen nach - egal wie sie ausgegangen ist“.*

**Frau Tanja Schweiger, Landrätin im Landkreis Regensburg:** *„Für mich ist die beste Geburtshilfe die, die nicht in den natürlichen Prozess eingreift, solange es Mutter und Kind gut geht. Frauen sind gut beraten, wenn sie in der Schwangerschaft von Hebammen begleitet werden.“*

**Frau Astrid Giesen, erste Vorsitzende des Bayerischen Hebammen Landesverbandes:** *„Hebammen sind davon überzeugt, dass Frauen die Fähigkeit haben zu gebären und Hebammen sind die Berufsgruppe, die sie dabei unterstützen.“*



Podiumsdiskussion zum Film Meine Narbe, von links: Dr. Kästner, Frau Beck, Frau Lohrey, Frau Draxler, Frau Schweiger, Frau Giesen

# Das Wochenbett, die körperliche Rückbildung und die Phase der Neufindung

## Den Schutz des Wochenbetts bewahren.

Eine Geburt führt die Frau über alle bisher gekannten Grenzen hinweg, ihr Körper öffnet sich dabei auf nie zuvor erlebte Weise. In der Zeit des Wochenbetts beginnt dann der Prozess des Zurückfindens in den Körper, aber auch das seelische Verarbeiten des Erlebten. Es gibt starke Hormonschwankungen, die Schwangerschaftshormone sinken wieder und andere Hormone werden vermehrt produziert. Die Muttermilch bildet sich und alles was dazu gehört, um das Baby stillen zu können, nimmt seinen Lauf. Darum ist in nahezu allen Völkern eine gewisse Zeit der Ruhe für Mutter und Kind üblich. Wer da gut versorgt, bekocht, und vor zu viel Anforderung durch Hausarbeit und Aufregung geschützt wird, kann bald wieder über neue Kraft verfügen. Ruhe zu geben gelingt meist den Müttern erster Kinder besser als denen, die bereits Kinder haben. Doch wenn die Väter dann wieder zur Arbeit gehen und die Frau auf sich allein gestellt ist, weil keine unterstützende Familie in der Nähe wohnt, beginnt oft ein Kreislauf, der für Mutter und Kind erschöpfend sein kann.

„Der Zeit nach der Geburt, dem Wochenbett, wird heutzutage viel zu wenig Bedeutung beigemessen und der Wöchnerin zu wenig Rückzugsmöglichkeit eingeräumt. Studienergebnisse weisen darauf hin, dass der überwiegende Anteil der Mütter im Frühwochenbett von physischen Beschwerden betroffen ist, obwohl sie nach drei bis vier Tagen als gesund aus der Klinik entlassen werden. Auch sechs Monate nach der Geburt leidet eine hohe Zahl der Frauen unter gesundheitlichen Belastungen und Stress. Die daraus entstehenden gesundheitlichen Nachteile sind noch gar nicht in ihrem gesamten Ausmaß für Mutter und Kind absehbar: Stress und Überforderung tragen nicht nur zur Entwicklung von Stillproblemen bei und können zum frühen Abstillen führen, sondern belasten die Partner und Elternschaft und die sichere Bindung des Kindes in der Familie. Die Stillraten in Deutschland bleiben weit hinter den WHO-Empfehlungen des ausschließlichen Stillens für die Dauer von vier bis sechs Monaten. Zwar beginnen die meisten Mütter mit dem Stillen, doch bereits nach acht Wochen erhalten nur noch 50-70% der Säuglinge Muttermilch. Dadurch werden die bedeutsamen gesundheitlichen Vorteile, die das Stillen mit sich bringt, nicht voll ausgeschöpft.“ Positionspapier der Fachgruppe Hebammen im *Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V.*

Alleine Zu Hause treibt junge Mütter der Wunsch an, wieder schnell „die Alte“ zu sein. Wir bekommen Buchungen für Rückbildungskurse ab der 3./4. Woche nach der Geburt. Und das ist gesundheitlich einfach zu früh, um Fitness zu machen. Wir beraten die Frauen dann telefonisch und können sie meist etwas verträsten und ihnen anderes anbieten. Wenn die Frau doch früher startet, spürt sie meist rasch, dass gewisse Übungen noch lange nichts für sie sind.

