

Seite 3

Die Geburt einer Familie
Auf dem Weg zum Miteinander

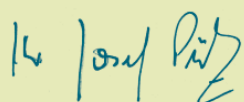
Liebe Mutter, lieber Vater,

jedes neugeborene Kind, sagt der Nobelpreisträger Rabindranath Tagore, sei ein Beweis dafür, dass Gott das Vertrauen in uns Menschen noch nicht verloren hat.

Haben Sie das auch gespürt, als Sie Ihrem Baby – herzlichen Glückwunsch! – zum ersten Mal in die Augen sahen? Da fängt etwas ganz Neues an, wird mir eine Aufgabe anvertraut, neben der alle früheren wie ein Kinderspiel erscheinen. Bei aller Erleichterung über die glücklich überstandene Geburt, bei aller Begeisterung über das Wunder in ihrem Arm wird vielen Müttern und Vätern da verständlicherweise auch ein bisschen mulmig: Reicht das aus, was wir bei unseren Eltern und Freunden abgesehen haben, um dieses Kind in eine glückliche Zukunft zu begleiten? Werden wir gute Eltern sein?

Aber gleichzeitig spricht aus den Augen dieses Neugeborenen auch ein grenzenloses Vertrauen, das mir eine einmalige Chance eröffnet. Es ist mehr als die Aussicht auf möglichst viele glückliche Momente, die wir uns als Familie erhoffen – es ist die Aussicht auf ein reicheres, erfüllteres, wesentlicheres Leben.

Diese Chance möchten wir, die Redaktion der Elternbriefe, Ihnen in den nächsten Jahren neben vielen praktischen Infos immer wieder mit Dankanstößen bewusst machen. Heute wünschen wir Ihnen Gottes Segen für einen guten Start ins Familienleben.



Josef Pütz

Seite 4

Stillen, Wickeln, Schlafen
Nur keine Glaubenskriege!

Seite 8

Babyblues
Auf der Achterbahn der Gefühle



BABY-HONEYMOON

Das Glück der ersten Tage

... und dann ist alles anders. So oft haben sie sich in den vergangenen neun Monaten gefragt, wie aufregend, schön, spannend, auch anstrengend ihr neues Leben mit dem Baby wohl wird. So oft haben die werdenden Großeltern, Freundinnen und alle möglichen neunmalklugen Ratgeber ihnen prophezeit, was da auf sie zukommen wird. Jetzt ist das Baby endlich da. Und die jungen Eltern stellen fest: Man kann es sich tausendmal vorherhersagen. Aber man kann es nicht vorherfühlen.

In den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt werden Mütter und Väter überschwemmt von Gefühlen, die sie in dieser Tiefe vorher nie kannten. Da ist die zärtliche Liebe, die ein Baby mit seiner rührenden Hilflosigkeit weckt. Der zeitlose Frieden, den sein Schlaf ausstrahlt.

Die Begeisterung über sein erstes Lächeln, der Stolz, wenn andere es bewundern. Und da ist ehrfürchtiges Staunen über das Wunder der Entstehung dieses neuen Lebens, die Dankbarkeit für ein Geschenk, das die Eltern sich allein nicht „machen“ konnten. Viele

Mütter und Väter entdecken durch dieses Erlebnis unverhofft wieder einen neuen Zugang zu Gott.

Aber auch ganz andere Gefühle lernen junge Eltern jetzt kennen. Manche durchleben einen Absturz aus ihren Träumen, wenn sich der „Babyblues“ womöglich sogar zu einer nachgeburtlichen Depression auswächst (► S. 8). Auch glücklichere Eltern erleben Momente, in denen sie sich überfordert fühlen. Nicht mehr die eigenen Wünsche und Pläne, sondern die Bedürfnisse des Babys bestimmen jetzt den Lebensrhythmus. Das nächtliche Füttern und Wickeln kostet Schlaf und zehrt an den Kräften. Der Vater geht wieder zurück in den Beruf – umso mehr fühlt sich die Mutter mit dem Kind allein gelassen. Manchmal kommt sie nicht einmal mehr zum Duschen und vergisst das Essen ... Besonders Eltern, deren Kinder viel schreien, beginnen da an sich selbst zu zweifeln: Machen sie etwas falsch? Sind sie keine guten Eltern?

