



## Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.

2014





## 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, 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>Übers Jahr 2014.....</b>	<b>4</b>
<b>Fachstelle Beratung zu Pränataldiagnostik und bei belasteter Schwangerschaft.....</b>	<b>6</b>
<i>Schulprojekt.....</i>	<i>8</i>
<i>Kooperation, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit.....</i>	<i>9</i>
<b>Beratung für Frauen mit psychischen Krisen rund um die Geburt .....</b>	<b>11</b>
<i>Familien aus dem Landkreis München - Kooperation mit AndErl.....</i>	<i>13</i>
<b>Beratung und Begleitung für minderjährige und junge Schwangere.....</b>	<b>13</b>
<b>Muttersprachliche Angebote für spanischsprechende Paare und Eltern .....</b>	<b>15</b>
<i>Café en español.....</i>	<i>15</i>
<b>Kurse und Beratungen in englischer Sprache .....</b>	<b>17</b>
<i>Der englischsprachige Café Treff: Early days DROP IN.....</i>	<i>17</i>
<i>Weitere Beratungen vor und nach der Geburt.....</i>	<i>18</i>
<i>Beratung „Beruflicher Wiedereinstieg oder Neuorientierung?“.....</i>	<i>18</i>
<b>Fachstelle für Bindungsfördernde Elternberatung.....</b>	<b>19</b>
<i>Baby Treffs – Stillen + Füttern, Pflegen, Beruhigen .....</i>	<i>19</i>
<i>Vorträge .....</i>	<i>19</i>
<i>Elternforen .....</i>	<i>20</i>
<b>Lieber locker bleiben – Kein Stress für frischgebackene Eltern.....</b>	<b>21</b>
<b>Inklusion in der Häberlstraße 17 .....</b>	<b>26</b>
<b>wellcome München Mitte .....</b>	<b>28</b>
<b>Kurse vor der Geburt.....</b>	<b>30</b>
<i>Pflege &amp; Co für (werdende) Väter .....</i>	<i>32</i>
<b>Kurse nach der Geburt .....</b>	<b>33</b>
<i>Meine Erfahrungen mit FenKid .....</i>	<i>33</i>
<b>Statistik 2014 .....</b>	<b>36</b>
<b>Selbsthilfegruppen rund um die Geburt .....</b>	<b>42</b>
<b>Kooperationen.....</b>	<b>43</b>
<b>Öffentlichkeitsarbeit.....</b>	<b>44</b>
<b>Organisations- und Teamentwicklung.....</b>	<b>44</b>
<b>Unsere Wurzeln .....</b>	<b>45</b>

## Übers Jahr 2014....

...hat uns die Diskussion um die stark angestiegene Höhe der Haftpflichtversicherungen von Hebammen aufgezeigt, wie schnell Ängste um eine sichere Versorgung zur Geburt aufkommen und wie rasant sich die Empörung der Frauen in den sozialen Netzwerken ausbreiten kann. Daraus entstand eine kraftvolle Bewegung in ganz Deutschland, initiiert von schwangeren Frauen und Eltern, die sich für die gesetzlich verankerte freie Wahl des Geburtsortes einsetzte. Es fanden vielerorts Demos statt, die die Sicherung des Berufsstandes der Hebammen einforderten. Viele unserer TeilnehmerInnen schlossen sich an.



Das Engagement der Frauen für die Hebammen war und ist wichtig. Und wir haben unsererseits Möglichkeiten gefunden, wie die Situation für die Münchner BürgerInnen entlastet werden kann. In Kooperation mit der Fachstelle Frau und Gesundheit des RGU stellten wir einen Antrag an die Heidehofstiftung, um jungen Hebammen den Einstieg in die außerklinische Geburtshilfe mit einem Stipendium in Höhe der Hälfte der hohen Versicherungssumme für das erste Jahr zu ermöglichen. Dieser Antrag wurde bewilligt und so können wir in 2015 und 2016 je 4 Hebammen in München und Umland, die im ersten Jahr noch von erfahrenen Hausgeburtshebammen lernen und somit noch nicht viele Geburten haben um die Versicherung bezahlen zu können, unterstützen.

*Unsere Vision ist eine Gesellschaft, 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.*

Auch unsere Beratungsstelle gründete sich einst u. A. aus dem Notstand der Unterversorgung durch freie Hebammen. Frauen machten sich stark für eine gesündere und bessere Versorgung rund um die Geburt. Das brachte viel Gutes in Gang, heute ist die Betreuung durch freie Hebammen selbstverständlich und die Versorgung in den Kliniken deutlich bedürfnisorientierter.

Und doch gibt es immer noch wichtige Themen, die uns drängen, weiter deutlich zu machen, was Frauen für eine zufriedenstellende Geburt brauchen. Die Hebamme Christiane Schwarz, MSc Public Health (MPH), Hannover, schrieb über die neue Leitlinie US-amerikanischer Geburtshelfer zur Senkung der Kaiserschnitttrate<sup>1</sup>, sie hätte das Potenzial, die geburtshilfliche Welt zu verändern: „Wir machen zu viele Kaiserschnitte und wir retten damit weder Mütter noch Kinder“ so der Tenor der ACOG, 2014. (weiter Kasten Seite 30/31).

*Unsere Vision ist eine Gesellschaft, die unsere Umwelt zum Wohle unserer Kinder und nachfolgender Generationen schützt und gesund erhält.*

Uns beschäftigten Möglichkeiten der Umsetzung von „Vereinbarkeit von Beruf und Familie“. In vielen Gesprächen mit jungen Eltern erfuhren wir, wie herausfordernd und oft überfordernd das Familien- und Berufsleben ist. Die Bereitstellung von Krippenplätzen kann einen Weg bereiten, das allein reicht aber nicht aus. Der Wunsch vieler Mütter klingt angemessen und vermessen zugleich: „etwas mehr Zeit für Alles“. Wie könnten schlüssige Antworten von Arbeitsmarkt und Familie darauf aussehen?

*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.*

*Auszug aus unserem Leitbild, 1979*

In diesem Bericht finden Sie Einblicke in die Aufgaben und Themen unserer Fachbereiche. Wir schreiben von den Fragen, Wünschen und Herausforderungen, die Paare im Übergang zur Familie beschäftigen. Von den inhaltlichen Auseinandersetzungen, die es jeder unserer Fachfrauen abverlangt, um auf einem fundierten Stand des Wissens und der gesellschaftlichen Konsequenzen zu sein, um dazu beraten und begleiten zu können. Die rasanten Entwicklungen, besonders im Bereich der Pränataldiagnostik, haben immense Auswirkungen auf die persönlichen und gesellschaftlichen Erwartungen. Wir erleben, wie diese Veränderungen nicht nur die Schwangerschaft belasten, sondern sich auch in das „Elternsein“ hineindrängen. Das zeigt sich an den hohen Ansprüchen, die Eltern an sich selbst stellen. In das eine Jahr Elternzeit, welches sich Eltern meist nur noch erlauben (dürfen), sollen so viele Aktivitäten und Angebote zur Förderung wie möglich hinein. In dieser weichenstellenden Lebensphase nehmen wir in unseren Kursen und Beratungen hierzu den Faden auf, informieren und begleiten die Paare in der Schwangerschaft und die Eltern mit ihren Babys in ein beglückendes Familienleben.

---

<sup>1</sup> Schwarz, Dem Wahnsinn Einhalt gebieten? – Die aktuelle US-amerikanische Leitlinie zur Senkung der Kaiserschnitttrate / Die Hebamme 2014,27:84-90

## Fachstelle Beratung zu Pränataldiagnostik und bei belasteter Schwangerschaft

Andrea Singer und Kirsten Hellwig

**Die Fachstelle berät Frauen und Paare vor, während und nach der Inanspruchnahme von pränataler Diagnostik sowie bei anderen Belastungen in der Schwangerschaft. Wir unterstützen Eltern bei der Entwicklung von Perspektiven für ein Leben mit einem behinderten Kind und auch bei der Trauer nach dem Tod eines Kindes. Außerdem führen wir seit 2014 Schulprojekte für Schülerinnen und Schüler der Oberstufe durch.**

### Beratung

Vorgeburtliche Tests, die über die herkömmliche Schwangerenvorsorge hinausgehen und das Ungeborene auf in der Regel nicht zu behandelnde Behinderungen untersuchen, gehören heute zum Standard. Immer genauere Ultraschallgeräte decken viele Auffälligkeiten auf, nichtinvasive genetische Bluttests werden mittlerweile immer kostengünstiger und immer früher angeboten - und zum Teil auch schon von den Krankenkassen übernommen. Werdende Eltern wollen sich mit diesen Untersuchungen ein Gefühl von Sicherheit verschaffen, dass „alles in Ordnung ist“, sind sich jedoch häufig nicht darüber bewusst, was nach einem auffälligen Befund alles auf sie zukommt. So geraten dann manche unvorbereitet in eine Situation, in der es plötzlich um die Entscheidung über Leben oder Tod des von ihnen gewünschten Kindes geht.

Vor diesem Hintergrund ist es uns ein wichtiges Anliegen, Frauen und Paare möglichst schon in der Frühschwangerschaft zu erreichen, damit sie eine bewusste Entscheidung darüber treffen können, wieviel sie über ihr Ungeborenes wissen möchten – oder ob sie einfach „guter Hoffnung“ sein wollen und ihr Kind so annehmen, wie es ist. Die Beratung umfasst dabei auch Aufklärung und Information, sowohl bezüglich der selektiven Absichten der Pränataldiagnostik als auch der möglichen Konsequenzen und dem Ausmaß der Konflikte, die im Ernstfall entstehen können.

Wenn Schwangere durch auffällige Befunde verunsichert sind, ist der zentrale Teil der psychosozialen Beratung die ergebnisoffene und empathische Begleitung. Dabei stellen wir den werdenden Eltern in erster Linie Fragen, die sie dabei unterstützen, eine für sich selbst stimmige Lösung zu finden. Wir geben Zeit und Raum für widersprüchliche Gefühle und Gedanken und respektieren die Entscheidung der Eltern, wie auch immer diese ausfallen mag.

Eine Problematik der Diagnostik ist, dass die Behinderung meist zwar klar benannt werden kann, dies jedoch wenig aussagt über die Persönlichkeit des Kindes, seine Eigenheiten, Besonderheiten, Fähigkeiten und Einschränkungen. Das, was werdende Eltern zu diesem Zeitpunkt über ihr Kind wissen, beschränkt sich hauptsächlich auf die angstmachende Diagnose. Eine Konsequenz daraus ist, dass die Vorstellung, ein liebens- und lebenswertes Kind im Körper zu tragen, dabei zerstört wird – und zwar umso schneller, je früher die Diagnostik erfolgt.

Manche Eltern, die in die Beratung kommen, haben eine infauste Prognose, was bedeutet, dass das Ungeborene wahrscheinlich nicht lebensfähig sein wird. In der Regel werden sie vom Pränataldiagnostiker, der die Diagnose gestellt hat, an uns überwiesen. Diese Eltern sind in tiefer Not und gestehen es sich zu, sich professionell beraten zu lassen. Werdende Eltern, die eine vorgeburtliche Diagnose erhalten haben, die auf eine körperliche oder geistige Behinderung eines lebensfähigen Kindes hinweist, bekommen vom Pränataldiagnostiker ebenfalls einen Hinweis auf die psychosoziale Beratung – dies ist gesetzlich so vorgeschrieben. Diese Eltern sind nun mit der Frage konfrontiert, dieses Kind auszutragen oder die Schwangerschaft durch einen Spätabbruch zu beenden. Aus Kooperationsgesprächen mit den Fachärzten wissen wir, dass manche Eltern in dieser Situation das Angebot einer Beratung ablehnen, weil sie sich in ihrem „schnellen

Entschluss“ zum Abbruch nicht durch Gespräche über eigene Gefühle und Wertvorstellungen verunsichern lassen wollen.

In vielen Beratungen wurde thematisiert, dass die letztendlich spätabgetriebenen Föten durch eine Kinderwunschbehandlung entstanden waren. Die Wahrscheinlichkeit, nach einer durch Reproduktionsmedizin herbeigeführten Schwangerschaft ein Kind mit einer Behinderung zu bekommen, ist nach offiziellen Statistiken nur um 1,2 % erhöht gegenüber einer spontanen Empfängnis. Die PränataldiagnostikerInnen und HumangenetikerInnen, mit denen wir über dieses Thema sprachen, konnten sich das von uns wahrgenommene gehäufte Auftreten von Chromosomenauffälligkeiten und anderen Behinderungen nur dadurch erklären, dass Eltern mit Kinderwunschbehandlung im Schnitt meist älter sind. Das mag so sein, macht den Zusammenhang von Kinderwunschbehandlungen und Spätabbrüchen aber nicht weniger brisant: Tatsache ist, dass eine gesellschaftliche Entwicklung im Gang ist, in der einerseits die künstliche Reproduktion immer machbarer und planbarer erscheint, zu der aber gleichzeitig auch die routinemäßige Testung der Wunschkinder und damit notfalls auch deren Tötung gehört.

So berührt ein weiteres Feld in der Tätigkeit der Fachstelle auch die Beratung von Eltern nach dem Verlust eines Kindes. Diese Eltern sind häufig überwältigt von der Intensität ihrer Trauer, mit der sie in diesem Maße nicht gerechnet hatten. Hier bieten wir Unterstützung durch Einzel- bzw. Paarberatungen als auch durch Vermittlung von Gruppenangeboten wie „Leere Wiege“ oder der Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“.



Auch Eltern, die sich bewusst für das Austragen eines Kindes mit einer Behinderung entschieden hatten oder die erst nach der Geburt ihres Kindes mit der Diagnose konfrontiert wurden, fanden den Weg zu uns. Diese Eltern unterstützten wir dann in den ersten Lebensmonaten des Kindes, begleiteten sie beim Annehmen ihres Kindes und konnten Ihnen auch Kontakte zu anderen betroffenen Eltern vermitteln.

Ein weiteres Arbeitsfeld der Fachstelle bezieht sich auf die Beratung von Frauen, deren Schwangerschaft in hohem Maße belastet ist, sei es durch ein vorausgegangenes traumatisches Geburtserlebnis, durch den Verlust eines Kindes in einer früheren Schwangerschaft oder wenn Schwangere bereits ein behindertes Kind haben und nicht nur durch Ängste, sondern auch durch die Versorgung des Kindes einer höheren Belastung ausgesetzt sind. Auch Schwangere mit psychischen Problemen fanden den Weg zu uns und wurden über einen längeren Zeitraum begleitet.

## Schulprojekt

Das Schulprojekt „**Hauptsache gesund?**“ über die individuellen und gesellschaftlichen Auswirkungen von Pränataldiagnostik konnte im Jahr 2014 von der Idee in die Praxis umgesetzt werden. Zielgruppe des Projekts sind Schülerinnen und Schüler der gymnasialen Oberstufe sowie Studierende von Fachakademien.