## Rückbildung – Neufindung

Rückbildungsübungen beachten besonders die Becken- Bauch- und Rückenmuskulatur, die über lange Wochen belastet wurden, und die gilt es nun mit einfühlsamen Bewegungen wieder zu erspüren. Es ist eine sensible Zeit für den weiblichen Körper, in der es nicht einfach ist, herauszufinden, was und wie viel an Bewegung gut tut. In unseren Kursen wird eine Mischung aus kräftigenden, aufbauenden Übungen einerseits und entspannenden, lösenden Bewegungen andererseits angeboten - und das immer vor dem Hintergrund der Achtsamkeit für die eigenen Grenzen und Bedürfnisse. Jede wird hier individuell darin unterstützt, auszuloten, was sie ihrem Körper im Moment zumuten kann und möchte, was gut tut, anregt, inspiriert, Freude macht und angenehm herausfordert.

Ein Training „zurück zum alten Ich“, sollte eigentlich kein Wunsch sein, hat die Frau doch etwas Großartiges vollbracht. Ihr Körper braucht Zeit, um wieder belastbar zu werden. Hebammen

sagen: „Der Bauch wächst 9 Monate und er geht auch wieder in 9 Monaten“. Der Blick in den Spiegel zeigt, wie viel sich verändert hat. Es braucht Zeit, sich in dieser Veränderung zu erkennen und sich so auch wieder schön zu finden. Neu Finden heißt auch, sich bekannt machen mit der neuen Herausforderung als Mutter. Die Erfahrung der Geburt prägt die Persönlichkeit und gibt ihr einen besonderen Ausdruck.

### *Rückbildung nach Kaiserschnitt*

Auch nach einem Kaiserschnitt ist es wichtig, langsam mit Gymnastik zu starten. War die Schnittentbindung ungewünscht, schwingen bei der Wahrnehmung der Narbe oft auch seelische Schmerzen mit. Dieses Thema findet in unserem Kurs „Rückbildung nach Kaiserschnitt“ einen guten Platz. Hier werden besondere Übungen und auch ein fachlich geleiteter Austausch verbunden. Denn viele Mütter sind enttäuscht, wenn statt des erhofften, spontanen und erfüllenden Geburtserlebens die Geburt durch einen Kaiserschnitt stattfand.

Dies führt bei einigen Frauen zu einem belastenden Gefühl, bei der Geburt versagt zu haben, zu Unsicherheit, ob und warum der Kaiserschnitt nötig war, zu Misstrauen dem eigenen Körper

---

*Zitate von Frauen der Kaiserschnittgruppe:*

***"...die positive Erfahrung meiner zweiten Geburt, in die ich Dank Deines Kaiserschnittkurses so offen und unbelastet gehen konnte. "***

***"...Ich denk ganz oft an den „Kaiserschnitt-Kurs“ mit Dir - Du machst da wirklich sooo was ganz Tolles für uns alle, das so viel hilft - vielen Dank dafür!!"***

---

gegenüber, zu sexueller Unsicherheit und zu Angst vor einem weiteren Kaiserschnitt. Von außen erfahren Frauen oft Unverständnis darüber, dass die Kaiserschnittgeburt noch weiterhin als Belastung nachwirkt, obwohl das Baby doch gesund geboren wurde.

Manche Frauen sprechen zum ersten Mal überhaupt in der Gruppe über dieses belastende Erleben. Durch die heilenden Gespräche und behutsame Körper- und Wahrnehmungsübungen können sie allmählich das Geburtserleben annehmen und sich meist mit dem Weg, der für ihr Kind der Weg ins Leben war, versöhnen. Dazu gehört auch, sich

freundlich und liebevoll der Kaiserschnittnarbe anzunähern, was für die meisten Frauen erstmal nicht einfach ist und in der Gruppe langsam möglich wird.

Auf der Körperebene bedeutet jeder Kaiserschnitt Verletzung und Schwächung des Bauch-Becken-Raums - unserer Basis für Aufrichtung und Stabilität. So erfolgt oft eine Kompensation mit dem Schulter-Nackengebiet, das sich verspannt und schmerzhaft reagiert. Auch dafür erfahren Frauen im Kurs entlastende, stärkende Übungen, die im Anschluss an einen Rückbildungskurs weiterhin Kräftigung, Aufrichtung und Entlastung bringen.