Doch, das sind sie. Eindrucksvolle wissenschaftliche Studien haben gezeigt: Mütter >>>

>>> und Väter, die ihr Baby liebevoll beobachten, verstehen sein Verhalten immer besser, reagieren instinktiv höchst feinfühlig darauf und tun genau das, was es braucht. Gut deshalb, wenn Eltern sich in den ersten Wochen einen „Baby-Honeymoon“ gönnen und

- sich Zeit nehmen, ihr Baby intensiv kennen zu lernen,
- sich von seinen Signalen und dem eigenen Gefühl leiten und von besserwisserischen Ratschlägen nicht verwirren lassen,
- klare Prioritäten setzen – die Wohnung muss nicht tipptopp aussehen,
- nicht zu viel von sich selbst erwarten – Unsicherheiten sind anfangs ganz natürlich,
- ihre Aufgaben partnerschaftlich teilen,
- viel Hilfe von Eltern, Freundinnen und Nachbarn haben und sich verwöhnen lassen.

Dann gewinnen sie immer mehr Sicherheit und finden umso eher aus dem Drunter und Drüber der ersten Wochen in geordnete Bahnen. ■



Edelstein

Wie ein Kuss Gottes

Irgendwann, lange bevor ich schwanger wurde, hatte ich diese Legende gehört: Dass Gott jedem Kind in dem Moment, in dem es geboren wird, einen Kuss mit auf den Weg gibt. Jetzt, als Marie im Kreißsaal auf meinem Bauch lag und mich aus großen, unergründlich tiefen Augen anschaute, wusste ich: Ja, so ist es!

Anne, 28

Nur Mia zählt

Wie soll ich das beschreiben, diesen ersten Moment? Ich halte meine Tochter Mia im Arm, ein Stück von mir selbst, und das Leben verändert sich, sofort, von der ersten Minute an. Es ist ein Glücksgefühl, das ich mit keinem anderen vergleichen kann. Dieses hilflose Wesen gehört zu mir, ich bin ihr Vater. Das ist nicht mehr umkehrbar. Ich bin verantwortlich.

Jetzt sind Nicole und ich nicht mehr nur zu zweit, haben nicht mehr nur unseren Rhythmus; unsere Tochter gibt uns eine neue Richtung vor. Ja, klar, anfangs fühle ich mich immer wieder mal unsicher, bin vorsichtig, will alles richtig machen. Aber ganz bald merke ich, was Mia mag, und anders als bei fremden Kindern habe ich oft das Gefühl, dass ich weiß, was ihr gut tut, spüre, was sie braucht. Es gibt da keine offensichtlichen Zeichen, ich merke es einfach, instinktiv.

Es tut mir auch gut, dass meine Frau und ich von Anfang an gleich viel Verantwortung übernommen haben. Glücklicherweise schläft Mia abends erst spät ein; so kann ich, obwohl ich beruflich gleich wieder gefordert bin, viel Zeit mit ihr verbringen, am Abend, am Morgen, manchmal sogar in der Nacht. Von Stress keine Spur, irgendwie überwiegt fast immer das Glücksgefühl. Nichts ist alltäglich; ich kann mit meiner kleinen Tochter zusammensein, sie im Arm wiegen, sie streicheln und beruhigen, einfach nur halten ... Und spüre ihr Vertrauen.

Und diese Ruhe überträgt sich auch auf mich. Auch für mich zählt nur dieser Moment, alles andere ist gar nicht wichtig. Mia ist das Besondere.

Christian, 35

Als die Sonne aufging

Als unsere Tochter geboren wurde, ging vor dem Kreißsaal-Fenster gerade die Sonne auf. Es war unglaublich schön, Alida endlich im Arm zu halten. Irgendwie schaffte sie es, ihren Kopf zu drehen; sie sah uns an und lächelte. Wir mussten sie immer wieder anschauen: die kleine Nase, die vielen schwarzen Haare, die Hände ... Aber ganz schnell meldete die junge Dame ihre Bedürfnisse an. Dazu kamen die Abläufe des Krankenhauses – zum Beispiel durfte ich nachts um drei lernen, ein Baby zu baden.