Im Rahmen des zweistündigen Projektes, in dem sich Methoden der Gruppenarbeit und Informationsvermittlung abwechseln, bekamen die Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, sich über den gesellschaftlichen Umgang mit Pränataldiagnostik und Behinderung zu informieren und sich eine Meinung zu bilden. Anknüpfend an den eigenen Erfahrungen mit behinderten Menschen reflektierten die jungen Frauen und Männer über „lebenswertes Leben“. Die während des Schulprojektes vermittelten Informationen gaben zuerst einen Überblick über die Unterscheidung von Schwangerenvorsorge (die tatsächlich der Gesundheit von Mutter und Kind dient) und Pränataldiagnostik (die fast ausschließlich die Selektion von behinderten Menschen zum Ziel hat), im Weiteren dann über die verschiedenen Methoden und deren mögliche Ergebnisse und Konsequenzen. Im Rahmen einer Gruppenarbeit mit anschließender Diskussion stiegen wir in die Problematik ein und beschäftigten uns anschließend damit, wie die gesellschaftlichen Entwick-



lungen zu einerseits immer mehr selektiv ausgerichteter Pränataldiagnostik und andererseits den aktuellen Inklusionsbestrebungen zusammenpassen. Zum Schluss des Projektes kamen dann Eltern behinderter Kinder direkt zu Wort: Die Schülerinnen und Schüler verlasen Zitate von betroffenen Eltern, wie z.B.: „Ich möchte die erste Zeit mit Elias nicht idealisieren. Klar, es war auch eine Menge an Kummer und Schmerz zu bewältigen. Gewünscht hatten wir uns die Behinderung ja nicht. Immer wieder gab es Tränen.

*Aber da war ja auch dieses süße, geliebte Kind, das all die Genüsse schenkte wie jedes andere Baby auch.“ (Mutter eines Sohnes mit Down-Syndrom)*

Während wir im gesellschaftlichen Diskurs immer wieder einer Haltung begegnen, die selektive Untersuchungen mittlerweile als Normalität betrachtet, zeigt sich in der Reaktion der Schülerinnen und Schüler sehr viel Betroffenheit, zum Teil auch Empörung über das übliche Vorgehen. Die jungen Menschen erkennen die große Belastung, der werdende Eltern heutzutage ausgesetzt sind, sehen das ethisch-moralische Dilemma und deren konfliktreiche Konsequenzen.

*„Den Jungs hat es richtig gut gefallen, sie fanden das super ohne die weibliche Konkurrenz. Vor allem waren sie angetan von der Intensität der Fallbeispiele. Da gab’s viel zum Grübeln.“* Lehrerin des Lion- Feuchtwanger-Gymnasiums

*„Die Schülerinnen haben mir heute nochmal ein sehr positives Feedback gegeben. Sie fanden es sehr angenehm, dass sie häufig zu Wort kamen und es nicht wie sonst in der Schule war. Eine Mehrzahl fand das Sammeln von Vor- und Nachteilen gut, auch die „lebendige Statistik“ kam gut an. Alle fanden die Veranstaltung sehr informativ. (...) Sie scheinen sie für das Thema geöffnet zu haben.“* Lehrerin des Berthold-Brecht-Gymnasiums



## Kooperation, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

Die Qualität der Beratungsarbeit in der Fachstelle ist auch auf eine gelungene **Kooperation mit Fachärztinnen und Fachärzten** angewiesen. Im fachlichen Kontakt zu sein, sich gegenseitig zu informieren und über aktuelle Entwicklungen im Austausch zu bleiben, war unser Anliegen in verschiedenen Arbeitskreisen und Fachgremien. In persönlichen Gesprächen mit Fachärztinnen und Fachärzten in deren Praxen konnten wir uns einmal mehr mit den medizinischen Details der Pränataldiagnostik vertraut machen: der Technik, Methodik und den aktuellen medizinischen und humangenetischen Entwicklungen.

Die Fachstelle gehört seit vielen Jahren dem **Netzwerk gegen Selektion durch Pränataldiagnostik** an, welches jedes Jahr eine Tagung veranstaltet. Im Jahr 2014 ging es Anfang März in Berlin um das Thema **„Pränataldiagnostik zwischen Zwang und Autonomie“**. Dort beschäftigte uns die Frage, inwiefern die Pränataldiagnostik tatsächlich zur reproduktiven Selbstbestimmung von Frauen und Männern beiträgt, oder ob sie nicht viel eher neue Zwänge produziert: Eltern, die sich heutzutage gegen Diagnostik und für das Austragen eines möglicherweise behinderten Kindes entscheiden, müssen dies vor der Gesellschaft rechtfertigen. Die Verhinderung von behindertem Leben durch Pränataldiagnostik erscheint machbar. Dies ist jedoch angesichts dessen, dass die meisten Behinderungen im Laufe des Lebens erworben werden, nur eine Illusion. Die Tatsache, dass Behinderung jeden Menschen jederzeit treffen kann, wird verdrängt. Ein gesellschaftliches Leben zu ermöglichen, in der Barrieren abgebaut und menschliche Vielfalt geschätzt wird, ist das ausdrückliche Ziel des Netzwerks. Das Netzwerk ist ein politisches Gremium, das sich mit den gesellschaftlichen Auswirkungen von Pränataldiagnostik befasst. Vor diesem Hintergrund initiierten wir auf der Tagung eine Arbeitsgruppe, die sich mit der Frage beschäftigte, was dies nun für unsere alltägliche Arbeit in der psychosozialen Beratung bedeutet. In der Beratung geht es weniger um die gesellschaftliche Dimension, sondern viel mehr um die individuellen Auswirkungen auf die werdende Mutter und den werdenden Vater.

So entsteht für uns immer wieder ein Spannungsfeld: Einerseits haben wir eine durchaus gesellschaftskritische Haltung zu den selektiven Folgen der Pränataldiagnostik und den Anspruch, werdende Eltern darüber aufzuklären und auch Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben. Auf der anderen Seite ist uns die ergebnisoffene Beratung ein wichtiges Anliegen, das wir auch konsequent umsetzen.

*Tatsache ist: Es gibt keine einfachen Antworten auf die Fragen, die die Pränataldiagnostik aufwirft. Doch wir bleiben in der Diskussion!*

Neben der bundesweiten Vernetzung engagiert sich die Fachstelle auch in verschiedenen Münchner Arbeitskreisen, so zum Beispiel im **AK FrühTod** und im **AK PND**. Aus beiden Arbeitskreisen resultierten im Jahr 2014 größere Aktionen:

Ein **Gedenkgottesdienst für fehl- und totgeborene Kinder** entstand als Idee im AK FrühTod und wurde im Mai 2014 in der Aussegnungshalle am Ostfriedhof veranstaltet. Dieser fand unter der Leitung des Seelsorgers Gerhard Wastl statt, Ideen und Anregungen zur Durchführung wurden im AK gesammelt. Der Gottesdienst wurde bewusst so gestaltet, dass sich auch Menschen anderer Glaubensrichtungen willkommen fühlten. Zur Gedenkfeier kamen über 30 Eltern, manche von ihnen hatten ein Kind erst vor wenigen Wochen oder Monaten, andere auch vor vielen Jahren verloren. Vor dem Hintergrund, dass Trauern um ein Kind, das nicht gelebt hat, noch vor wenigen Jahrzehnten in dieser Gesellschaft nicht üblich war und Eltern keine Anerkennung für ihre Trauer erfahren haben, war dieses Gedenken für viele eine Möglichkeit, lange Versäumtes nachzuholen.

Die kulturelle Sensibilität für unterschiedliche Klientel ist ein Teil unserer täglichen Beratungsarbeit und Normalität. Bei einem Begegnungsabend der **InterKulturellen Akademie** stellten wir die aktuelle Situation für werdende Eltern aus Sicht der Fachstelle PND vor: „**Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett – Erfahrungen aus der kultursensiblen Beratung von Frauen in München**“. Geistliche Vertreter anderer Weltreligionen, ein muslimischer Imam aus Pasing, eine jüdische Theologin und ein griechisch-orthodoxer Mönch stellten aus ihrem religiösen Blickwinkel die Situation für die Lebensphase Schwangerschaft, Wochenbett und Familie dar. Die Begegnung und anschließende Diskussion verdeutlichte die Buntheit, aber auch die unterschiedlichen Bedürfnisse der (werdenden) Eltern.

Auf dem vom RGU veranstalteten **Fachtag „Pränataldiagnostik ernsthaft diskutieren“** am 16. Juli 2014 vertrat die Fachstelle Pränataldiagnostik den AK PND mit einem Vortrag „Psychosoziale Beratung bei Pränataldiagnostik – aktuelle Erfahrungen und Kooperationen in München“. Dabei wurde vor allem dargestellt, was psychosoziale Beratung leistet und welche Themenfelder sie umfasst. Der Fachtag bot einen interdisziplinären Austausch zwischen Beraterinnen, ÄrztInnen, Hebammen, VertreterInnen der Behindertenhilfe und Selbsthilfe sowie prominenten Wissenschaftlerinnen wie Prof. Christiane Woopen und Prof. Elisabeth Beck-Gernsheim. Unterschiedliche Standpunkte und Sichtweisen wurden in wertschätzender Atmosphäre diskutiert, medizinische, ethische und gesellschaftspolitische Positionen fanden ihren Platz.

Wichtig ist uns auch die **interne Vernetzung aller Beraterinnen** der Beratungstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V., die zu Themen wie Geburt in München, psychische Krise, Herausforderungen des Elternseins, Familie und Beruf etc. beraten. Um eine gute Qualität in allen Beratungen zu sichern, trafen sich die Beraterinnen zu regelmäßigen Teamsitzungen. Der fachliche Austausch und die Fallbesprechungen im Kolleginenteam waren für die schwierigen und belastenden Themen sehr hilfreich.

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

Uli Wecker

**Unser Ziel ist es, Frauen in psychischen Krisen frühzeitig zu begleiten. Wir informieren, vermitteln, helfen Netzwerke zu knüpfen und begleiten in Notlagen. Diese in Deutschland einmalige psychosoziale Beratung baut Brücken für Frauen, die durch eine Krise vor, während oder nach einer Geburt z.B. bis zur psychiatrischen Therapie eine längere Wartezeit vor sich haben oder nach ihrem Aufenthalt in einer Mutter-Kind-Station wieder in den Alltag finden müssen.**

Dank der Förderung durch das Referat für Gesundheit und Umwelt ist dies auch für spanisch- und englischsprachige Klientinnen möglich. 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.

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.



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 wird zusammen mit der betroffenen Frau und ihrer Familie unter den verschiedenen „Hilfsbausteinen“ der jeweils individuelle Weg aus der Krise gesucht.

Die Bereitschaft, während der akuten Krise per Telefon und Mail zur Verfügung zu stehen, gab den Erkrankten und ihren Angehörigen die Sicherheit, gut begleitet zu werden und erleichterte es uns Beraterinnen, den Verlauf der Krise gut einzuschätzen und gegebenenfalls zu weiteren Schritten (Termin beim Psychiater, Vorstellung in einer Mutter-Kind-Klinik) zu motivieren.

Es nutzten 108 Familien unser Beratungsangebot zu psychischen Krisen rund um die Geburt, davon wurden 7 in ihrer Muttersprache beraten.

In 130 persönlichen Beratungen, 63 ausführlichen und 34 kürzeren Telefonberatungen sowie 169 Beratungen per Email, konnten wir betroffene Familien unterstützen. Die Zahl der Paargespräche wurde im Vergleich zum Vorjahr weniger genutzt, nur in 12 Fällen kamen die Partner zum Beratungsgespräch mit bzw. waren bei einer aufsuchenden Beratung mit anwesend. Andere Angehörige (z.B. Mütter oder Geschwister von Betroffenen) suchten dafür häufiger Kontakt und holten sich telefonisch und persönlich Informationen zur Erkrankung und zum bestmöglichen Umgang mit ihren erkrankten Familienmitgliedern.

Siebzehn Mal fuhren wir zu betroffenen Familien nach Hause, was sowohl für Familien mit mehreren Kindern als auch kurz vor oder nach der Geburt für die Frauen eine große Erleichterung war. Eine weitere Indikation für einen Hausbesuch war das Krankheitsbild, denn mit einer schwereren Depression oder einer Angst- und Panikerkrankung fiel es den Frauen sehr schwer, mit Kind einen Termin in der Innenstadt wahrzunehmen.

Auch die Begleitungen zu Terminen (z.B. psychiatrische Ambulanz, Kinderzentrum) oder zur Unterstützung beim OP-Termin und Krankenhausaufenthalt eines Kindes haben wir für eine allein-erziehende Zwillingmutter ermöglicht.

*Ein Paar bat uns um kurzfristige Unterstützung beim Arztgespräch im Rahmen eines Psychriatrieaufenthaltes der Frau. Sie war am Abend zuvor in die Selbsthilfegruppe gekommen und erzählte von ihren Sorgen und der Hoffnung auf eine schnelle Entlassung, da sie ohne Kind in stationärer Behandlung war. Sie wollte endlich auch mit ihrer kleinen Tochter zusammen sein. Im gemeinsamen Gespräch mit dem behandelnden Arzt wurde der für alle Beteiligten vertretbare Kompromiss einer Weiterbehandlung der Erkrankten mit Baby in der Mutter-Kind-Tagklinik in Schwabing erreicht.*

Die überwiegende Anzahl der Klientinnen, nämlich 46, suchten nur einmal die persönliche Beratung auf, erhielten dabei alle relevanten Informationen und wurden zu Fachleuten (Psychiatern, Psychotherapeutinnen, Fachkräfte der Frühen Hilfen, entwicklungspsychologischer Beratung, Stillberaterinnen usw.) weitervermittelt. In 19 Fällen begleiteten wir in der akuten Krisenzeit, also über einen bis zwei Monate und unterstützten die Betroffenen beim Aufbau eines Hilfsnetzes oder in der sensiblen Zeit von der ersten Einnahme eines Antidepressivums bis zu dessen spürbarer Wirkung zwei bis drei Wochen später. 15 Frauen ließen sich über einen längeren Zeitraum persönlich von uns begleiten, während wir mit 28 Frauen ausschließlich Telefon- und/oder E-Mail-Beratung durchführten.

19 Frauen suchten uns während der Schwangerschaft auf, vier davon zur Prophylaxe wegen einer Vorerkrankung. Eine Frau kam zu Prophylaxegesprächen noch vor Eintritt der geplanten Schwangerschaft. Bei den 88 Familien, die sich nach der Geburt bei uns meldeten, suchten uns über ein Drittel, nämlich 32, bereits in den ersten beiden Monaten nach der Geburt auf, siebzehn davon sogar in den ersten vier Wochen. Das erklärte Ziel unseres niedrigschwelligen Angebotes ist es ja, die Betroffenen möglichst früh zu erreichen und damit schwerere Verläufe zu verhindern.

## Familien aus dem Landkreis München - Kooperation mit AndErl

Mit AndErl, der Fachstelle Frühe Hilfen des Landkreises München, festigte sich eine sehr vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Insgesamt 14 Familien aus den Orten Garching, Gräfelfing, Oberhaching, Unterhaching, Oberschleißheim, Ismaning, Höhenkirchen-Siegertsbrunn, Feldkirchen, Ottobrunn, Neuried und Unterföhring wurden durch Vermittlung von AndErl oder Hebammen an uns verwiesen, darunter zwei schwangere Frauen. Auch unsere englischsprachige Beratung wurde von einer Familie im Landkreis in Anspruch genommen. Zu sieben Familien kamen wir zu Beratungen nach Hause, die anderen nutzten das Angebot in den Räumen der Beratungsstelle. Zwei Frauen aus dem Landkreis, die unter schon länger andauernden traumatischen bzw. depressiven Erkrankungen litten, begleiteten wir über mehrere Monate bis zur Aufnahme einer ambulanten Psychotherapie, eine weitere Betroffene in enger Zusammenarbeit mit AndErl während eines krisenhaften Verlaufs. Auch im Landkreis wurde unser Angebot frühzeitig wahrgenommen, drei Familien meldeten sich bereits in den ersten fünf Wochen nach der Geburt.