### *Rückbildung - Leere Wiege*

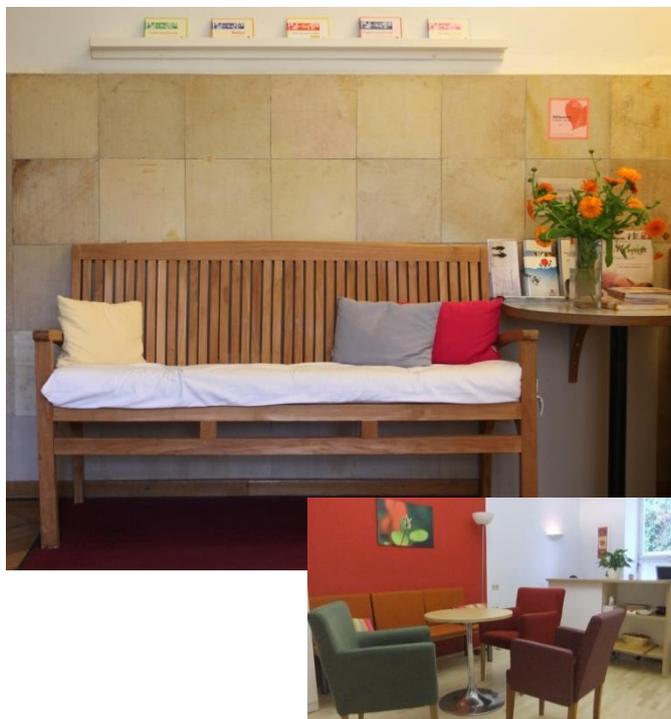
Wenn Frauen, die schwanger waren, am erwarteten Beginn des Lebens mit dem Tod ihres Kindes konfrontiert sind, brauchen sie Unterstützung von Menschen, die ihren Schmerz achten. Viele Träume, Wünsche, Hoffnungen, viel Liebe, Zärtlichkeit und Geben-Wollen bleiben nach dem Tod eines Babys unerfüllt zurück.

Auch durch diese Geburt haben körperliche Veränderungen stattgefunden, die einer ganzheitlichen Rückbildung bedürfen, in einem besonders geschützten Rahmen.

Mütter treffen sich nach dem Tod ihrer Kinder in dieser Gruppe, um Raum und Zeit für ihren Trauerprozess und neue Hoffnung zu finden. Die Tiefe der geteilten Erfahrungen stiftet auch neue Freundschaften, oft wird unsere Kursleiterin zu „Nachtreffen“ lang zurückliegender Kurse eingeladen, was zeigt wie wertvoll es den Frauen und Paaren ist, weiter im Kontakt zu bleiben.

## Statistik 2016

*Wir vertreten einen frauen- und familienorientierten Standpunkt, beraten und informieren unabhängig von kommerziellen Interessen.* Alle Beraterinnen und KursleiterInnen besuchen interne und externe Fortbildungen sowie unsere regelmäßigen Supervisionen und Klausurtagung.



*Beratungen durch das Büro - Team zu unseren Öffnungszeiten telefonisch und persönlich am Service-Point:*

*Ø 76 Beratungen pro Tag, davon zwischen 8 - 30 in Englisch und Spanisch, Ø 5 Interessierte pro Tag kamen persönlich.*

*Besuche unserer Website erheben wir aus Datenschutzgründen nicht mehr.*

### Beratungen vor der Geburt:

Geburt in München: Vorsorge – Geburtsort – Wochenbett	26 Beratungen, persönlich mit 44 Frauen und 23 Männern
Geburtsbegleitung durch Doulas:	40 Frauen, teilweise mit Partner
Individuelle Geburtsvorbereitung:	21 Frauen/Paare auch Spanisch/Englisch/Französisch
Fachstelle Psychosoziale Beratung zu Pränataldiagnostik und bei belasteter Schwangerschaft:	542 Beratungen, pers./tel./E-Mail
Beratung zu psychischen Krisen rund um die Geburt	541 Beratungen, pers./tel./E-Mail auch Spanisch/Englisch
Leere Wiege	264 Einzelberatungen

Mittlerweile ist es selbstverständlich, dass **gehörlosen Paaren/Eltern** unsere Beratungen und Veranstaltungen nutzen, für die wir die Kosten der Gebärdendolmetscher übernehmen. Unsere Beratungsräume sind barrierefrei und werden auch von rollstuhlfahrenden Eltern aufgesucht.