Endlich zu Hause wurde uns allmählich bewusster: Das ist unser Kind, es gehört ab jetzt zu uns. Alida ist ein Geschenk, ein einzigartiges Geschenk Gottes an uns, für das wir aber auch die Verantwortung tragen. Werden wir alles richtig machen? Was ist eigentlich „das Richtige“? Wir liebten sie mit jedem Tag mehr. Und wir lernten sie kennen, ihre Bedürfnisse besser zu verstehen, und versuchten, ihr eine tiefe Geborgenheit zu schaffen. Dass dabei vieles einfach nicht in unserer Hand liegt, empfanden wir als entlastend; wir vertrauten darauf, dass Gott sie behütet und in seinem Segen bewahrt.

Die ersten drei, vier Wochen waren ziemlich turbulent. Viele Handgriffe mussten wir erst üben, die Familie wollte den Zuwachs kennen lernen, manche berufliche Termine drängten. Aber Alida machte es uns leicht: Sie weinte nur, wenn wir ihre ersten Hungerzeichen verpassten, schlief nachts gut und genoss es zu kuscheln. Nach sechs Wochen waren wir in unserem neuen Leben als Familie angekommen.

Doris, 30



DIE ZEIT DES KENNENLERNENS

Auf dem Weg zum Miteinander



Die Vorzeichen, unter denen Familien geboren werden, könnten unterschiedlicher kaum sein. Viele Kinder wurden von ihren Eltern lange ersehnt, andere kommen ungeplant, andere „stören“ deren ursprüngliche Pläne eher, führen vielleicht sogar zum Bruch zwischen ihrer Mutter und ihrem Vater. Die meisten kommen gesund zur Welt, andere haben einen schweren Start durch eine Frühgeburt, Krankheit oder Behinderung. Die Eltern der einen verfügen über ein sicheres Ein- und Auskommen und werden von den Großeltern und Freunden tatkräftig unterstützt, bei anderen mangelt es an allen Ecken und Enden. Und auch das Temperament der Kinder unterscheidet sich vom ersten Tag an. Die einen sind unkompliziert und „pflegeleicht“, die anderen lassen sich nur schwer beruhigen, geraten schnell aus der Ruhe und schreien viel.

Je nach dem erleben junge Eltern in den ersten Wochen einen leichteren oder schwereren Start ins Familienleben. Aber wie auch immer: Auf jeden Fall bedeutet die Geburt einer Familie für alle Beteiligten eine enorme Umstellung. Für das Kind wie für seine Eltern heißt es, erst einmal „anzukommen“ miteinander, sich Zeit zu nehmen und Zeit zu lassen, einander kennen zu lernen. „Wer sind meine Eltern? Wer ist mein Kind? Und was braucht es jetzt von mir?“

In der ersten Zeit ist das Baby ganz auf die Hilfe seiner Umgebung angewiesen. Es muss

verlässlich versorgt und gepflegt werden, braucht Menschen, die es Nähe und Geborgenheit erfahren lassen, freundlich mit ihm sprechen, Gesichter, die ihm stets vertrauter werden. Mütter, Väter und andere Vertraute, die sich liebevoll auf diese Aufgabe einlassen, stellen bald fest: Dieses Baby, das angeblich nichts anderes kann als schlafen, trinken, schreien und Windeln voll machen, verfügt über ein erstaunliches Repertoire an feinen Signalen, die seinen Eltern helfen, die Bedürfnisse des Kleinen zu erkennen.

Denn da ist nicht nur das Schreien, das sich je nach Ursache – Hunger? Langeweile? Schmerz? – zwischen leisem Meckern, Quengeln und lautem Gebrüll unterscheidet. Da sind auch die Augen, die ihr Gegenüber offen und neugierig fixieren, die das Kleine aber abwendet, wenn es überfordert und müde ist. Sein Lächeln verzieht es manchmal zur angewiderten Grimasse und ballt die Finger bei Anspannung zum Fäustchen. (Mehr darüber folgt im nächsten Elternbrief.) Diese und andere Zeichen des kleinen Erdenbürgers lernen aufmerksame Eltern immer besser zu „lesen“ und können ihm dann umso genauer geben, was es braucht: Nahrung, eine frische Windel, Wärme, Nähe, Beruhigung oder Anregung, je nach dem.