Im Mai nahmen Birgit Schniedermeier und Ulrike Wecker am Fortbildungsangebot des Landkreises, einem zweitägigen Workshop zur Emotionellen Ersten Hilfe mit Mechthild Deyringer teil. Im November waren Patricia Vollmer und Ulrike Wecker bei der jährlichen Netzwerkkonferenz mit dem Arbeitstitel „Zukunftskarussell Präventiver Kinderschutz“ im Landratsamt.

### Teamstruktur und Öffentlichkeitsarbeit

- Am 8.4. stellten wir das mehrsprachige Beratungsprojekt „Krise rund um die Geburt“ in der vollstationären Mutter-Kind-Station Haus 71 im Isar-Amper-Klinikum München-Ost, vor. Schon seit Gründung der Station im Jahr 2008 sind wir durch die Selbsthilfegruppe gut mit Haus 71 vernetzt. Ein gemeinsamer Austausch bereicherte und bestärkte unsere Kooperation.
- Bei mehreren Treffen des Arbeitskreises Ki.ps.E. (= Kinder psychisch kranker Eltern)
- Beim Arbeitskreis „Rund um die Geburt“ in Neuperlach-Ramersdorf konnten wir unser Beratungsprojekt am 23.9. vorstellen.

Auf der Basis der 2014 begründeten guten Teamstruktur wollen wir 2015 vor allem unser englisch- und spanischsprachiges Angebot münchenweit bekannter machen.

## Beratung und Begleitung für minderjährige und junge Schwangere

Anne Stelzer

**Seit vielen Jahren werden in der Beratungsstelle junge Frauen in Kursen oder meist in individuellen Sitzungen auf die Geburt vorbereitet. Im Mai 2014 übernahm Anne Stelzer diese Aufgabe. So wurden bis Dezember achtzehn junge Schwangere im Alter zwischen 16 – 22 Jahren betreut.** Die jungen Frauen kamen in der Regel zu zwei bis vier Terminen, zum Teil auch zusammen mit dem werdenden Vater oder mit der eigenen Mutter. Viele der jungen Frauen waren (z.T. unbegleitete minderjährige) Flüchtlinge oder hatten einen Migrationshintergrund. So kamen fünf Schwangere aus afrikanischen Ländern (Äthiopien, Somalia, Nigeria), drei aus Südosteuropa (Albanien, Kosovo, Bulgarien), drei aus dem Nahen Osten (Irak, Turkmenistan), drei waren Deutsche. Die meisten Sitzungen konnten auf Deutsch stattfinden, eine Frau sprach ausschließlich Englisch, was kein Problem war, da Anne Stelzer fließend Englisch spricht. In den Sitzungen erfuhren die Frauen, wie eine Geburt physiologisch abläuft, wie sie gut mit dem Geburtsschmerz umgehen können, lernten Atemtechniken und Entspannungsmethoden sowie hilfreiche

Haltungen für die Geburt. Darüber hinaus wurden sie auf das Wochenbett und den Umgang und das Leben mit dem Baby vorbereitet.

### *Das Thema Geburtsvorbereitung steht bei Ihnen nicht auf der Prioritätenliste*

Zum ersten Termin kommen die jungen Frauen meist mit Ihrer Betreuerin und sind noch unsicher, was sie erwartet. Das Thema Geburtsvorbereitung steht bei Ihnen oft nicht auf der Prioritätenliste, wichtig sind erstmal all die existenziellen Fragen, zu denen Sie sich Unterstützung geholt oder bekommen haben: die Klärung der finanziellen Absicherung, der Wohnsituation, der Formalitäten und Anträge sowie die gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen, die die jungen Frauen in der Regel sehr gewissenhaft wahrnehmen. Dagegen steht die Vorbereitung auf das Geburtserleben und die erste Zeit mit dem Kind erstmal nicht so im Vordergrund. Oft kommen die Frauen daher erst spät in der Schwangerschaft zu uns, wenn die Formalitäten weitgehend geklärt sind und die Geburt in greifbare Nähe rückt.

Unsere Erfahrung ist, je mehr sie sich dann in den Gesprächen und Übungen mit dem Thema Geburt und Baby beschäftigen, desto sichtbarer wächst auch die Vorfreude auf die Geburt und auf das Baby, ihre Neugier und ihr Interesse, mehr darüber zu erfahren. Junge Frauen, die sehr ängstlich beim Gedanken an die Geburt sind oder sich sogar einen (medizinisch nicht notwendigen) Kaiserschnitt wünschen, gewinnen Selbstvertrauen im Bezug auf Ihre Fähigkeit ihr Kind auf die Welt zu bringen, nachdem sie den physiologischen Prozess verstanden und in Übungen gelernt haben, mit dem Wehenschmerz umzugehen.

**Wenn die jungen Frauen über die Entwicklung des Kindes in ihrem Bauch erfahren, darüber, was es bereits fühlt und wahrnimmt und wie die Bedingungen sind, unter denen es dort lebt, wächst die Aufmerksamkeit für das Ungeborene, die Bindung wird gestärkt und sie entwickeln ein natürliches Bewusstsein und Verständnis für die Bedürfnisse des Neugeborenen. Wenn ihnen bewusst ist, dass das Baby im Mutterleib immer rundum versorgt ist, bei angenehm warmer Temperatur, gedämpften Geräuschen, Dämmerlicht, immer gehalten und gewiegt durch die Bewegungen der Mutter, immer versorgt mit Nahrung, etc., verstehen die Frauen in der Regel sofort, wie wichtig es ist, nach der Geburt das Kind bei sich zu haben, um ihm Nähe und Wärme zu geben, es nach Bedarf stillen/füttern zu können, es kennen und seine Signale verstehen zu lernen.**

Beim Thema Säuglingspflege geht es dann darum, was in eine Erstausrüstung gehört (und was nicht) und auch ganz praktisch, wie diese kostengünstig beschafft werden kann. Die jungen Eltern üben mit einer Puppe das achtsame, langsame, beziehungsvolle Wickeln, Anziehen, Tragen des Kindes und gewinnen dadurch Sicherheit im Umgang. Schon im Vorfeld ist bei diesen Erklärungen und Übungen an der Puppe zu spüren, dass die jungen Mütter sehr empathisch und motiviert sind, ihr Baby bestmöglich zu versorgen.

Wenn die jungen Frauen in einer Beziehung mit dem Vater des Kindes sind, ist auch dieser zu den Terminen immer herzlich willkommen und explizit eingeladen. Die jungen Männer erfahren, wie sie ihre Partnerin bei der Geburt unterstützen und wie sie mit ihrem Kind umgehen können, finden Raum für Ihre Fragen und Bedenken. So wird die Bindung sowohl zwischen dem Paar als auch zwischen Vater und Kind gestärkt, es entsteht ein Gefühl für Verantwortung und die Erfahrung, gemeinsam Familie zu werden.

Im Jahr 2015 ist geplant, dieses Projekt auszuweiten, so dass die Frauen/Paare auch nach der Geburt weitere Termine wahrnehmen können um Unterstützung und Anregungen zum Leben mit dem Baby zu erhalten, Übungen zur Rückbildung und Entlastung, bindungsfördernde Interaktion mit dem Baby.

## Muttersprachliche Angebote für spanischsprechende Paare und Eltern

Vor mehr als acht Jahren begann Patricia Vollmer als Referentin die spanischen Elternforen und Abendvorträge für die damals bereits gewachsene spanischsprechende Gruppe in unserem Haus zu halten. Als Psychologin brachte sie alles mit, was Eltern mit ihren Babys unterstützen kann und fand hier bei uns auch ein Stück der neuen Heimat. Bald waren ihre Deutschkenntnisse so hervorragend, dass sie unsere FenKid® Weiterbildung zur Kursleiterin besuchen konnte und fortan wuchsen die Teilnehmerzahlen für 12 Kurse in diesem Jahr. Als Kollegin bereichert sie uns mit ihrem Blick auf interkulturelle Beziehungen, der uns immer wieder zum Staunen bringt und uns Neues lernen lässt. Dazu berät und moderiert sie den beliebten spanischen Treff zur interkulturellen Erziehung und kann mit ihrer Fachlichkeit und Empathie diejenigen in Einzelstunden beraten, die weit mehr als einen Treff brauchen, um ihre Rolle als Mutter zu meistern oder eine gute Begleitung durch psychische Krisen brauchen.

Marisa Grossmann leitet als Stillberaterin, IBCLC, souverän und mit viel Herzblut den wöchentlichen Stilltreff. Die Zahlen haben sich zum letzten Jahr verdoppelt. Zu 40 Treffen kamen 74 Mütter zu 243 Besuchen. Viele telefonische Einzelberatungen auch per whatsapp wurden von ihr beantwortet. Einige der Mütter kamen auch weiter in ihren spanischen Kurs zur Babymassage.



v.l. Birgit Schniedermeier, Patricia Vollmer, Flor Sip Chu, Marisa Grossmann, Ninoska Molina

Der Zuspruch spanischsprechender Frauen ist groß und so konnten wir weitere Kolleginnen gewinnen, die die Bedürfnisse rund um die Geburt befriedigen können. Flor Sip Chu begann 2014 mit Yoga für Schwangere und leitete im Herbst ihre ersten Rückbildungskurse auf Spanisch. Ninoska Molina hat 2014 die Ausbildung als FenKid-Leiterin gemacht und hospitierte, wie bei uns üblich, in

mehreren FenKid Kursen und übernimmt weitere spanische FenKid Kurse ab 2015. Dies wäre kaum zu leisten ohne die organisatorischen und sprachlichen Kompetenzen von Birgit Schniedermeier, die an vier Vormittagen während ihrer Bürotätigkeit sehr geschmeidig zwischen spanisch, deutsch und englisch hin und her wechselt.

## Café en español

María Patricia Vollmer, Dipl. Psychologin/PUC de Chile

Der Café Treff zur mehrsprachigen und interkulturellen Erziehung wurde an 39 Donnerstagen im Jahr von 140 Teilnehmerinnen, 5 Teilnehmer und 90 Babys (zwischen 0 und 3 Jahren) aus gesucht. Es trafen sich spanischsprechende Mütter und Väter aus unterschiedlichen Milieus sowohl aus Spanien als auch aus lateinamerikanischen Ländern. Ebenfalls einige deutsche Mütter, deren Partner Spanisch sprechen und die an einer bilingualen Erziehung ihrer Kinder interessiert sind. Diese Vielfalt der Teilnehmer/innen ermöglicht einen echten interkulturellen Dialog, der auf gegenseitigem Respekt basiert. Um das Interesse der Eltern weiter zu unterstüt-

zen, haben wir eine kleine Leihbücherei zusammengetragen, damit die TeilnehmerInnen Literatur nach Hause mitnehmen können.

Diese Treffen zielen darauf, die Erziehungsarbeit der Eltern zu unterstützen, die Beziehung Vater-/Mutter-Kind von Beginn an zu fördern, die Entwicklung des Kindes angemessen zu begleiten und die elterlichen Kompetenzen zu stärken, damit sie bei den täglichen Herausforderungen, vor die sie als Familie in der deutschen Gesellschaft gestellt werden, informierter und selbstbewusster agieren können.

Die Erreichung dieses größeren Zieles erlaubt ihnen, frei entscheiden zu können, wie sie ihre Kinder erziehen, indem sie die positiven Aspekte ihrer Ursprungskultur(en) und der Kultur, in der sie gerade leben, verbinden.

Die zu behandelnden Themen im Café-Treff und in den Beratungen wurden von den teilnehmenden Müttern und Vätern spontan ausgewählt:

- Schwangerschaft und Geburt in einem fremden Land
- Binationale Paare und Familien, interkulturelle und mehrsprachige Erziehung
- Umgang mit Medien
- Alleinerziehende Mütter: Unterstützung für migrierte Mütter nach der Trennung und Scheidung
- Neu in München und keine Deutschkenntnisse: spanischsprachige Angebote für Eltern und ihre Kinder. Deutschkurse für Frauen mit Kinderbetreuung: Wo kann ich einen Kurs finden, der zu meiner Lebenssituation passt?
- Fragen zur Elternzeit, Elterngeld und Kindergeld: Wohin kann man sich wenden, um Informationen zu bekommen?
- Krippe: Wissen, wann das Kind für die Krippe vorbereitet ist.
- Kinderbetreuung: Krippe, Tagesmutter, Au-pair Mädchen, Kindergarten, zweisprachige Kindertageseinrichtungen. Arten von Einrichtungen. Voraussetzungen. Wie kann ich einen Platz für mein Kind bekommen?
- Mutter-Kind-Gruppen, Spielgruppen: Angebote für Familien, die an der bilingualen Erziehung interessiert sind.
- Anerkennung der beruflichen Qualifikationen und des Studiums von migrierten Frauen.
- Ausbildung und Arbeitsmöglichkeiten für Mütter



## Kurse und Beratungen in englischer Sprache

Seit vielen Jahren gibt es bei uns englischsprachige Geburtsvorbereitungskurse am Wochenende. Die Kollegin Lynne Jablonski wünschte sich schon lange auch weitere englischsprachige Kolleginnen um die Nachfragen nach Fortsetzungen bei uns bedienen zu können. Nun leitet Anne Stelzer Yogakurse für Schwangere, Julie Mason Geburtsvorbereitungskurse, Rückbildung mit Babys und Babymassage und Kathrin Schickinger die ersten FenKid® Parenting Classes.

### Ein Blick über unsere Landesgrenzen:

Für viele Ärzte in Großbritannien ist es naheliegend, dass Frauen ohne Risikobefund in der Schwangerschaft sehr gut durch Hebammen betreut werden und ihre Kinder durch eine Hausgeburt oder von Hebammen geleitete Geburtshäuser gebären können. Warum sollen sie in die Klinik gehen? (Prof. Dr. Richard Porter, UK, Film-Interview „The face of birth“)

## Der englischsprachige Café Treff: Early days DROP IN

Auch dieser wöchentliche Treff füllte sich donnerstags mit Müttern verschiedener Kulturen, deren Familiensprache Englisch ist. Julie Mason, Hebamme, UK, traf sich an 29 Terminen mit 105 Müttern und ihren Babys.



**Themes discussed:** Breastfeeding, Introducing a bottle to Breastfeed babies, Weaning, Sleep, Babies from Bilingual families, Differences in cultural upbringing on children, Travelling with babies, Returning to work, support networks in their Mother tongue, Baby Developmental expectations, When to return to normal exercise routines, When to expect the body to return to its pre pregnant state. What to do with a baby?

## Und ein erster Start für französischsprachige Frauen

Seit Herbst 2014 bieten wir Yoga für Schwangere an. Marianne Häberle ist eine kompetente Yoga Lehrerin und qualifiziert sich über Weiterbildungen, GfG-Geburtsvorbereitung® und GfG-Rückbildung® für weitere Kursangebote. Mehr Vielfalt dann ab 2015/16.

## Weitere Beratungen vor und nach der Geburt

Schon früh kommen Paare zur Beratung und Orientierung über Geburt in München zu uns. Wöchentlich informieren wir zur Schwangerenvorsorge und zur derzeitigen Situation der Geburtshilfe in München. Die Paare erfahren hier auch oft das erste Mal von der Möglichkeit, während der Geburt zusätzlich zur Hebamme von einer **Geburtsbegleiterin/GfG-Doula®** betreut zu werden. So wurden 11 Frauen zur Geburt durch unsere Kolleginnen begleitet, besonders wertvoll auch für Alleinerziehende und Migrantinnen. Weitere 30 Anfragen wurden an die GfG-Doulas® in München vermittelt.