## Beratungen nach der Geburt

Fachstelle für bindungsfördernde  
Elternberatung:  
417 Beratungen, pers./tel./E-Mail

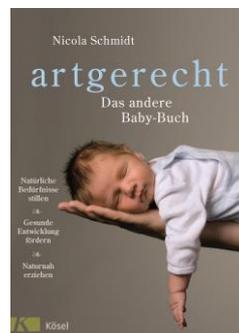
Familienberatung 0-3. Lj.  
auch Spanisch/Englisch:  
180 Beratungen, persönlich



## Bildungsangebote durch interne und externe ReferentInnen

Abendvorträge: 41 Abende mit 603 BesucherInnen  
Elternforen: 22 Nachmittage mit 191 Besucherinnen mit 155 Kindern  
Fortbildungen: 17 Veranstaltungen mit 176 Eltern und Fachkräften

Unter anderem konnten wir für die Abendvorträge zwei Autorinnen gewinnen, die ihre neuen Bücher vorstellten und den Eltern viele Fragen beantworteten. In ihrer mitreißenden Art stellte Nicola Schmidt ihr Buch



**artgerecht** vor,  
und Nora Imlau  
sprach über  
**Mein Kompetentes Baby.**

## Erfassung Migrationshintergrund

Mit unseren muttersprachlichen Angeboten auf Englisch, Spanisch und Französisch erreichen wir viele Schwangere und junge Eltern in den Treffs, Beratungen und Kursen aus allen Teilen der Welt. **Unser Anteil lag 2016 bei 29%: 719 Frauen und 35 Männer nahmen teil.**

## Kurse vor und nach der Geburt

Körperlich, geistig-seelisch und gut informiert auf das Bevorstehende vorbereitet zu sein – das ist das Ziel unserer Kurse vor der Geburt.

### Warum eine natürliche Geburt immer noch das Beste ist

Eine natürliche Geburt – also eine Geburt die dem zeitlichen Rhythmus von Frau und Baby folgt und deren biochemische Abläufe nicht durch starke Analgetika oder Narkotika gestört werden – ist eine wesentliche Voraussetzung für eine gute Mutter-Kind-Bindung. Mutter, Vater und Kind haben damit von Anfang an einen direkten Zugang zu ihrer Liebe. Eine wohltuende, professionelle Geburtsvorbereitung unterstützt Frauen in ihrer ureigenen Kraft, ihr Kind ganz natürlich zur Welt zu bringen.

Yoga für Schwangere bereitet von Beginn der Schwangerschaft durch sanfte und kräftigende Körperübungen in Verbindung mit bewusstem Atem auf die Geburt vor. Die Sanfte Gymnastik in der Schwangerschaft hält körperlich und geistig fit mit dem Fokus auf die belastete Wirbelsäule durch Atem, Bewegung, Entspannung und Tanz.

Übers Jahr kamen insgesamt 309 schwangere Frauen mit 285 Männern in unsere Geburtsvorbereitungskurse.

Yoga und Gymnastik begleitet die Schwangere bis zur Geburt. Diese besondere Auszeit nutzten 277 Frauen als Gesundheitsvorsorge.

### Kurse vor der Geburt

		F	M	Gesamt
Geburtsvorbereitung Paare	24	112	112	224
Geburtsvorbereitung für Frauen mit Partnertag	9	58	57	115
Geburtsvorbereitung ab dem 2. Kind mit Partnertag	5	30	29	59
Geburtsvorbereitung Alleinerziehende	4	20		20
Geburtsvorbereitung E/F	19	89	87	176
Yoga für Schwangere	1 ftl.	77		77
Yoga für Schwangere Englisch	1 ftl.	32		32
Yoga für Schwangere Spanisch	1 ftl.	8		8
Yoga für Schwangere Franz.	1 ftl.	21		21
Gymnastik für Schwangere	1 ftl.	139		139
Babypflege	4	16	13	29
<b>Gesamt</b>		<b>602</b>	<b>298</b>	<b>900</b>
<b>Kurse Frauengesundheit</b>				
Rückenschule	3	36		36
Beckenboden intensiv	3	20		20
Luna Yoga	3	44	2	46
<b>Gesamt</b>		<b>100</b>	<b>2</b>	<b>102</b>

Lange Zeit galt der Beckenboden als Tabuzone. Selbst heute wissen wenige et-

was über die Lage der Muskeln und ihre Wirksamkeit in Zusammenhang mit dem Atem und ihrem großen Einfluss auf die Gesundheit. Ein gut funktionierender Beckenboden ist kraftvoll, elastisch und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl.