Diese Feinfühligkeit der Eltern vermittelt dem Kind sichere Beziehungserfahrungen von Anfang an. 100-prozentig gelingt das nur

Atempause

Ein heiliges Abenteuer

Ich suche nicht - ich finde.
Suchen - das ist Ausgehen von
alten Beständen.
Und ein Finden-Wollen von bereits
Bekanntem in Neuem.
Finden - das ist das völlig Neue!
Das Neue auch in der Bewegung.
Alle Wege sind offen,
und was gefunden wird, ist unbekannt.
Es ist ein Wagnis, ein heiliges
Abenteuer!
Die Ungewissheit solcher Wagnisse
können eigentlich nur jene auf sich
nehmen,
die sich im Ungeborgenen geborgen
wissen,
die in die Ungewissheit, in die
Führerlosigkeit geführt werden,
die sich im Dunkeln einem unsicht-
baren Stern überlassen,
die sich vom Ziele ziehen lassen
und nicht - menschlich beschränkt und
eingengt - das Ziel bestimmen.
Dieses Offensein für jede neue
Erkenntnis
im Außen und Innen:
Das ist das Wesenhafte des modernen
Menschen,
der in aller Angst des Loslassens doch
die Gnade des Gehaltenseins
im Offenwerden neuer Möglichkeiten
erfährt.

Pablo Picasso

den wenigstens Müttern und Vätern auf Anhieb. Das gegenseitige Kennenlernen braucht Raum und Zeit; zeitweise Verunsicherung, Missverständnisse und „Fehler“ sind auf diesem Weg verständlich und erlaubt. Denn schon die innere Haltung „Ich kümmere mich, versuche dich zu verstehen und so zu reagieren, dass du dich gut fühlst“, schafft die Basis für ein gutes Miteinander. So können Eltern allmählich in ihre Rollen als Mutter und Vater hineinwachsen. ■

ALLTAG MIT DEM BABY

Nur keine Glaubenskriege!

Mit dem ersten Kind betreten alle Eltern Neuland. Viele Aufgaben müssen sie jetzt zum ersten Mal lösen; entsprechend unsicher fühlen viele sich. Dazu kommt: Um einige Alltagsfragen junger Eltern hat sich in den Familien, Elterngruppen und auch unter Fachleuten ein heftiger Streit entwickelt; da fällt es oft schwer, den eigenen Weg zu finden.



Füttern: Stillen oder Fläschchen?

Ganz klar: Muttermilch ist die natürliche Nahrung für Babys und die praktischste und preiswerteste dazu. Stillen senkt die Anfälligkeit von Babys für den Plötzlichen Kind-

tod, Infekte, Allergien und Übergewicht und schützt die Mütter vor Brust- und Eierstockkrebs; zudem stärken die Hormone, die dabei ausgeschüttet werden, die Mutter-Kind-Bindung. Muttermilch steht überall richtig temperiert bereit, und die Spuren der mütterlichen Kost darin prägen Babys Geschmack und erleichtern so den späteren Übergang zur Familienkost. Da kommt die beste Flaschennahrung nicht mit.

Es lohnt sich deshalb für junge Eltern, sich gründlich über das Stillen zu informieren und vor allem für den Anfang Unterstützung zu sichern: durch die Auswahl einer Geburtsklinik mit dem Prädikat „Babyfreundlich“, eine Nachsorgehebamme, eine Stillgruppe. Gut, wenn der Vater dabei mitzieht; seine Einstellung und Hilfe haben wesentlichen Einfluss darauf, wie lange die junge Mutter stillt.

Bei allen Vorzügen des Stillens: Frauen, die damit nicht zurechtkommen und deswegen auf Milchnahrung aus dem Supermarkt

umsteigen, müssen sich keine Vorwürfe machen. Auch die modernen Flaschenmilchen liefern Babys alles, was sie zum Wachsen und Gedeihen brauchen; Bedenken haben Wissenschaftler nur gegen selbst angerührte Nahrungen, Soja- oder Tiermilchen. Und: Wie das Stillen ist auch das Füttern mit dem Fläschchen mehr als die bloße Aufnahme von Energie und Nährstoffen. Schön deshalb, wenn Mütter (oder Väter!) sich dabei Zeit lassen, Störungen (Fernsehen, Handy ...) ausschalten und Babys Mahlzeiten als liebevolles Ritual genießen.