Wenn die Wellen in den ersten Lebensjahren des Kindes hochsteigen erinnern sich die Paare an wohlwollende und kompetente Begleitung in den Kursen und suchen unsere **Familienberatung** auf. Dabei kennen sie schon unseren Ansatz der neben einer systemischen Sicht auch besonders auf den beziehungsvollen Dialog setzt.

## Beratung „Beruflicher Wiedereinstieg oder Neuorientierung?“

Birgit Schniedermeier

**Welche Werte und welches Bild haben wir von uns bezogen auf die berufliche Tätigkeit und die Gestaltung unseres Familienlebens? Es bestätigte sich in vielen Gesprächen, dass die gesellschaftlichen und politischen „Ansagen“ v.a. an die Frauen (möglichst früh nach der Geburt wieder zu arbeiten, Kinder schnell in die Fremdbetreuung geben) mit den emotionalen Bedürfnissen der Eltern und Kinder oftmals einfach nicht zusammenpassen.** „Eigentlich ist alles gut und ich sollte mich freuen, dass ich diese Möglichkeiten habe, aber das Gefühl dazu stimmt nicht!“ Viele Frauen sehen sich in ein neues Rollenbild gepresst – als *berufstätige Frau* und dann erst als Mutter – die allen äußeren Anforderungen gerecht zu werden hat und sich dem Risiko aussetzt, am Rande des Machbaren alles bewältigen zu wollen bzw. zu *müssen*.

Eine gute Organisation und ein gutes Netzwerk sind unabdingbar und können erarbeitet und aufgebaut werden – auch das ist ein wesentlicher Teil der Beratungsarbeit, v.a. was die Aufgabenverteilung und Kommunikation auf der Paarebene betrifft. Dennoch ist bei weitem nicht alles eine Frage der perfekten Organisation - die ja mit kleinen Kindern ohnehin nur bedingt realitäts-tauglich ist, denn spontane Planänderungen wird es stets geben. Auch das gilt es akzeptieren zu lernen und sich offen genug zu halten, daran nicht zu verzweifeln, sondern Alternativszenarien zu entwickeln und auch eine zweitbeste Lösung anzunehmen.

Bei den Müttern schwingt immer auch die Frage mit: „Darf ich meinen fürsorglichen, mütterlichen Gefühlen überhaupt trauen? Darf ich mir eine Ausnahme vom gesellschaftlichen Mainstream erlauben und länger bei meinem Kind bleiben – oder erst langsam wieder Schritt für Schritt in den Beruf einsteigen?“ Viele Eltern kämpfen sich regelrecht ab, um dem „Alles-ist-möglich-Ideal“ zu entsprechen und die beiden Lebenswelten Familie und Beruf zu vereinbaren.

Gerade in diesem Punkt hat es sich bewährt, durch das Entwerfen langfristiger Zielvorstellungen (beruflich wie familiär) und die genaue Überprüfung der individuellen Lebenswerte viel Druck von den Eltern zu nehmen, wieder Luft zum Atmen und zu geben und dadurch überhaupt erst das Nachdenken über individuell passendere Wege zu ermöglichen.

Bezeichnende Rückmeldungen von Müttern mit dem 2. Kind, die bereits den ersten „Wiedereinstieg“ erlebt hatten und nun beim 2. Mal einiges bewusst anders machen wollten, waren: „Wenn ich dass alles, was wir hier besprochen haben, vorher gewusst hätte und mir einige der Fragen damals selber hätte stellen können, hätte ich vieles anders gemacht und viel Anstrengung und auch Schmerz vermieden.“

# Fachstelle für Bindungsfördernde Elternberatung

Vivian Weigert

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

## Beratungen

**2014 konnten wir Müttern, Vätern und anderen Klienten in 487 Beratungen, sowohl persönlich, telefonisch als auch 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.** Persönliche Einzelstunden nach vorheriger Terminvereinbarung wurden dabei von 236 Familien in Anspruch genommen, darunter 236 Mütter, 91 Väter, 7 andere Personen (z.B. Oma, Sozialpädagogin) und immer auch die dazu gehörigen Babys sowie häufig auch Geschwisterkinder. Für 109 Familien standen wir telefonisch zur Verfügung und 142 Familien ließen sich durch E-Mails beraten. Diese telefonischen und elektronischen Beratungskontakte haben häufig eine besondere Dringlichkeit und Thematik: *„Meine jüngste Tochter ist 4 Monate alt und schläft nicht gut. Ich bin echt ziemlich am Ende, da ich dermaßen unter Schlafmangel leide, dass ich mit wackeligen Knien und Kopfweh aufwache. Meine Nerven sind natürlich ebenfalls sehr dünn.“*

## Baby Treffs – Stillen + Füttern, Pflegen, Beruhigen

**Unser deutschsprachiger Still- und Baby-Treff fand an 45 Mittwoch-Vormittagen statt und wurde zu 435 Besuchen genutzt.** Darunter ein Vater, fünf Hebammen-Schülerinnen in Hospitation und Mütter mit Zwillingen, und ggf. älteren Geschwisterkindern.

Auf ausdrücklichen Wunsch einer Gruppe von Müttern, die teilweise schon im Vorjahr regelmäßig teilgenommen hatten, gab es ab Februar 2014 zusätzlich einen „Langzeit-Stilltreff“ für stillende Mütter mit Babys ab 1 Jahr. Dieser fand etwa einmal monatlich statt. Hier haben an 10 Treffen insgesamt 79 Mütter mit ihrem Stillkind und häufig auch einem größeren Geschwisterkind teilgenommen. Insgesamt waren in den deutschsprachigen Still-Treffs damit 514 erwachsene Teilnehmerinnen und Teilnehmer an insgesamt 55 Treffen.

## Vorträge

Acht Mal im Jahr lud Vivian Weigert zum Abendvortrag, der mit dem besonderen Augenmerk auf das Stillen ab der ersten Lebensstunde, in der Klinik und den ersten Tagen daheim, sehr viele ZuhörerInnen anzog. Diese Vorbereitung auf das Stillen behandelt alles was Frau und Mann wissen müssen, um von Anfang an problemlos zu stillen: „Die Stillhormone fördern, die besten Stillpositionen kennen, das Baby richtig anlegen. Die ersten Tage nach der Geburt: Genug Ruhe, sinnvolle Unterstützung. Als Papa: Wie Sie ihre Frau stärken und Ihrem Baby Gutes tun.“

Weitere Abendvorträge füllten das Café Netzwerk durchs ganze Jahr, besonders die Themen „Gut organisiert ins Wochenbett“ und „Eltern werden - Paar bleiben“ sowie die von Frau Prof. Hricova anschaulich referierten Abende zur „Mehrsprachigen Erziehung“ zogen Paare mit teilweise bis zu fünf fest verankerten Sprachen in den jeweiligen Familien an, die auch ihre individuellen Fragen immer schlüssige Antworten erhielten.

Viel Gespräch fanden die interessierten Paare auch zum Thema „Hausgeburt“ und „Umgang mit dem Geburtsschmerz“; „Kinderkrankheiten und erste Hilfe für Säuglinge“ sowie auch das Thema Aggression zog Eltern am Abend zu uns.

## Elternforen

Unser beliebtes Format immer Montag nachmittags, bot Eltern von Kindern in den ersten drei Lebensjahren die unterschiedlichsten Themen der Elternbildung an. Für die frühe Zeit beginnend mit den immer gewünschten Informationen zu Beikost und zum Babyschlaf:

### Beikost und Familientisch

**Brei oder Baby-led weaning** (Fingerfood für das Baby)? Wenn Babys in das Beikost-Alter kommen, tauchen für Mütter viele Fragen auf und sie bekamen an diesem Nachmittag Antworten auf individuelle Fragen, sie erhielten wie immer ein schönes Skript mit allen Grundregeln und umfassenden Rezepten für gesunde Babykost. Sie erfuhren, wie man das Essen so gestaltet, dass es dem Baby Spaß macht und schmeckt.

### Schlaf, Baby, schlaf!

„Und, schläft es schon durch?“ Das Dauerbrenner-Thema Babyschlaf ist oft mit der größten Unsicherheit verbunden. Schon die ganz normale Schlafentwicklung von Babys verlangt Eltern sehr viel ab, denn Tatsache ist: Babys schlafen anders! An diesen Nachmittagen ging es darum, wie die physiologische Schlafentwicklung in den ersten Lebensjahren aussieht und wie Eltern dafür sorgen können, dass sie so gut wie möglich verläuft:

- Wie kann ich meinem Baby beim Einschlafen helfen?
- Was kann ich tun, damit es so früh wie möglich durchschläft?
- Wie erkenne ich, ob es genug Schlaf bekommt, auch tagsüber

Und vor allem: wie Mütter und Väter dabei auch selbst zu genug Schlaf kommen! Natürlich wurden auch die individuellen Fragen beantwortet!

Auch andere erfahrene Referentinnen hielten weitere Vorträge z.B. zum „Wiedereinstieg in den Beruf“; „Geschwisterstreit und Zusammenhalt“, gaben Hinweise und führten Gespräche zu liebevollem Grenzen setzen und den frühen Erziehungsfragen, dies auch in Spanisch. Insgesamt 357 Teilnehmerinnen besuchten die 22 Elternforen durchs ganze Jahr.

## Fortbildungen

Zu ihrem Landestreffen des Regionalverbands Bayern lud die **AFS – Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen** – Vivian Weigert als Referentin für die Fortbildung ein:

### „Und? Schläft es schon durch“ - Das Thema Babyschlaf in der Stillberatung

„Ist es schlimm, dass mein Baby nur an der Brust einschlafen kann?“, „Kann ein Krabbelkind beim Stillen noch satt werden?“, „Muss ich abstillen, damit die Nächte besser werden?“ Zweifellos würden viele Frauen länger stillen, wenn sie nachts mehr Schlaf bekämen. Aber wie soll das gehen?

Der Vortrag erläuterte neue praktikable Wege zu besseren Nächten, auch mit dem größeren, gestillten Baby.

## Lieber locker bleiben – Kein Stress für frischgebackene Eltern

von Anke Gasch, unter Mitarbeit von Vivian Weigert und Dr. Martin Beck

### Jahresheft Deutscher Kinderschutzbund 2014:

#### „starke eltern – starke kinder“

In Zusammenarbeit mit Vivian Weigert entstand 2014 der Leitartikel für das Jahresheft des Deutschen Kinderschutzbunds. Dieses umfassende Magazin mit dem Namen "starke eltern – starke kinder" erscheint jährlich seit 1998 und beleuchtet dabei immer ein bestimmtes Thema aus unterschiedlichsten Perspektiven. Im Jahr 2014 lautete dieses Thema:



#### Lieber locker bleiben! Aber wie?

Was Eltern wissen sollten, um sich und Ihrem Baby nicht unnötig Stress zu machen.

In der Erarbeitung der Leitartikel stützte sich die Autorin Anke Gasch auf eine intensive Zusammenarbeit mit Vivian Weigert, die hier gerne ihre Erfahrung als Beraterin von Familien mit „Schreibabys“ einbrachte.

Hier dürfen wir die dabei entstandenen Texte mit Genehmigung der Autorin und des Verlags wiedergeben.

-----  
Kaum ist das Baby da, ist es vorbei mit der inneren Ruhe. Und das oft selbst bei den Eltern, die vorher zu den „total Entspannten“ zählten. Plötzlich möchten wir immer alles richtig machen. Aber was ist „das Richtige“? Was brauchen Kinder wirklich, um gut zu gedeihen? Welche Ängste und Sorgen sind berechtigt – und welche überflüssig?

Was brauchen Babys wirklich, um sich bestmöglich zu entwickeln? „Selbstbewusste, entspannte Eltern“, meint Kinderarzt Dr. Martin Beck. „Eltern, die sich Zeit nehmen fürs Kind, die es aufmerksam begleiten, dabei aber auch gleichzeitig gut für sich sorgen.“ Das gelingt nur, so Beck, wenn Eltern „Sicherheit im Umgang“ mit ihrem Kind gewinnen und es nicht wie ein „ehrgeizig anzugehendes Projekt“ behandeln.

Becks entspannende Botschaft lautet: Eltern müssen ihr Kind weder den ganzen Tag bespaßen, noch ständig darauf schauen, dass sich nicht plötzlich ein Entwicklungsfenster schließt. Denn: Jedes Kind hat seinen ganz eigenen Entwicklungsplan. Es macht ganz automatisch das, was gerade dran ist: lächeln, greifen, sich drehen, den Kopf heben ...



## Zu viel Stimulation behindert das Lernen

Ein gesundes Kind braucht keine Extra-Motivation von außen, um mit seinen Füßen zu spielen, sich zu drehen oder zu krabbeln. Neurobiologen haben sogar herausgefunden, dass zu viel Stimulation das Lernen eher behindert denn fördert. „Kinder holen von allein das Beste aus sich heraus, wenn Eltern für sie eine ruhige, geborgene Umgebung schaffen, die ihnen gleichzeitig altersentsprechende Anregungen und Freiräume bietet“, erklärt Beck. Konkret heißt das: Eltern brauchen ihr Kind einfach nur am häuslichen Alltag teilhaben lassen, es, solange sie bügeln, im gleichen Raum auf die Krabbeldecke legen und ihm Aufmerksamkeit schenken, wenn es danach verlangt. Anschließend kann es sich gut wieder ein Weilchen allein beschäftigen. Mit seinen Händchen, einem Stoffball, einem Waschlappen ...

## Ruhe bewahren, wenn das Baby schreit

Wir Eltern dürfen also einfach schauen und staunen wie unser Kind die Welt erobert. Das nimmt schon mal eine Menge Druck. Aber wie soll man entspannt bleiben, wenn das Baby weint und weint und man so gar keine Ahnung hat, warum?

„Häufig ist es so, dass die Kleinen überreizt sind“, erklärt **„Babyeltern-Beraterin“ Vivian Weigert.**



Sie hilft regelmäßig Eltern, „ihr Baby zu lesen“ und weiß: „Überreizte Babys knöttern und weinen selbst dann noch, wenn sie satt sind und von den Eltern herumgetragen werden.“ In solchen Fällen können Eltern und Kind sich in ihrer Unruhe sogar gegenseitig hochschaukeln. Merken Eltern, dass das gerade passiert, können sie zwei Sachen tun.