Frauen jeden Alters nutzen den Beckenboden intensiv Kurs zur Vorbeugung möglicher Beckenbodenschwächen, auch in den Wechseljahren, als Weiterführung nach Rückbildungskursen, mit Lust, Neues zu entdecken und sich anzueignen.

## Stärkung elterlicher Kompetenz in der Phase der Familienbildung

Kurse nach der Geburt		F	M	K	Gesamt
19	Rückbildung mit Kind	132		132	264
4	Rückbildung Aufbau mit Kind	27		27	54
3	Rückbildung ohne Kind	24			24
2	Rückbildung Aufbau ohne Kind Abend	8			8
1	Rückbildung nach Kaiserschnitt	5			5
1	Rückbildung Spanisch mit Kind	5		5	10
6	Rückbildung Mutter-Kind-Yoga, Englisch	24		24	48
5	Yoga mit Kind	31		31	62
2	Yoga-Maman-Bébé, Französisch	7		7	14
7	Tragetuchkurse	27	6	3	36
4	Sanfte Babymassage, Spanisch	21		23	44
10	Sanfte Babymassage	61		61	122
3	Sanfte Babymassage, Englisch	9		9	18
9	Zwillingsgespräche	26	3	32	61
5	Babypflege	16	13		29
4	Unter (werdenden) Vätern		13		13
1	Unter Vätern		2		2
4	Kindernotfälle	33	29	4	66
7	Pflege und Co. für Väter		30		30
					<b>910</b>

### Unter Vätern

2016 hat die Beratungsstelle ihr Angebot für Männer um einen weiteren Kurs erweitert: **Unter Vätern**. Im Kurs „Pflege & Co.“ abends von 19.00 bis 22.00 Uhr werden vor allem praktische Dinge wie Tragen, Halten, Wickeln, An- und Ausziehen besprochen und geübt. „Unter werdende Vätern“ richtet sich an Männer, die mehr über den Ablauf einer Geburt sowie die erste Zeit danach erfahren wollen. Außerdem gibt es in dem zweistündigen Kurs Einblicke in die neue Rolle als Vater und in die vielen Möglichkeiten der staatlichen Unterstützung wie Eltern- und Kindergeld.



Aus diesen Angeboten folgte die Nachfrage nach Gesprächen und Informationen zum Vater sein und es entstand der neue Kurs „Unter Vätern“. Diese gaben durchweg positive Rückmeldungen: Neben wichtigen Basis-Informationen habe auch der Austausch und die Erzählungen anderer Väter neue Perspektiven ermöglicht. - Mann sei doch nicht alleine mit seinen Fragen. Zu den Themen gehörten etwa Schlafen, Ernährung, Kinderbetreuung sowie Veränderungen im Beruf und in der Partnerschaft.

In der Sonderausgabe „Men´s Health Dad“ - eine Zeitschrift für: „Kerle mit Kindern“, widmeten die Redakteure im Oktober Heft auch mehrere Seiten den Väter-Angeboten der Beratungsstelle.

## Das FenKid® Eltern-Kind Kurskonzept: Die frühe Entwicklung von Kindern begleiten

FenKid® Eltern-Kind-Kurse wurden in unserem Team entwickelt und sind seit vielen Jahren bei den Münchner Eltern sehr beliebt. FenKid® begleitet die Kinder (2 bis 24 Mon.) in ihrer Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung und die Eltern im Aufbau ihrer Handlungs-Sicherheit und Elternkompetenz. Die Inhalte des Kurses bieten Eltern fachlich bewährte Informationen über die frühkindlichen Entwicklungsschritte, mit denen sie ihrem Kind gute Bedingungen schaffen, um zu Reifen und nachhaltig zu Lernen.

Die Feinfühligkeit in den pflegerischen Handlungen ist laut Bindungsforschung ein wesentliches Element einer guten Eltern-Kind-Beziehung. **FenKid® ist inspiriert von Emmi Pikler, Maria Montessori, Elfriede Hengstenberg und Jesper Juul.** Verschiedene Wege gelingender Kommunikation schon mit den ganz Kleinen und dann später bei den wesentlichen Fragen der Erziehung werden aufgezeigt.