Wickeln: Anrühige Geschäfte?

Viele Eltern empfinden das sechs- bis achtmal tägliche Wickeln nur als anrühiges Geschäft, das sie am liebsten schnell abhaken. Schade drum.

Denn beim Wickeln, das in den ersten Wochen einen großen Teil von Babys wacher Zeit erfordert, gewinnen die Kleinen intensive Eindrücke von der Einstellung ihrer Eltern. Wie gehen sie mit mir um? Wie mit einer Puppe im Säuglingspflegekurs? Bleiben sie freundlich, wenn ich wegen der plötzlichen Kälte beim Ausziehen protestiere oder wenn ich nach ihrem Gesicht patsche? Auch wenn der Windelininhalt besonders intensiv duftet?



Gut deshalb, wenn Eltern das Wickeln als Möglichkeit zu einem fröhlichen, spielerischen Dialog nutzen. Wenn sie ihrem Baby vorher ankündigen, was sie tun wollen. Ihm gut zureden, wenn die Prozedur unangenehm wird. Es zur Mitarbeit einladen: „Gibst du mir dein Füßchen?“ Ihm die Haarbürste überlassen, wenn es danach greift, und ihm Knallerküsse auf den Bauch setzen.

WISSENSCHAFT UND BAUCHGEFÜHL

Der bessere Kompass

Ob zum Schlafen, zum Schnullern oder x anderen Themen: Ständig lesen und hören Eltern von „Studien“, die ihnen dies und jenes nahelegen. Und es wäre ja so einfach, wenn die Wissenschaft uns klar sagen könnte, wie wir am besten mit unseren Kindern umgehen! Aber so einfach ist es nicht. Wissenschaft funktioniert gut, wo sie Fremdeinflüsse ausschalten und „saubere“ Experimente machen kann. Also im Labor – aber draußen, im menschlichen Wirrwarr kommen unvermeidlich persönliche Stärken, Schwächen, Hoffnungen und Ängste mit ins Spiel. Gerade bei Fragen der Erziehung; jede Mutter, jeder Vater bringt da einen anderen Rucksack von Erfahrungen und Zielen mit, und jeder hat ein anderes Kind auf dem Arm.

Studien sind erst einmal Versuche, Zusammenhänge zu verstehen, mehr nicht. Und ihre Ergebnisse hängen ab von den Bedingungen, unter denen sie entstehen. Wir dürfen sie also nicht als absolute Wahrheiten verstehen; wer fährt schon über eine Brücke, die als „Studie“ ausgedeutet ist? Deshalb ist für Eltern oft das Bauchgefühl der bessere Kompass – auch nicht unfehlbar, aber er sitzt wenigstens im eigenen Bauch. ■

Unser Gastautor

Dr. Herbert Renz-Polster

ist Kinderarzt und Wissenschaftler am Mannheimer Institut für Public Health der Universität Heidelberg (www.kinder-verstehen.de)



Klar, das kostet Zeit. Aber erstens macht es Spaß, und zweitens dürfen Eltern hoffen: Was sie jetzt investieren, bringt später Zinsen; Kinder, die sich beim Wickeln von Anfang an als respektiert und aktiv beteiligt erleben, haben viel weniger Anlass, sich später mit Händen und Füßen dagegen zu sträuben.

Die viel diskutierte Frage „Pampers oder Stoffwindeln?“ können Eltern dagegen gelassen angehen. Öko-Bilanzen weisen keine eindeutigen Vorteile für das eine oder andere auf, und auch den Hauptpersonen dürfte das Material an ihrem Po herzlich egal sein. Jedenfalls solange er nicht ständig wund ist und weh tut; in diesem Fall könnte sich allerdings ein Versuch mit der anderen Lösung lohnen.

Schlafen: Ist Mamas Bett tabu?