„**Das Erste** ist, die eigene innere Haltung zu ändern“, erläutert Weigert. „Und zwar, indem sie Ihre Sorge loslassen und darauf vertrauen, dass ihr Baby gerade gut für sich selbst sorgt, weil es seinen Stress durch Schreien abregiert. Gut ist, wenn Eltern das Baby dabei noch flüsternd bestätigen – mit einem: „Das machst du echt prima! Schreien kannst du wirklich gut.“

Was Eltern lieber lassen sollten: Laut „Was hast du bloß?“ zu fragen oder das Baby anzuflehen, es möge doch mit dem Weinen aufhören. „Weil beides die Unsicherheit der Eltern an das Baby weiterleitet und es überfordert.“

terleitet und es überfordert.“

**Das Zweite**, was Eltern tun können ist: „Sich bemühen, ohne die ‚Hilfe‘ des Babys ruhiger zu werden, also obwohl das Baby immer noch weint. – So wie Eltern sich wünschen, dass das Baby nicht schreit, wünschen sich alle Babys, dass ihre Eltern stets ruhig wie ein Fels in der Brandung sind.“

Aber was, wenn das Baby so lange weiterschreit, bis die Eltern sich so unzulänglich oder ohnmächtig fühlen, dass sie wütend werden und fürchten, die Nerven zu verlieren? Dann sollten sie die Reißleine ziehen: das Baby an einem sicheren Ort ablegen, etwa in seinem Bettchen, und für ein paar Minuten hinausgehen. „Und diese kurze Ruhezeit nutzen Sie, um sich selbst zu beruhigen“, erzählt Weigert. „Fragen Sie sich dazu, was Sie brauchen, um vom Stress runterzukommen. Vielleicht hilft es Ihnen, laut stapfend hin- und herzugehen?“

Vielleicht müssen Sie auch nur mal einen Happen essen? Etwas trinken? Sich ganz kurz am Telefon beim Partner oder einer Freundin ‚entladen‘? ... Sie werden sehen: schon nach wenigen

Minuten haben Sie neue Kraft, können eine neue Lösung finden.“ Etwa die, das Baby in den Kinderwagen zu legen und eine Runde mit ihm zu drehen.

## Selbstfürsorge ernst nehmen

Wenn Eltern in der ersten Zeit mit Baby den Rat bekommen, gut für sich selbst zu sorgen, erscheint ihnen das oft wie ein schlechter Witz. „Wie soll ich das denn machen, wenn ich noch nicht mal zum Kochen komme?“, fragen sie sich. In der Tat ist das schwer – aber möglich, wenn sie offen ihre Bedürfnisse ansprechen und zusammen mit dem Partner, Freunden oder den Großeltern nach Lösungen suchen. Und das lohnt sich wirklich, denn: Kinder entspannter Eltern schreien weniger.

## Lassen Sie sich nicht verunsichern!

Als Eltern selbstbewusst aufzutreten, kann verdammt schwer sein. Zum Beispiel, wenn die Bekannte aus der Eltern-Kind-Gruppe ruft: „Was, deiner krabbelt noch nicht?“ Oder wenn die Oma mosert: „Jetzt renn doch nicht bei jedem Piep hin! Du verwöhnst die Kleine ja schrecklich!“ Was hilft? Eignen Sie sich Fachwissen an: bei Ihrem Kinderarzt,



Ihrer Hebamme oder aus einem guten Fachbuch. Machen Sie Ihrer Umwelt klar, dass Sie um Rat bitten, falls Sie einen brauchen. Und denken Sie immer daran: Sie sind die Expertin für Ihr Kind, denn niemand kennt Ihr Baby so gut wie Sie!

## Schau mal, wer da spricht: Babys Signale richtig deuten

von Anke Gasch, unter Mitarbeit von Vivian Weigert

-----

Babys sprechen mit ihrem Körper und mit Lauten. Wenn ein Baby weint, heißt das immer, dass es sich nicht wohlfühlt. Dumm ist nur, dass das Weinen alles Mögliche bedeuten kann. „Du hältst mich nicht richtig!“, etwa. Aber auch: „Mein Popo brennt.“, „Hilfe! Wo bist du? Ich fühl mich so allein!“, „Hunger!“ und so weiter ...

Und dann stehen wir Eltern oft hilflos da, mit den geliebten Wesen im Arm, und flüstern „Was hast du nur?“ – Das muss nicht sein, weiß **Schreibaby-Fachfrau Vivian Weigert**. „Im Grundsatz sind es sechs Dinge, die Eltern abprüfen können. Und das recht fix.“ Hier sind sie:

## Hast du Hunger/Durst?

Um das herauszufinden, brauchen Sie nur zu schauen, ob Ihr Kind etwas trinken würde. Wenn Sie die Flasche geben und nicht immer sofort eine zubereiten möchten, sehen Sie sich Ihr Baby genau an: Wirkt sein Körper angespannt? Macht es Schmatz-Geräusche? Öffnet es seinen Mund, wenn Sie ihm direkt neben den Lippen über die Wange streichen? Bewegt es dabei suchend den Kopf? Dann hat es höchstwahrscheinlich Hunger oder Durst.

Weigert: „Ein Baby darf Pre-Nahrung oder Mamas Brust jederzeit haben, es sei denn, Mamas Busen braucht gerade Schonung. Dass Babys Bauchschmerzen bekommen, wenn frische auf halbverdaute Milch trifft, ist völliger Humbug. – Sie glauben gar nicht, wie viele Schreibabys in



meine Praxis getragen wurden, die gar keine gewesen sind. Die hatten nur Eltern, die von Fachleuten gehört hatten, ihre Kinder dürften nur alle zwei, drei oder vier Stunden trinken. Dabei brauchen viele Babys kurz nach dem Stillen noch ein kleines Dessert, so zwei bis vier Nachschlucke. Und dann sind sie glücklich und müssen keine ganze Stunde herumgetragen werden. Kinder im ersten Lebensjahr können Sie so auch nicht verwöhnen, die haben keine Wünsche sondern nur Bedürfnisse.“

## Bist du überreizt?

Wenn Ihr Baby sich an Ihrem Körper nicht beruhigt, könnte es überreizt sein. Was hilft? Stellen Sie zunächst alle Reize aus der Außenwelt (Radio, Fernseher ...) ab. Bieten Sie kein Spielzeug mehr an und auch keine Streicheleinheiten. Halten Sie Ihr Kind ruhig im Arm. Dabei können Sie wiegend

hin- und hergehen, auf dem Pezziball wippen, abfallende Töne summen. „Weigert: Wichtig ist nur, dass Sie das Baby dabei total in Ruhe lassen, es also nicht ansprechen!“

## Zwickt dein Bauch?

Ihr Baby fängt etwa eine halbe Stunde nach der letzten Mahlzeit an zu quengeln? Dann könnte es „Verdauung haben“, meint Vivian Weigert. „Das Verdauungsempfinden ist für Babys noch neu, es fühlt sich für sie einfach nicht wohlig an. Manchen macht das ungewohnte Rumoren sogar Angst.“ Was Babys dann brauchen, ist Zuspruch und Zuwendung. Sagen Sie Dinge wie „Alles wird gut, mein Schatz, das ist nur die Verdauung! Das gehört zum Erdenleben dazu, das ist ganz normal. Ich bin für dich da. Bei mir bist du sicher.“ Was Sie sonst noch tun können? Legen Sie sich Ihr Baby über die Schulter und bewegen Sie es dabei sanft auf und ab. Oder setzen Sie sich mit dem Baby auf einen Pezziball und wippen leicht.“

## Bist du müde?

Ist Ihr Baby müde, will es nicht trinken, sondern weint und quengelt auch dann weiter, wenn sie ihm die Brust oder die Flasche anbieten. Vor allem lässt es sich dann nicht ablegen. Es schreit, sobald es allein ist oder keinen Körperkontakt mehr spürt. Es wird ruhig, sobald Sie es auf den Arm nehmen.



Manchmal reibt es sich die Augen oder die Ohren. Weigert: „Müde Babys halten keinen Blickkontakt. Sie wenden den Kopf ab, wenn man sie anschaut. Das ist keine Ablehnung, sondern heißt nur: Ich brauche jetzt Ruhe.“

### Hast du Schmerzen?

Hat das Baby Schmerzen, schreit es plötzlich und schrill. Dabei ist sein Körper stark angespannt. Sie wissen nicht, warum Ihr Baby so ausdauernd „Alarm!“ schreit? Rufen Sie Ihren Kinderarzt an und/oder Ihre Hebamme und bitten diese um Rat. Weigert: „Fahren Sie auch ruhig in die Kinderklinik oder rufen Sie den Notarzt. – Erfahrung kommt nun mal erst mit der Zeit.“

### Möchtest du spielen? Oder kuscheln?

Babys, die Aufmerksamkeit wollen, quengeln oder knöttern leise. Ob Ihr Baby tatsächlich Kontakt will oder spielen möchte, erkennen Sie, sobald Sie sich ihm zuwenden. „Dann beruhigt sich das Kleine rasch, konzentriert sich auf sein Gegenüber und sucht Blickkontakt“, erklärt Weigert.



Manchmal reicht es, wenn das Baby Mama oder Papa wie eine Ladestation nutzen darf: Es tankt sein Kuschel-Akku kurz auf und kann dann gut allein weiterspielen.

Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.

## Feierabend für frischgebackene Eltern? Gibt es nicht!

### Aber eine HAPPY HOUR: den frühen Nachmittag

von Anke Gasch, unter Mitarbeit von Vivian Weigert

-----

In jedem Land der Erde erreichen Babys zwischen der vierten und sechsten Lebenswoche den sogenannten „Schreigipfel“. Etwa die Hälfte der täglichen Schreidauer fällt auf die Abendstunden, meist auf einen Zeitraum zwischen 17:00 und 22:00 Uhr. „Im zweiten Lebensmonat geht fast kein Baby vor 23:00 Uhr ins Bett“, berichtet **Schreibaby-Fachfrau Vivian Weigert**. „Eltern stellen sich also idealerweise darauf ein, dass sie jetzt einen Job haben, bei dem der Abend die Hauptarbeitszeit ist.“ Was hilft, diese Zeit zu überstehen?

- Nutzen Sie den frühen Nachmittag, um sich auszuruhen. In dieser Zeit sind die meisten Babys entspannt.
- Probieren Sie am Abend das „Clusterfeeding“ aus, auch Dauerstillen oder Lagerfeuerstillen genannt: Lassen Sie Ihr Baby an die Brust/Flasche, wann immer es das möchte. (Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Babys, die häufig gestillt oder gefüttert werden, weniger schreien!)
- Machen Sie zu dritt einen Abendspaziergang mit Baby.
- Das Wissen, dass es sich hier um eine Phase handelt. Sind die Babys vier Monate alt, werden die Abende wieder ruhiger.

## Inklusion in der Häberlstraße 17

Wir starteten mit einem barrierefreien Film auf unserer website ins Jahr 2014. Die Filmemacherin Olga Richter meldete sich spontan auf unseren Aufruf und drehte diesen stimmungsvollen und informativen Film über unsere Beratungs- und Kursangebote. Wir bedanken uns ganz besonders bei der Gebärdendolmetscherin Daniela Unruh und allen weiteren Akteurinnen für ihr Mitwirken und ihre positive Präsenz. Ganz selbstverständlich finden gehörlose oder hörgeschädigte Menschen ihren Platz bei uns. Unser großer Dank gilt privaten Stiftungen und dem Sozialreferat München, das uns mit finanziellen Mitteln ermöglicht, Gebärdendolmetscher einzusetzen, sobald gehörlose Paare oder Eltern diese nicht durch die Krankenkasse bezahlt bekommen.

**Inklusion** voran zu bringen war in den letzten Jahren unser Ziel und bleibt weiterhin ein Prozess,



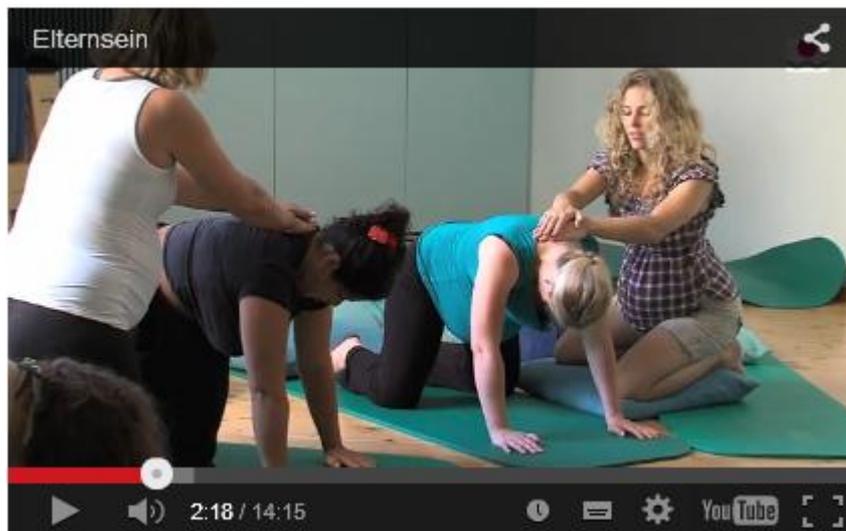
der durch zahlreiche einzelne Aktionen von Seiten der jeweiligen Fachbereiche mit viel Engagement umgesetzt wurde.

### Beispiele dafür sind:

- Neun Einsätze von Gebärdendolmetschern für gehörlose BesucherInnen unserer Elternforen und Abendveranstaltungen, z.B. kamen an einem Abend fünf gehörlose Mütter, darunter eine mit spanischer Herkunft zum Vortrag über mehrsprachige Erziehung. Die Referentin hatte sich auch besonders auf deren Fragen gefreut, denn auch in diesem Bereich gibt es noch zu wenig direkten Kontakt mit gehörlosen Eltern. Zwei gehörlose Väter wurde durch Gebärdendolmetscher die Teilnahme am **Väter-FenKid Kurs** ermöglicht.
- Mehrere gehörlose Frauen nahmen an Rückbildungskursen teil, die Kursleiterinnen haben die Inhalte der Übungen den Bedürfnissen und Möglichkeiten angepasst und zum Teil konnten sich die Mütter auch durch schriftliche Vorlagen auf die einzelnen Stunden und zur Übung zuhause vorbereiten.
- ein Infostand auf der gut besuchten **Münchner Infobörse – Familien mit Handicap**. Wir kamen mit Besuchern zum Thema PND ins Gespräch, diskutierten über Schnittstellen und vernetzten uns weiter mit den Vertretern der vielfältigen Angebote, die es in der Stadt München bereits gibt.
- Kooperationen zu Selbsthilfegruppen, wie z.B. **Down Kind e.V. oder der Lebenshilfe**. Wenn möglich, brachten wir betroffene Eltern in der Schwangerschaft mit Eltern zusammen, die das Leben mit behindertem Kind bereits meistern. Unsere bestehenden Netzwerke können Eltern helfen, ein realistisches Bild über das Familienleben mit einem Kind mit Behinderung zu entwickeln. Eltern können sich über Fragen austauschen wie

z.B.: Wie lässt sich das Leben mit einem behinderten Kind im Alltag bewältigen? Welche Unterstützungsangebote gibt es schon? Welche persönlichen oder familiären Ressourcen können hilfreich sein?