*In 129 Kursen kamen 996 Mütter/Väter mit ihren Kindern zu den FenKid Kursen.*

*Die Weiterführenden Gespräche nutzen 47 Eltern, um nach Ende des Eltern-Kind-Kurses unter den Erwachsenen weiter über die Erziehung ihrer Kinder und die Beziehungswege in ihrer Familie zu reflektieren und stimmige Anregungen zu finden*

Fortsetzen konnten wir die Kooperation mit **der Beratungsstelle für Studierende der LMU**, und seit dem Umzug des **Geburtshauses München**, finden junge Eltern unsere FenKid Kurse auch in deren Räumen.

### Statistik 2016

	F	M	K	Gesamt
<b>FenKid Eltern-Kind-Kurse</b>	791	8	783	1582
FenKid Maxi	62	5	78	145
FenKid für Alleinerziehende	15		15	30
FenKid Kooperation LMU Studierende	31	3	31	64
FenKid Weiterführende Gespräche	46	1		47
FenKid Parenting class, Englisch	33		33	66
FenKid Spanisch	48		48	96
FenKid Infoabend für Eltern	31	9	7	47
Kurs Erziehung? - Beziehung!	19		5	<b>24</b>
				<b>2077</b>

### FenKid® Weiterbildungen

Seit zehn Jahren bilden wir Fachleute zur Leitung von **FenKid® Kursen** fort, die sich als **FenKid®-KursleiterIn** selbständig machen wollen oder es schon sind, z.B. Hebammen, Logopädinnen, Ergotherapeutinnen, Sozial PädagogInnen u.v.m.

Inzwischen gibt es in vielen deutschen Städten und Landkreisen FenKid® Kurse. Die Lizenznehmerinnen profitieren von unserer individuellen Unterstützung und durch ein neues

internes Portal, mit dem sie untereinander in Verbindung bleiben und sich auf dem aktuellen Stand halten. Zudem nutzen sie mindestens einmal pro Jahr einen Fachtag.

### Weiterbildung für pädagogische Fachkräfte in Krippe und Großtagespflege

Viele Eltern auf der Suche nach einem geeigneten Krippenplatz und auch erfahrene Fachfrauen hatten uns darum gebeten, die Inhalte des FenKid® Konzeptes als Weiterbildung für die Arbeit in Krippen und Großtagespflege (U3) zu konzipieren. Mittlerweile wurden mehrere individuelle **Inhouse Schulungen** von Kita Teams gebucht. Der vierte Durchlauf unserer vier Module umfassenden Weiterbildung startete im Herbst 2016 die fünfte ist bereits gut belegt. Sie wurde speziell auf die Bedürfnisse von pädagogischen Fachkräften abgestimmt, die sich für ihre Begleitung von ein bis dreijährigen Kindern besondere Qualitätsstandards erarbeiten wollen. Praktische Erfahrungen, Filmbesprechungen und Referate machen die Weiterbildung „mit allen Sinnen erlebbar“. Wir bekommen sehr positive Rückmeldungen zur direkten Umsetzbarkeit von den teilnehmenden Erzieherinnen.

## Kooperationen

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

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

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



**Durch das gesamte Jahr waren unsere Kursräume durch die laufenden Sanierungsarbeiten am Haus sehr eingeschränkt und belastet. Über einige Wochen mussten alle Kurse in andere Räume in der Nähe verlegt werden. Wir sind sehr dankbar über die Hilfsbereitschaft der Einrichtungen, die uns unkompliziert halfen, die bis zu wöchentlich 58 Kurse umzuverteilen, damit unsere KursteilnehmerInnen und Kursleiterinnen nicht zu viele Ausfallszeiten hinnehmen mussten. Besonderer Dank geht hier an das Iyengar Yoga Studio, die Yogapraxis Lindwurmstraße, die Katholische Hochschulgemeinde, das Münchner Yogazentrum, Jaya Yoga, die BNICA Ballettschule und die Krippe Waltherstraße.**



**Die Hilfsbereitschaft der Einrichtungen, die uns unkompliziert halfen, die bis zu wöchentlich 58 Kurse umzuverteilen, damit unsere KursteilnehmerInnen und Kursleiterinnen nicht zu viele Ausfallszeiten hinnehmen mussten. Besonderer Dank geht hier an das Iyengar Yoga Studio, die Yogapraxis Lindwurmstraße, die Katholische Hochschulgemeinde, das Münchner Yogazentrum, Jaya Yoga, die BNICA Ballettschule und die Krippe Waltherstraße.**



Mit der **Beratungsstelle Studieren mit Kind der Zentralen Studienberatung der LMU** bieten wir FenKid® Kurse an, die sich speziell an studierende Eltern richten. Neben den unterstützenden Themen zu Entwicklung und Pflege gibt es hier auch ausreichend Zeit über die aktuellen Fragen, etwa die Vereinbarkeit von Studium und Familienleben, zu sprechen und Netzwerken zu ermöglichen.