- Am **Welt-Down-Syndrom-Tag 2014** sind wir wieder auf dem bunten Demonstrationszug vom Stachus bis zum Odeonsplatz mit vielen Eltern mit Down-Kindern mitgelaufen. Es hat bei strahlendem Wetter viel Spaß gemacht und in der Münchner Innenstadt für Aufsehen gesorgt.
- Behinderte Frauen, die im Rollstuhl sitzen, die einen Kinderwunsch haben, die aktuell schwanger sind oder schon Eltern, berieten wir rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und Pränataldiagnostik. Entweder luden wir sie in unsere barrierefreien Beratungsräume ein oder suchten sie nach Bedarf zuhause auf.
- Wir besuchten und beteiligten uns am Forum Bioethik des **Deutschen Ethikrats** „Menschen mit Behinderung – Herausforderungen für das Krankenhaus“.
- Wir stimmten uns mit einer blinden schwangeren Frau ab, die vor und nach der Geburt ihres zweiten Kindes mehrere Kurse bei uns besuchte. In Absprache mit ihr holten wir sie z.B. bei schlechter Witterung an der U-Bahn ab und begleiteten sie zurück. Auch organisierten wir eine Kinderbetreuerin für ihren ersten Sohn, damit sie zur Gymnastik für Schwangere gehen konnte. Die Kursleiterinnen gingen auf die besonderen Bedürfnisse ein und veränderten z.B. ihr Kurssetting. Eine Doula unseres Teams begleitete sie und ihren Mann zur Geburt.
- Selbstverständlich begrüßten wir die Teilnahme von Müttern mit behinderten oder entwicklungsverzögerten Kindern in unseren FenKid®Kursen. Die Leiterinnen gehen achtsam auf unterschiedliche Bedürfnisse von Kindern, z.B. mit Trisomie 21 und dieses Jahr auch Trisomie 13, ein. Die regelmäßige Teilnahme der Mütter zeigte uns, dass sie sich gut aufgehoben fühlten in der Gruppe und die Stimmung in der Häberlstraße 17 genossen.





## wellcome München Mitte

Katrin Lietz

**Mit der Beratungsstelle als Trägereinrichtung wird wellcome seit nunmehr 6 Jahren mit steter Erweiterung des Einzugsgebietes in den Stadtteilen München Mitte, Schwanthaler Höhe, Sendling, Lehel, Obersendling, Thalkirchen, Solln, Fürstenried, Forstenried und Großhadern angeboten. Ehrenamtliche Frauen von wellcome München Mitte schenken 2014 den Familien 1.100 Stunden.**

Zu Beginn des Jahres beendete Caren Glück-Kretschmer ihre Aufgabe als Koordinatorin und gab ihren Bereich an Katrin Lietz ab. Sie kümmert sich nun ausschließlich als Landeskoordination wellcome Bayern um die neuen Standorte. Wir bedanken uns sehr bei Caren Glück-Kretschmer für den erfolgreichen Aufbau von wellcome in der Beratungsstelle als auch für ihre professionelle und engagierte Arbeit mit den Familien sowie den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen.

Als Form moderner Nachbarschaftshilfe bietet wellcome Familien mit Kindern im ersten Lebensjahr praktische Hilfe und Unterstützung im Alltag durch ehrenamtliches Engagement.

Mit ihrem persönlichen Einsatz unterstützten im letzten Jahr 31 wellcome-Ehrenamtliche 52 Familien im Standortbereich und halfen ganz individuell für einige Wochen und Monate in den verschiedensten Alltagssituationen. So wurden unter anderen 15 Familien mit Zwillingen und 7 alleinerziehende Mütter mit ihren Babys begleitet. Wie konkret die Hilfe erfolgte, war somit sehr unterschiedlich. Orientiert an den Wünschen und Vorstellungen der Mütter als auch an deren Situation gingen die Frauen mit den Babys spazieren, begleiteten die Kinder und Mütter zu Terminen, spielten mit größeren Geschwisterkindern, halfen bei der Pflege der Babys oder hörten der Mutter mit ihren Nöten und Sorgen einfach nur geduldig zu und gaben Sicherheit.

**Bei 37 abgeschlossenen Einsätzen im Jahr 2014 leisteten die ehrenamtlich tätigen Frauen knapp 1100 Stunden Engagement.** Viele der Einsätze waren auf beiden Seiten durch große Sympathie, Vertrauen, Anerkennung, befriedigende Erfahrungen und tiefe Dankbarkeit geprägt. Familien sind erleichtert, wenn sie Hilfe dort erfahren, wo sie leben und den Alltag meistern müssen. Besonders wichtig ist uns, dass Hilfesuchende in schweren krisenhaften Situationen (z.B. bei Anzeichen von postpartaler Depression) in unsere Fachberatungen weitervermittelt werden können.

So nahm eine alleinerziehende Mutter von Zwillingen mit Hilfe ihrer Freundin Kontakt zu uns auf und schilderte ihre schwierige Familiensituation, geprägt durch Frühgeburt der Kinder und den damit verbundenen Ängsten, Sorgen, Unsicherheiten und der alleinigen Verantwortung als auch durch ein fehlendes familiäres Netzwerk hier in München. Schnell wird die wochen- und monatelange psychische Überbelastung im Telefonat deutlich. Dem Weinen nahe erzählt die Mutter von ihrer Erschöpfung, Ängstlichkeit und Empfindsamkeit. Glücklicherweise kann sehr zeitnah eine geeignete ehrenamtliche Mitarbeiterin mit Bereitschaft zur mehrmaligen Unterstützung in der Woche in die Familie vermittelt werden. Zudem wird eine Beratung bei Uli Wecker vermittelt. Als Fachkraft für Beratungen in Krisen rund um die Geburt in der Beratungsstelle besucht sie die alleinerziehende Mutter zu Hause und gibt bereits im ersten Kontakt ein Gefühl der Sicherheit und des sich anvertrauen können. Es folgen wöchentliche Hausbesuche, später sind es größere Abstände, in denen die Mutter diese Beratung und Unterstützung in Anspruch nimmt und damit ihre Fähigkeiten und Kompetenzen als auch Ressourcen stabilisieren und entwickeln kann. Mit der regelmäßigen wellcome-Hilfe und der Beratung durch Frau Wecker wurde einer tieferen Krise bei der Mutter vorgebeugt. Die Mutter spricht am Ende des wellcome-Einsatzes von Entlastung und davon, dass „sie manchmal nicht gewusst hätte, was sie ohne die ehrenamtliche Mitarbeiterin und Frau Wecker gemacht hätte“. Eine zusätzliche, finanzielle Erleichterung erhält die Mutter über eine Patenschaft durch das Projekt wellcome – Familie in Not.

Für die ehrenamtliche Mitarbeiterin war der Einsatz eine Zeit der Freude mit vielen beglückenden Augenblicken und der Erfahrung, in einer anstrengenden Situation eine echte Stütze zu sein. Mit dem guten Gefühl des Gebrauchtwerdens unterstützte die ehrenamtliche Mitarbeiterin 99 Stunden (!) die Mutter mit ihren Zwillingen. Auch über den wellcome-Einsatz hinaus haben Familie und Ehrenamtliche aufgrund der entstandenen Vertrautheit sowie des sich Kennens miteinander Kontakt und fast nachbarschaftliche Verbindung geknüpft.

Wie bereichernd und motivierend ein Ehrenamt sein kann, dass erfährt man auch immer wieder in den Gesprächen und Treffen mit den engagierten Frauen. Eine Mitarbeiterin berichtete wie glücklich sie ist, weil die Mutter so „sehr viel Vertrauen in sie als wellcome-Engel setzt und auch beide Kinder sind so sehr mit mir einverstanden, dass es so leicht ist, selbst in dieser schwierigen Situation freudig und Mut machend zur Seite stehen zu können. Wie schön und sinnvoll, dass es das Ehrenamt bei wellcome gibt!“

### Besonders war im letzten Jahr



das gegenüber den vorangegangenen Jahren **ein Rückgang der Beratungen ohne Einsatz** zu verzeichnen war. Das ist insofern positiv zu bewerten, als es vielmehr zeigt, dass Anfragen durch Mütter, Freunde, Bekannte als auch Fachkräfte zur Unterstützung durch wellcome zielgerichteter sind. Das wellcome-Konzept wird immer mehr und besser von den Familien als auch den Fachstellen verstanden und wahrgenommen.



die Tendenz, dass sich ein Großteil der Familien und Mütter **auf Empfehlung** von Verwandten, Freunden oder Bekannten gemeldet hat. wellcome ist in München bei den Familien „angekommen“ und wird als Angebot zur Entlastung in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt eines Kindes geschätzt sowie dankbar aufgenommen. Nicht wenige der Mütter benennen im Erstkontakt „Wie gut, dass es überhaupt so ein Projekt gibt!“.



die **Stadtführung für alle ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen** in München als Dank für das geleistete Engagement in den Familien. Etwa 60 Frauen nutzten diese Möglichkeit sich von einer erfahrenen Stadtführerin die Stadt zeigen zu lassen. Neben der Besichtigung des Cuvelliertheaters lauschten die Frauen den detaillierten Geschichten und entdeckten versteckte, unbekannte Plätze.



wieder der fast schon **traditionelle Empfang der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen durch Frau Renate Waigl** im Café Netzwerk Geburt und Familie. Wie so oft schon gab es interessante, spannende Geschichten zu erzählen und zu hören, von denen man als Koordinatorin immer wieder überrascht, ja beeindruckt ist.



dass wellcome-München durch die **Pfandzettelbox im real-Markt** Machtlfingerstr. ca. 650 Euro an Spenden übermittelt bekommen hat. Dafür herzlichen Dank allen Spendern.

Herzlichen Dank gilt dem Sozialreferat München und den ehrenamtlichen Frauen.

## Kurse vor der Geburt

**Die Themen unserer Geburtsvorbereitungskurse berühren Körper, Seele und Geist.** Die Inhalte sind immer noch unsere Quelle, aus der wir den Frauen und Männern Einsicht und Informationen über diesen so wundervollen Beginn neuen Lebens anbieten. Dabei sprechen wir die Eventualitäten, die zu Interventionen bis zu einer Schnittgeburt führen können an, betonen aber auch, dass FRAU alles in sich trägt, um gut gebären zu können und eine kraftvolle Geburtserfahrung zu haben. Durch vielfältige, gezielte Übungen (unsere Kursleiterinnen sind u.a. in mindful birthing geschult) lernen die Frauen, sich den Wehen anzuvertrauen um sich dem Geburtsprozess überlassen zu können. So gewinnen die Schwangeren an Zuversicht in ihre innere Kraft und verlieren die Angst, im Schmerz zu versinken.

*Unser Vertrauen in eine die natürliche Geburt unterstützende Geburtshilfe (egal wo sie stattfindet) wird durch verschiedene neue Entwicklungen bestärkt:*

**Der Bremer Weg:** dem Gesundheitssenator und Ulrike Hauffe, Landesbeauftragte für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau, ist es gelungen mit FrauenärztInnen, Hebammen aus Kliniken und Praxen, mit KinderärztInnen und auch Krankenkassen **das Bremer Bündnis zur Unterstützung der natürlichen Geburt** zu gründen. Das Bündnis hat 26 Empfehlungen ausgesprochen, von einer breiten Kampagne zugunsten der natürlichen Geburt bis hin zu detaillierten Hinweisen in den Beratungs- und Versorgungsabläufen. Der AKF- Arbeitskreis Frauengesundheit regte bei allen GesundheitsministerInnen der Länder die Nachahmung des Modells an.

*Wir denken, München könnte die zweite Stadt sein, die diesen Weg gemeinsam für die Frauen geht!*

Das **National Institute for Health and Care Excellence (NICE), das Richtlinien für das britische staatliche Gesundheitssystem (NHS) erstellt**, änderte 2014 seine Richtlinien bezüglich der Empfehlung zum Geburtsort: Mehrgebärenden mit geringem Risiko sei darzulegen, dass eine Geburt zu Hause oder in von Hebammen geleiteten Einrichtungen besonders passend für sie sei; Erstgebärenden mit geringem Risiko rät man immerhin noch zu von Hebammen geleiteten Einrichtungen. Begründet wird die Empfehlung damit, dass deutlich weniger Interventionen zu erwarten sind als in klinischen Settings, sowie mehr vaginal beendete Geburten, während die Ergebnisqualität gleichwertig ist wie bei Klinikgeburten. (...) Die Frauen sollen unterstützt werden, eine informierte Wahl zu treffen; unterbreitete Informationen sollen auf Evidenz aus wissenschaftlichen Daten beruhen.

Die australische Filmemacherin Kate Gorman unterstreicht in ihrem Film, **The Face of Birth – a film about the importance of choice in pregnancy and childbirth**, die politische Dimension. Neben den Hauptakteurinnen, fünf Frauen auf unterschiedlichen Wegen zur Geburt ihrer Kinder, kommen Fachleute zu Wort, die deutlich machen, wie wesentlich ein Umdenken für die „Zukunft der Menschheit“ (Michel Odent) ist.

Prof. Dr. Richard Porter, Director of Maternity Services, Bath, UK: „**wir haben hier 5.500 Geburten pro Jahr - ungefähr 2000 davon finden entweder Zuhause oder in Geburtshäusern statt. Die meisten Leute der westlichen Welt dachten, das sei entweder unmöglich oder verrückt...**“

Auch Prof. Euan Wallace, Director of Obstetrics, AUS, fragt: „**vielleicht machen es die Strukturen, die wir rund um gesunde, schwangere Frauen aufgebaut haben, statt sicherer eher weniger sicher?**“

*Zur bereits erwähnten neuen Leitlinie der US-amerikanischen Geburtshelfer zur Senkung der Kaiserschnitttrate, hier noch einige Details:*

Die Autoren stellen fest, dass der Kaiserschnitt in einigen Fällen eine sinnvolle Operation ist. Dazu gehören die Placenta praevia und die Uterusruptur. In anderen Situationen jedoch müssen die Vor- und Nachteile gut gegeneinander abgewogen werden. Für die weitaus meisten Geburten gilt, dass die Sectio im Vergleich zur vaginalen Geburt **mit einem höheren Krankheits- und Sterberisiko für die Mutter** verbunden ist....Trotz methodischer Schwächen diverser Studien lässt sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen Sectio und Komplikationen nachweisen. Weiter argumentiert die ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists), dass Sectio-Raten, die sich regional und nach Kliniken stark unterscheiden, ein Hinweis darauf sein müssen, dass **klinische Praxis und nicht medizinische Notwendigkeiten Anlass für viele Sectiones** sein müssen.

Die effektivste Strategie, um die perinatalen Ergebnisse zu verbessern und damit auch die Sectio-Raten signifikant zu senken, ist **die kontinuierliche Betreuung der Gebärenden**. Außerdem nimmt die Zufriedenheit der Frauen mit dem Geburtserleben in diesem Betreuungsmodell ebenfalls deutlich zu. Die ACOG stellt fest, dass diese Strategie, die außerdem nebenwirkungsfrei ist, vermutlich zu selten genutzt wird.

Ein ungelöstes Problem sei die Angst **vor juristischen Konsequenzen, die zu unnötigen Interventionen** – insbesondere Kaiserschnitten – anstiftet. Erst wenn sich Praktiker und Gutachter zur einer forschungsgestützten Entscheidungsfindung und in der Konsequenz interventionsärmeren Geburtshilfe durchringen können, wird sich dieses Problem im Laufe der Zeit nach entsprechenden Urteilen reduzieren.

Schwangere Frauen, die einen Geburtsvorbereitungskurs bei uns besucht haben, kommen oft weiter in die Präventionskurse „Rundum fit in der Schwangerschaft“ oder bleiben gerne bis zur Geburt dem Yoga für Schwangere treu. Die Kurse zur Babypflege werden nicht mehr so stark nachgefragt, jedoch erhöht sich der Zuspruch zum Väter Kurs stetig:

## Pflege & Co für (werdende) Väter

Frank Schwarz

### „Ich durfte erstmal der Chef-Wickler sein“

„Durch deinen Kurs habe ich auf jeden Fall die ‚Unsicherheit‘ verloren, wie ich mit dem ersten Baby umgehen soll. Wickeln, Halten oder Herumtragen waren absolut kein Problem. Daher würde ich sagen: Der Kurs war für mich ein voller Erfolg.“ Diese Zeilen schreibt ein Vater kurz nach der Geburt seines Kindes. Zahlreiche weitere solcher Zuschriften bestätigen: Das Kursformat „Pflege & Co. für (werdende) Väter“ und die Idee, eine Geburtsvorbereitung von Mann zu Mann anzubieten, trifft genau den Zeitgeist. Väter von heute möchten sich zu Hause bei der Pflege und Betreuung ihrer Kinder einbringen und nicht mehr nur ein „Versorger“ sein.

Seit dem Start von „Pflege & Co.“ 2009 finden die Kurse nach wie vor alle sechs Wochen statt. Was sich seitdem geändert hat? Anfangs mussten einige Termine wegen zu geringer Teilnehmerzahl noch abgesagt werden. 2014 waren zahlreiche Kurse ausgebucht, einmal haben wir wegen der großen Nachfrage sogar einen zusätzlichen Termin angesetzt.

Die lockere Atmosphäre in den Kursen scheint den Männern entgegen zu kommen, so dass sie sich schnell mit ihren Sorgen und Wünschen öffnen können. Neben Halten, Tragen, Wickeln und Baden eines Babys sind es manchmal auch die kleinen Infos am Rande, die manche für sich mitnehmen können, wie ein Mann nach der Geburt seines Kindes schreibt: „Vielen Dank für alles, was du mir beigebracht hast. Ein Beispiel: Das Erzählen mit normaler Stimme, was man im Moment mit dem Baby tut, hilft ungemein. Sie verstehen es.“



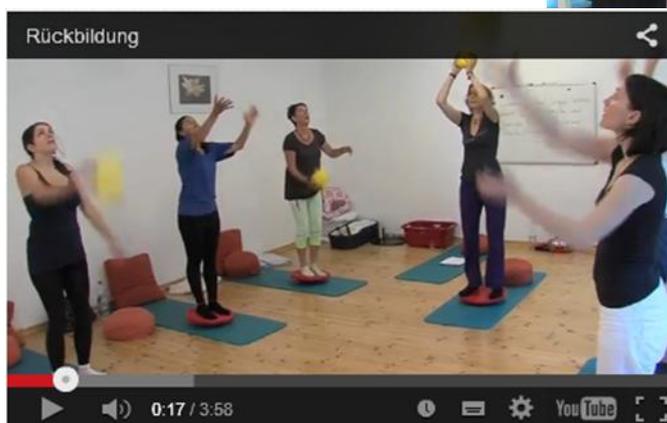
2014 gab es sehr viele humorvolle, aber auch traurige Momente, etwa wenn sich ein Paar schon vor der Geburt des gemeinsamen Kindes getrennt hatte und der werdende Vater nicht wusste, was er jetzt machen könne. Hier heißt es, nicht nur individuell zu unterstützen und über Möglichkeiten in dieser Situation zu informieren, sondern auch nach dem Kurs noch Kontakt zu halten und den Betroffenen ggf. in Kontakt mit speziell darauf geschulten KollegInnen zu bringen. Und

manchmal sind frisch gebackene Väter einfach nur stolz, wenn sie, wie ein Mann schreibt, einen „kleinen Wissens-Vorsprung“ haben, „der sich in Folge sehr gut angefühlt hat. Gefühlt, aber auch ganz praktisch, da zumindest in unserem Geburtsvorbereitungskurs Babypflege überhaupt keine Rolle gespielt hatte, so dass ich erstmal der Chef-Wickler sein durfte!“

Nach fünf Jahren Kurserfahrung entwickelt sich das Konzept 2015 weiter: Neben „Pflege & Co. für (werdende) Väter“ erweitert die Beratungsstelle das Männerangebot mit „Unter (werdenden) Vätern“ um einen zweiten Kurs speziell für Männer. Dieses neue zweistündige Format vermittelt Wissenswertes rund um die Geburt und Männer haben noch mehr als bisher die Möglichkeit, sich auszutauschen und Fragen zu stellen.

## Kurse nach der Geburt

Mit dem Baby kommen die Frauen in unseren Café Treff und knüpfen Kontakte bei täglich frisch gekochtem Essen des Beschäftigungsprojektes Netzwerk Geburt und Familie e.V., mit dem wir eng kooperieren. Die Frauen besuchen die Rückbildungskurse, in denen sie wohl dosierte Übungen erleben und ihre Babys gut betreut werden. Anfangs sind die Bewegungsangebote in der Dynamik reduziert, „manche fühlen sich sogar etwas unterfordert“, nach der Stunde jedoch merken viele, wie intensiv ihr Körper gearbeitet hat, um voller Achtsamkeit ins neue



Lot zu kommen. Im Folgekurs wird dann der „Fitnessfactor“ weiter gesteigert. Für das Wohlfühl und zur Entlastung der Babys werden die Kurse zur Babymassage besucht. Sie enthalten schon kleine Einblicke in unser FenKid® Konzept. Das Tragen in seiner Vielfalt wird geübt und Sicherheit für Notfälle bringt ein Erste Hilfe Kurs mit

Übungen an Kinder-Notfallpuppen. Frauen die zu ihrer Entlastung gerne Singen und Kreistanzen, füllen die Räume mit fröhlicher Ausgelassenheit, und viele, viele, viele Eltern mit Babys ab 3 Monate fühlen sich in unseren FenKid® Kursen zuhause.

## Meine Erfahrungen mit FenKid

von Simone Bembenek

Nun besuche ich schon seit fast 1,5 Jahren mit meiner Tochter Paula einen FenKid-Kurs und werde nicht müde, mit Freude und Begeisterung dorthin zu gehen. Als wir starteten war meine Tochter knapp 5 Monate und ich freute mich auf Kontakte mit anderen Müttern. Und als Mama mit eigenem fachlichem Hintergrund hatte ich mich auch auf das Konzept aus Bindungstheorie, Pikler, Montessori und Juul gefreut. Was ich dann bekam, war ein sehr zufrieden machendes Rundum-Paket – eine perfekte Mischung an zahlreichen Zutaten. So vermittelte mir Monika immer und immer wieder Sicherheit und Vertrauen in meine eigenen mütterlichen intuitiven Fähigkeiten. Hinzu kam Zutrauen und Gelassenheit, was die Entwicklung meiner Tochter betrifft. Die Haltung „Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“ hat große entlastende Wirkung. In den FenKid-Kursen hat jedes Kind viel Spiel-Raum, sich in seinem persönlichen Tempo zu entwickeln und so sein zu dürfen wie es ist. Und ich kann lernen, mein Kind darin zu akzeptieren. Gleichzeitig ist viel Raum für die Sorgen und Nöte von uns Müttern. Dabei wird NIE DIE EINE Lösung propagiert, sondern die Bedürfnisse von Mutter und Kind werden angeschaut und im gemeinsamen Austausch kann jede ihren individuellen Umgang mit einer Situation finden.

Auch Zuspätkommen und Mut, gut für sich selbst zu sorgen – ohne schlechtes Gewissen – kommt dabei nicht zu kurz. Meine Tochter fühlte sich nach kurzer Zeit sehr wohl in der FenKid-Atmosphäre und es ist mir immer wieder eine Freude, sie beim Erkunden und Ausprobieren zu beobachten und das ganz bewusst ohne sofort zu bewerten. Sondern einfach DA zu sein. So ist der Mittwoch-Vormittag eine wunderbare Auszeit für uns, die oft positiv bis in den Nachmittag rein wirkt und für entspannte Stunden sorgt. Der Kontakt und das Gespräch mit den anderen Müttern mit Kindern in ähnlichen Entwicklungsphasen sind bereichernd. Es ist zum Beispiel einfach entlastend zu hören, dass gerade alle Kinder Wutanfälle haben und dass es zu einer normalen, gesunden Autonomieentwicklung dazu gehört! Und im Umgang damit vermittelt Monika viel Gelassenheit und Zuversicht. Und ganz nebenbei habe ich zahlreiche Kinderlieder und Spiele gelernt, von denen einige Zuhause zu echten Lieblingen geworden sind. Wenn ich meinen Nutzen vom FenKid Kurs auf den Punkt bringen müsste, würde mein Fazit sein: Monika und das FenKid vermitteln mir viel Sicherheit und innere Stärke im Kontakt mit meiner Tochter – ein wohltuende Bereicherung für unsere Beziehung!



## FenKid

Frühe Entwicklung von Kindern begleiten

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.

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.

**2014 besuchten uns Mütter und Väter insgesamt 1.062 mal mit ihren Kindern, davon einige Interkulturelle in spanischer und englischer Sprache, für Alleinerziehende oder nur für Väter am Wochenende. In der Häberlstrasse 17 entwickelt, breitete sich unser Eltern-Kind-Kurskonzept bundesweit aus.**

Wir haben inzwischen seit 2006 in 17 Weiterbildungen über 180 KursleiterInnen geschult.

**Unsere FenKid KursleiterInnen in der Bera-**



FenKid Kursleiterinnen Weiterbildung Eschweiler

tungsstelle haben sich durch intensive Schulungen und Weiterbildungen qualifiziert. 7 von 12 Kursleiterinnen arbeiten inzwischen 8 bis 17 Jahre lang kontinuierlich mit diesem Konzept und verfügen über große Erfahrung in Bezug auf Gruppendynamik und inhaltliche Vielfalt. Die „Neuen“ KollegInnen werden durch Patinnen durch die ersten Jahre begleitet, hospitieren in mindestens zwei kompletten Kursen und durchlaufen selbstverständlich die FenKid Kursleiterinnen Weiterbildung. Das besonders wertvolle an unserer Arbeit sind die monatlichen Treffen an denen eine vertrauensvolle kollegiale Beratung praktiziert wird. Das Team der FenKid Weiterbildung verfügt über Kompetenzen aus Krippenleitung, Elternberatung und Systemischer Familientherapie mit langjährigem Schwerpunkt im Bereich der Frühen Kindheit.

Seit dem Krippenausbau hat sich die Verweildauer in den Kursen verkürzt und wir erhielten viele Anfragen von Eltern, ob es denn FenKid auch für Kinderkrippen gäbe. Natürlich gibt es gute Krippen in München, jedoch zeigte 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 FenKid Weiterbildung zu entwickeln:

### **Weiterbildung in 7 Modulen für pädagogische Fachkräfte, die Kleinkinder (0-3 Lj.) begleiten.**

#### **Bewegungsentwicklung – achtsame Pflege – Dialog mit Eltern – Konfliktbegleitung**

In Kooperation mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband,  
Referat Kinder/Jugend und dem Netzwerk Geburt und Familie e.V.

**Grundlagen sind die wesentlichen Erkenntnisse der Bindungstheorie (Ainsworth, Pikler, Grossmann), der Bildungsforschung (Montessori, Largo, Hüther, Juul) und unseres FenKid®-Konzeptes.**

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, was allen den Übergang in die Krippe erleichterte. Der Erfolg der Krippe in der Waltherstraße 9 hat uns sehr bestätigt. Das gesamte Krippenteam wurde inhaltlich geschult und bildet sich professionell in Weiterbildungen und Klausuren mit uns fort. Mittlerweile befindet sich der zweite Durchlauf in der Abschlussphase.

Inhalt in jedem Modul der WB in Kitas ist auch die Selbstfürsorge, eine TN beschrieb: *„Mich daran zu erinnern, dass ich eine Pause brauche, fällt mir jetzt leichter, weil ich weiß, wie ich auch nur wenige Minuten für mich nützen kann... und die Kolleginnen das auch tun.“*

## Statistik 2014

### **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 - 2014:

Allgemeine telefonische Beratungen  
und Informationen am Service-Point,  
auch Email-Beratungen:  $\emptyset$  75 Beratungen pro Tag  
davon 20 MigrantInnen

Allgemeine Beratungen  
mit BesucherInnen im Büro:  $\emptyset$  4 BesucherInnen pro Tag

Besuche unserer website erheben wir aus Datenschutzgründen nicht mehr.

### Beratungen vor der Geburt:

Schwanger in München<sup>2</sup>: 23 Beratungen  
Beratung zur praktischen Orientierung  
rund um die Geburt: Schwanger-  
schaftsvorsorge, Geburtsbegleitung,  
Organisation des Wochenbettes  
mit 37 Frauen und 24 Männern

Geburtsbegleitung durch Doulas: *13 Paare, 2 Frauen*

Fachstelle Psychosoziale Beratung  
zu Pränataldiagnostik: 1049 Beratungen, pers./tel./Email  
davon:  
Psychosoziale Beratung vor,  
während und nach PND: 441

Beratung zu psychischen Krisen  
rund um die Geburt 404 (inkl. Spanisch/Englisch)

Leere Wiege, Einzelberatung 204

---

<sup>2</sup> 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.: 234

### Gruppentreffen:

Unerfüllter Kinderwunsch	69 TN in 9 Treffen
Krise/Depression rund um die Geburt	89 TN in 19 Treffen
Sternenkinder	70 TN in 12 Treffen
Via Nova	40 TN in 21 Treffen
Wieder Guter Hoffnung sein	25 TN in 7 Treffen
Zu früh geboren, seit September 14	9 TN in 3 Treffen

## Statistik Kurse vor der Geburt:

2014	Kurse	Frauen	Männer	gesamt
17	Geburtsvorbereitung Paare	101	99	200
10	Geburtsvorbereitung für Frauen mit Partnertag	72	72	144
6	Geburtsvorbereitung ab 2. Kind mit Partnertag	45	45	90
4	Geburtsvorbereitung Alleinerziehende	18		18
16	Geburtsvorbereitung englisch	84	66	150
1 ftl.	Yoga für Schwangere	95		95
1 ftl.	Gymnastik für Schwangere	162		162
3	Babypflege	13	10	23
8	Pflege & Co für Väter		40	40
18	Tragetuch (für Schwangere, u. mehr)	89	28	115
		<b>679</b>	<b>360</b>	<b>1037</b>

### Frauengesundheit 2014

3	Rückenschule	36		36
3	Beckenboden intensiv	21		21
5	Luna Yoga	46		46
		<b>103</b>		<b>103</b>

## Beratungen nach der Geburt

Fachstelle für Bindungsfördernde Elternberatung: zu Schreien, Schlafen, Stillen, Spielen und Fragen der frühen Erziehung	487 Beratungen, pers./tel./Email
Café Treff zu Stillen, Beikost, Schlafen: Langzeitstillen	434 TN an 45 Treffen 79 TN an 10 Treffen
Stilltreff spanisch interkultureller Elterntreff spanisch Café Treff, Drop in, englisch	243 TN an 40 Treffen 140 TN an 39 Treffen 105 TN an 29 Treffen
Familienberatung 0-3. Lebensjahr Persönliche Beratung spanisch Beratung Beruf und Familie	59 Beratungen (55F/34M) 33 Beratungen 13 (13F/7M)
wellcome - München Mitte Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt	31 Ehrenamtliche in 52 Familien mit 1100 Stunden

## Bildungsangebote für Frauen/Männer, Eltern und Fachleute:

Bildungsangebote durch Vorträge:	47 Abende mit 850 Besuchern
Bildungsangebote durch Elternforen:	22 Nachmittage mit 357 Besuchern
Bildungsangebote durch Seminare: für interessierte Laien und Fachkräfte	4 Seminare mit 64 TN
Bildungsangebote durch Fortbildungen für Fachkräfte	3 Fortbildungen mit 42 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.