### **Weitere Kooperationen die wir sehr schätzen:**

Geburtshaus München

Netzwerkfrauen Bayern, AK Mamas mit Behinderung

Downkind e.V., München

Lebenshilfe München

Bayerischer 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

## München leuchtet Medaille in Gold

### Würdige Anerkennung und Auszeichnung für Edeltraut Edlinger

„Dass die Frauengesundheit in München einen festen Platz in der Gesundheitsversorgung hat, ist auch Ihrem großen Engagement zu verdanken.“ Mit diesen Worten rühmte Bürgermeisterin Christine Strobl jetzt im Rathaus die herausragenden Verdienste von Edeltraut Edlinger. Insbesondere bei Themen rund um die Geburt habe Edlinger maßgeblich dazu beigetragen, eine immer mehr nachgefragte Versorgungsstruktur für Frauen bereitzustellen. Dafür zeichnete die Stadt München die 74-Jährige jetzt mit der Medaille „München leuchtet – Den Freundinnen und Freunden Münchens“ in **Gold** aus.

„Sie ist Gründungsmitglied der Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein. Von 1980 an baute sie die Beratungsstelle ehrenamtlich mit auf, später wurde sie deren Geschäftsführerin. Die Einrichtung bietet mittlerweile ein breites Spektrum an Beratungsangeboten und Kursen rund um Schwangerschaft, Geburt und Familie. **Unter anderem richtete Edlinger mit ihren Mitstreiterinnen eine Psychosoziale Beratung zur Pränataldiagnostik ein. „Die Münchner Fachstelle Pränataldiagnostik, die bundesweit als herausragendes Beispiel gilt, geht auf Ihre Initiative zurück“**, betonte Strobl bei der Verleihung der Medaille. Auch



eine Gruppe für verwaiste Eltern, die ihr Kind durch Fehl- oder Totgeburt oder einen frühen Kindstod verloren haben, baute Edlinger auf und leitet sie bis heute, auch nach ihrem Ausscheiden aus dem aktiven Berufsleben. Ihr Wissen gab Edlinger

in Fortbildungen der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung auch an viele Hebammen weiter. Darüber hinaus war sie Mitbegründerin der Planungsgruppe Frauengesundheitskonzepte, die gemeinsam mit dem Referat für Gesundheit und Umwelt und der städtischen Frauengleichstellungsstelle 1996 die erste Münchner Frauengesundheitskonferenz durchführte. Die Planungsgruppe gab auch den ersten Wegweiser zur Frauengesundheit in München heraus so Strobl.



An der Verleihung der Medaille „München leuchtet – Den Freundinnen und Freunden Münchens“ in Gold nahmen neben zahlreichen Mitstreiterinnen Edlingers aus dem Bereich der Frauengesundheit auch Stadträtin Lydia Dietrich (Fraktion Grüne/Rosa Liste) und die frühere, langjährige SPD-Stadträtin Monika Renner teil. (3.11.2016) Rathaus Umschau, Seite 4:

Über den Dächern Münchens teilte Edeltraut Edlinger ihre Freude mit Frauen der Beratungsstelle und weiteren wichtigen Mitstreiterinnen. Wir freuen uns sehr über diese Ehrung, die bisher nur wenigen Frauen zuteil wurde, die ihr Wirken und unsere gemeinsamen Themen golden beleuchtet.

## Öffentlichkeitsarbeit

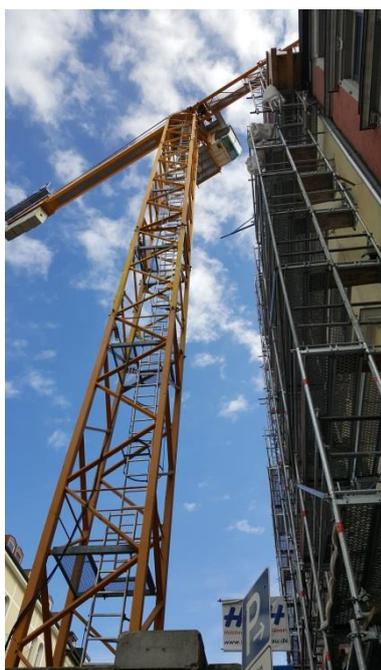
Wir engagierten uns in folgenden Münchner Arbeitskreisen:

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

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

## Organisations- und Teamentwicklung

Unsere Kursleiterinnen-Teams zu Geburtsvorbereitung, Rückbildung, Babymassage und FenKid® trafen sich insgesamt 34 Mal. An 5 Dienstag Vormittagen tagten wir im Großteam mit allen Mitarbeiterinnen. Kursleiterinnen und Beraterinnen nutzen regelmäßige Supervisionen. Die Leiterinnen der Selbsthilfegruppen trafen sich 4 x ebenfalls zur gemeinsamen Supervision. Die Geschäftsleitung führte Gespräche mit den Kursleiterinnen zu ihrer Arbeit, ihren Vorhaben und Visionen. Das Angestellten-Team traf sich alle 6-8 Wochen zu Planungsgesprächen. Das Büro-Team ebenfalls.



Das gesamte Team war in diesem Jahr dem Lärm und Staub der Baustelle unterworfen. Nie war klar, ob die Stunden in Ruhe verlaufen konnten oder doch wieder die Störung durch Arbeiten am Dach und in den Räumen ausbalanciert werden mussten. Um uns gemeinsam zu stärken und uns den inhaltlichen Themen der Klausur stellen und widmen zu können, reisten wir zur Fraueninsel und tankten Kraft bei den alten Linden...



An unserer Jahresabschlussfeier schauten wir zurück auf viele berührende, kräftigende und kraftraubende Ereignisse und bedankten uns mit einem genussvollen Essen bei allen MitarbeiterInnen.



## Bericht 2016

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](mailto:info@haeberlstrasse-17.de)  
Website: [www.haeberlstrasse-17.de](http://www.haeberlstrasse-17.de)  
[www.fenkid.de](http://www.fenkid.de)

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

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen:		
Aufgabengebiet	Zuständigkeit	Kontaktadresse
Geschäftsführung fachliche Leitung	Astrid Draxler	<a href="mailto:astrid.draxler@haeberlstrasse-17.de">astrid.draxler@haeberlstrasse-17.de</a> Tel. 089 – 55 06 78 – 13
Geschäftsführung betriebswirtschaftliche Leitung	Ute Girardi	<a href="mailto:ute.girardi@haeberlstrasse-17.de">ute.girardi@haeberlstrasse-17.de</a> Tel. 089 – 55 06 78 – 12
Fachstelle Beratung zu Pränataldiagnostik und zu belasteter Schwangerschaft	Andrea Singer Kirsten Hellwig	<a href="mailto:praenataldiagnostik@haeberlstrasse-17.de">praenataldiagnostik@haeberlstrasse-17.de</a> Tel. 089 – 55 06 78 – 14
Fachstelle Bindungsfördernde Elternberatung	Vivian Weigert Seit Februar: Susanne Großkopf	<a href="mailto:vivian.weigert@haeberlstrasse-17.de">vivian.weigert@haeberlstrasse-17.de</a> Tel. 089 – 55 06 78 – 15
Geburtsvorbereitung und Begleitung für minderjährige und junge Schwangere	Anne Stelzer	<a href="mailto:anne.stelzer@haeberlstrasse-17.de">anne.stelzer@haeberlstrasse-17.de</a> Tel. 089 – 55 06 78 - 17
Büroteam Organisation und Beratung Deutsch, englisch, spanisch	Barbara Strehler-Heubeck Charlotte Glas-Illner Birgit Schniedermeier Evi Braunreuther Daphne Kramer	<a href="mailto:buero@haeberlstrasse-17.de">buero@haeberlstrasse-17.de</a> Tel. 089 – 55 06 78 – 0
wellcome – praktische Hilfe für Fami- lien nach der Geburt Stadtmitte, Sendling	Caren Glück-Kretschmer Katrin Lietz	<a href="mailto:muenchen.mitte@wellcome-online.de">muenchen.mitte@wellcome-online.de</a> Tel. 089 – 55 06 78 – 55

Vorstand: Charlotte Glas-Illner, Andrea Hubbuch, Monika Stahlhofer

Redaktion Jahresbericht 2016: Astrid Draxler – Ute Girardi