**Dank zusätzlicher Mittel des Sozialreferates konnten wir für Gehörlose Schwangere oder Paare insgesamt 9 x Gebärdendolmetscher buchen die für 5 Abendveranstaltungen meist mit zwei Dolmetschern kamen und in 4 FenKid Kursen dem teilnehmenden Vätern zur Verfügung standen. Eine blinde Mutter besuchte unsere FenKid Maxi Kurse mit ihrem sehenden Sohn und Kurse zur Gymnastik in ihrer zweiten Schwangerschaft. Sieben Mütter kamen mit ihren Kindern mit Behinderungen (Down Syndrom, mehrfach behinderte Kinder), zahlreiche Eltern mit Frühchen kamen und bereicherten unser Miteinander.**

## Statistik Kurse nach der Geburt

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

2014	Kurse	Frauen	Männer	Kinder	gesamt
26	Rückbildung mit Kind	151		151	302
7	Rückbildung Aufbau m.Kind	51		51	102
4	Rückbildung ohne Kind	27			27
1	Rückbildung nach Kaiserschnitt	6			6
7	RB Mum Yoga englisch	34		34	68
1	RB spanisch mit Kind	6		6	12
8	Zwillingsgespräche	23		46	69
12	Sanfte Babymassage	69		69	138
6	Sanfte Babymassage spanisch	30		30	60
3	Singen und Kreistanz	34		34	68
3	Kindernotfälle	47	17	4	68
		478	17	425	920
112	FenKid Eltern-Kind-Kurse	841	6	847	1694
4	FenKid für Alleinerziehende	23		23	46
3	FenKid für Väter		18	18	36
12	FenKid spanisch	73		73	146
6	FenKid weiterführende Gespräche	46	2		48
6	FenKid Infoabend für Eltern	56	12	24	92
		1039	38	985	2062
3	Erziehung? Beziehung!	27			27
					<b>2089</b>

## Erfassung des Migrationshintergrunds

Angebotsformen 2014	Frauen		Männer		Gesamt
	mit MH	ohne MH	mit MH	ohne MH	
Offene Angebote/Treffs, s.2)	88	64			152
Kursangebote für Kinder mit Eltern	380	912	4	28	1324
Kursangebote für Eltern (ohne Kinder)	16	100	28		144
Information/Beratung (nur persönl.)	49	112	9	22	192
Vorträge/themat.Veranstaltungen	72	144	14	25	255
Summe	605	1332	55	75	2067

in Mütter-, Väter- und Familienbildungszentren und Familienbildungsstätten

## Selbsthilfegruppen rund um die Geburt

**Bereichernd und unterstützend erleben wir die sechs Selbsthilfegruppen, die sich in unserem Hause regelmäßig treffen. Sie sind ein wichtiges Bindeglied hin zu den TeilnehmerInnen in den Kursen. Die Anbindung an unser Haus schafft Vertrauen und ermöglicht einen leichten Zugang. Der Transfer findet auch von den SH-Gruppen zurück in unsere spezialisierten Beratungen und Kurse statt.**

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.

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

### Unerfüllter Kinderwunsch

Ein stabiles Jahr für die Selbsthilfegruppe. Es kamen zwischen 6-10 Personen. Die Frauen und Männer lernten sich auch untereinander gut 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 abubrechen. 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.

### Wieder Guter Hoffnung sein

Eine Gruppe Frauen traf sich, die nach Verlust eines Kindes wieder schwanger waren. Über die Ängste und Freuden der neuen Schwangerschaften reden und reflektieren zu können, wurde sehr geschätzt. **Leider hat die Gruppenleiterin ihre Aufgabe niedergelegt, da sie nach Wiedereinstieg in den Beruf keine Zeit mehr hat. Wir bedauern dies sehr und wünschen uns bald eine neue Leiterin.**

## 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. <http://www.sternenkinder-muenchen.de/index.html>

## Zu früh geboren

### Die Frühchen-Selbsthilfegruppe gibt es wieder!

Die neue Gruppenleiterin Katja Schlegdental schreibt: „Wir sind aus der Sommerpause heraus gleich mit drei Müttern gestartet, die sich selbst auf den Weg gemacht und Kontakt zur Beratungsstelle aufgenommen hatten. Zu der Zeit waren ihre Kinder noch im Krankenhaus.

Umso schöner war es, dass ich gleich ein Treffen anbieten konnte und so waren bei der ersten, recht spontan einberufenen Zusammenkunft Anfang September alle Mütter anwesend - sogar schon zwei Kinder kamen mit. Sauerstoff-Flaschen und Monitore wurden versiert die Treppe hinaufgewuchtet, samt Kleinen in den Tragetaschen. Bei vielen freien Händen fiel auch das Auskleiden nicht schwer und so saßen wir bald, in Begleitung von Astrid Draxler, beisammen.

Wie auch in den folgenden Treffen bestand großer Bedarf, von sich zu erzählen und sich auszutauschen. So war jeden Monat Platz für unser Treffen, immer am dritten Montag des Monats, von 9.30 bis 11Uhr.

Es tut so gut, unter Gleichen zu sein, die verstehen was man ausdrücken möchte! Hier ist Platz für Tränen, Wut, Unverständnis und Anteilnahme. Und nicht nur die Erlebnisse mit und die Sorgen um die Frühchen, sondern auch die eigene Lebensgestaltung werden angesprochen. Rat gesucht. Ohren gefunden. Einmal erlaubten die Kinder mir und uns bereits (sie waren eingeschlafen), dass ich eine Wahrnehmungsübung anleiten konnte. Wie fein ist es, sich nach all den Wochen, ja Monaten, mal wieder selbst zu spüren; sich selbst Achtsamkeit zukommen zu lassen. 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 von ihnen ist es entlastend, zusätzlich in unsere Selbsthilfegruppe zu kommen und sich mit vielen Fragen im geschützten Rahmen auszutauschen.

Meines Erachtens können wir also von einem gelungenen Neustart der „Frühchengruppe“ sprechen, über den ich mich sehr freue!



### Krise rund um die Geburt.

#### in Kooperation mit Schatten & Licht

**zu den 19 vierzehntägigen Gruppentreffen im Jahr 2014 ( jeweils am 1. und 3.Donnerstag des Monats um 19.30 Uhr ) kamen insgesamt 86 Teilnehmerinnen.** Die durchschnittliche Gruppengröße von drei bis

sechs Teilnehmerinnen ermöglichte ein angenehmes und persönliches Gesprächsklima. Das Konzept einer offenen Gruppe mit bei diesem Krankheitsbild hoher Fluktuation wird durch ein verlässliches Leitungsteam von insgesamt vier ehemals selbst betroffenen Frauen getragen. Die Gruppenleiterinnen trafen sich auch 2014 mehrmals zu Teamgesprächen und sind in einer Supervisionsgruppe mit den anderen SHG-Leiterinnen der Beratungsstelle vernetzt.

Die Inhalte der Gruppentreffen waren vielfältig, zwei Themenbereiche standen allerdings immer wieder im Fokus:

Zum einen ging es um traumatische Geburts- und Wochenbettverläufe, die die Frauen oft langfristig verstörten. Zudem wurde die sensible und auch seelisch sehr „offene“ Zeit rund um die Geburt für einige Frauen durch unzureichende Begleitung und verletzend Kommentare im Kreißaal und auf der Wochenstation zu einem wahren Albtraum. Es bedarf einer einfühlsamen Begleitung, um diese Erfahrungen zu verarbeiten.

Zum anderen beschäftigte sich die Gruppe auch intensiv mit den gesellschaftlichen Rollenvorgaben und dem Druck, dem Mütter heute ausgesetzt sind. Gerade psychisch erkrankte Mütter, die nicht oder erst verspätet wieder in den Beruf zurückkehren, fühlen sich oft minderwertig und isoliert. Hier hilft der Rückhalt durch die Gruppe, wieder mehr Selbstwertgefühl zu entwickeln. Im Januar 2014 wurde im Münchner Frauengesundheitszentrum die Broschüre „Depression nach der Geburt“, ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige, vorgestellt, die die Techniker-Krankenkasse gemeinsam mit „Schatten&Licht“ herausbrachte. Er enthält neben wichtigen Informationen zum Krankheitsbild auch viele Erfahrungsberichte von Betroffenen und wird von uns bei Fortbildungsveranstaltungen und in der Öffentlichkeitsarbeit regelmäßig eingesetzt. Innerhalb Münchens und auch überregional war die Selbsthilfegruppe mit Vorträgen und Messeständen präsent, um psychische Erkrankungen rund um die Geburt bekannter zu machen und Vorurteile abzubauen, unter anderem bei den Gesundheitstagen in Fürstenfeldbruck und bei Netzwerkveranstaltungen der Koordinierenden Kinderschutzstellen in Bad Tölz-Wolfratshausen, Ebersberg und Kaufbeuren. Bei der Landesarbeitsgemeinschaft der bayerischen Schwangerschaftsberatungsstellen konnten wir mit einem Vortrag und einer sehr lebhaften Diskussion kompetente Fachleute für unsere Thematik interessieren.

Zum Jahrestreffen des bundesweiten Selbsthilfevereins **Schatten & Licht** in Bayreuth fuhren vier Münchner Gruppenmitglieder, um sich mit anderen Betroffenen und SHG-Leiterinnen aus ganz Deutschland auszutauschen, Fortbildungsangebote wahrzunehmen und in der abschließenden Mitgliederversammlung die Arbeit des Vereins mitzugestalten.

#### **Geldspende für die Münchner Selbsthilfegruppe von „Schatten&Licht“ in der Häberlstraße**

Unsere Selbsthilfegruppe freut sich über eine großzügige Geldspende: Christina Gebauer (im Bild rechts) von der Münchner Zentrale des Immobilienfinanziers Interhyp übergab einen Scheck über 1000 Euro an die Selbsthilfegruppenleiterinnen Ulrike Wecker und Andrea Heider-Rieth (Bildmitte). Mechthild Deyringer, (links im Bild), Buchautorin, Fachberaterin und langjährige Referentin der Emotionellen



Ersten Hilfe (EEH) hielt anlässlich der Spendenübergabe für die Frauen der Selbsthilfegruppe einen Vortrag „Möglichkeiten der EEH in psychischen Krisen rund um die Geburt“.

Wir möchten das Geld verwenden, um Familien in angespannter finanzieller Lage eine körpertherapeutische Behandlung der Emotionellen Ersten Hilfe zu ermöglichen. Das Verfahren nimmt die ganze Familie in den Blick, nicht Mutter oder Baby isoliert. Wir erfahren immer wieder von Betroffenen, wie gut ihnen die EEH geholfen hat, Ängste und Unsicherheiten zu überwinden, die Bindung zu stärken und Geburtstraumata zu verarbeiten. Die EEH-Behandlung wird von privaten, in der Regel aber nicht von gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

## Kooperationen

Mit der Beratungsstelle „Studieren mit Kind“ der Zentralen Studieberatung der LMU bieten wir seit 2014 den Studierenden einen FenKid® Kurs an, der sich speziell an studierende Eltern richtet, um sie in ihrem Elternsein zu unterstützen und damit die Vereinbarkeit von Studium und Familienaufgaben zu erleichtern.

Mit dem **Netzwerk Geburt und Familie e.V.** verbindet uns ein ganz besonderes Band. In diesem Jahr haben wir von der Nähwerkstatt unsere eigenen FenKid Materialien herstellen lassen, die den Eltern auch für den Erwerb zur Verfügung stehen.



Wir hatten mehrere Treffen zum inhaltlichen Austausch über die Bedürfnisse der Familien, die von Frühen Hilfen Mitte und den Ambulanten Erziehungshilfen des Netzwerk betreut werden. Wir profitieren alle von den bereits geschaffenen guten Strukturen, durch die wir belastete Familien in unsere Beratungs- und Kursangebote einbinden und halten können. 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. Für diese immer professionelle, herzliche und vertrauensvolle Zusammenarbeit bedanken wir uns und freuen uns auf jeden weiteren Impuls der Kooperation.

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. Für diese immer professionelle, herzliche und vertrauensvolle Zusammenarbeit bedanken wir uns und freuen uns auf jeden weiteren Impuls der Kooperation.

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

AEH Gehörlose

Netzwerkfrauen Bayern, AK Mamas mit Behinderung

Bayerischer Blinden und Sehbehinderten Bund, BBSB

Downkind e.V., München

Lebenshilfe 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 Weiterbildungen:

- **Achtsame Kommunikation im Leben mit Kindern**, Lienhard Valentin, Freiburg
- **Mit Kindern wachsen**, Lienhard Valentin, Freiburg
- **Wie neu geboren**, Uta Klawitter, Feldenkraispädagogin, Autorin
- **Beckenraum- Ort der Kraft, Schultern –Ort der Berührung**, Edeltraut Edlinger, Gymnastiklehrerin, Dore-Jacobs-Fachschule
- **FenKid®Weiterbildung** zur Eltern-Kind-Kursleitung und für Pädagogische Fachkräfte

Wir produzierten einen barrierefreien Videofilm für unsere website

Wir informierten über facebook

Wir hielten Vorträge zu unseren verschiedenen Fachbereichen.

Wir wurden als Expertinnen interviewt, schrieben Artikel für Fachzeitschriften

Wir engagierten uns in folgenden Münchner Arbeitskreisen:

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

Wir besuchten Fachtagungen und in diesem Wahljahr auch einige politische Veranstaltungen.

## Organisations- und Teamentwicklung

Aus unserem Jahresprogramm wird ersichtlich, wie umfangreich neben dem Beratungsangebot auch die Kurse zur Frauengesundheit und Familienbildung sind. Wir sind sehr froh, dass wir unsere KursleiterInnen, von denen viele auch aktive Mitglieder sind und mit uns die Geschicke der Beratungsstelle lenken, bei uns halten können. Nach wie vor ergreifen Frauen die Chance ihre Wertvorstellungen mit uns beruflich umzusetzen.

Unsere Teams: Geburtsvorbereitung, Forum Geburt, Rückbildung, Babymassage und FenKid® trafen sich insgesamt 34 Mal. An 5 Dienstag Vormittagen tagten wir im Großteam mit allen Mitarbeiterinnen. Kursleiterinnen und Beraterinnen nutzen Supervisionen nach Bedarf. 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 Wochen zu Planungsgesprächen. Das Büro-Team ebenfalls.

Das gesamte Team traf sich zur Klausur im Mai 2014 mit der Achtsamkeitslehrerin Maria Tusse Kluge, im wunderschönen Seminarhaus für Achtsamkeit in Osterloh. **Herzlichen Dank Maria, wir haben die leichte Atmosphäre und das erlebnisreiche, schmackhafte Essen so genossen.** Unser Ausflug führte uns nach Dachau und zur Amper. Zur Jahresabschlußfeier schauten wir zurück auf viele berührende und bewegende Ereignisse und bedankten uns mit einem wie immer genussvollem Essen im Café Netzwerk des NGUF bei allen MitarbeiterInnen.

## Unsere Wurzeln

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

### Wir sind

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

### Wir 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, (manche englisch und spanisch)  
Kriseninterventionen  
Kurse zu Themen rund um die Geburt, von Geburtsvorbereitung bis zur Erziehungsberatung  
Eltern-Kompetenz bildende Vorträge, Elternforen und Weiterbildungen

### 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.

## Jahresbericht 2014

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: 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	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	<a href="mailto:vivian.weigert@haeberlstrasse-17.de">vivian.weigert@haeberlstrasse-17.de</a> 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 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 – Kirsten Hellwig / Monika Stahlhofer

Redaktion Jahresbericht 2014: Astrid Draxler – Ute Girardi