Im Zimmer der Eltern im eigenen Bett: Das ist die Standard-Antwort der Kinderärzte und Schlafmediziner zu der Frage, wo Babys am besten schlafen. Mehr Nähe wäre vielen verdächtig; beim Bedsharing, wenn die Kleinen also im Bett der Eltern schlafen,



fen, steige die Gefahr eines Plötzlichen Kindstods.

Dumm nur, dass manche Babys das nicht einsehen. Die Nähe in einem Bett neben dem der Eltern genügt ihnen offenbar nicht; sie lassen Mama und Papa erst (einigermaßen) schlafen, wenn sie das Kleine zu sich ins Bett geholt haben. Viele Eltern geraten so in eine Zwickmühle: Müssen sie sich mit zerhackten Nächten und ständiger Übermüdung abfinden? Oder sollen sie sich mit mulmigen Gefühlen über die Bedenken der Experten hinwegsetzen?

Doch ganz so eindeutig sind die Befunde gegen das Bedsharing nicht. Zum Beispiel erleichtert es das Stillen, und das schützt anerkanntermaßen vor dem Plötzlichen Kindstod. Und: Es kommt immer auf die Umstände an. Nach Überzeugung vieler Wissenschaftler können Eltern und Babys ruhig im gleichen Bett schlafen, wenn

- die Eltern nicht rauchen und nicht unter Alkohol, Medikamenten oder anderen Drogen stehen,
- das Baby in einem Schlafsack auf dem Rücken schläft,
- das Bett groß genug ist, eine feste Matratze hat (kein Wasserbett oder Sofa!), und das Baby nicht unter Kissen oder Decken rutschen kann,
- es im Zimmer nicht zu warm ist (16–18 °C)
- und natürlich: wenn es für die Eltern selbst passt.

Eine andere Lösung wäre ein „Babybalkon“, den Eltern an ihr Bett anbauen.

Schnuller & Co:

Die verkannten Tröster

Für manche Babys ist es der eigene Daumen, für andere ein Schnuller, der Zipfel eines Tuchs oder Teddys Ohrchen: Es beruhigt ungemein, daran zu nuckeln. Für manche Entwicklungspsychologen ist es geradezu ein Meilenstein auf dem Weg in die Unabhängigkeit, wenn die Kleinen lernen, sich auf diese Weise selbst zu trösten.



Allerdings steht der Daumen, bei manchen auch der Schnuller unter Verdacht: Schadet das nicht den Zähnen? Und machen Eltern es sich mit dem „Zustöpseln“ nicht allzu leicht?

Gegenfrage: Was ist die Alternative? Dem Kind den Daumen aus dem Mund ziehen? Erst gar keinen Schnuller anbieten? Prima, wenn das klappt. Aber was, wenn Eltern durch den Verzicht auf diese Hilfsmittel öfter unter „Strom“ und die Beziehung zu ihrem Baby unter Spannung geraten?

Es lohnt sich, Pro und Kontra abzuwägen. Solange Babys sie in den ersten zwei, drei Jahren von sich aus gelegentlich als Tröster und/oder nur zum Einschlafen nutzen, passen Daumen, Schnuller & Co. durchaus zu ihrer Entwicklung. ■

EIN NETZ VON HELFERN

Wir sind nicht allein

Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen, sagt ein afrikanisches Sprichwort. Gut deshalb, wenn junge Eltern gerade jetzt in den turbulenten ersten Wochen auf tatkräftige Helfer vertrauen können.

Als „erste Adressen“ bieten sich **Großeltern** und andere nahe Verwandte an. Viele freuen sich geradezu darauf, mit anpacken zu dürfen! Auch **Freundinnen** und **Nachbarn** sind oft gerne bereit, als Babysitter einzuspringen oder andere kleine Dienste zu übernehmen.

In der Regel haben Mütter bis acht Wochen nach der Geburt Anspruch auf eine **Hebamme**, die sie zu Hause aufsucht und in allen Fragen rund ums Stillen, Pflege und Entwicklung des Babys berät und anleitet. Sie kümmert sich aber auch um die Gesundheit der Mutter und berät sie bei seelischen und/oder sozialen Problemen.

Der **Kinderarzt** ist nicht nur im Krankheitsfall gefordert, sondern vor allem auch bei den Vorsorgeuntersuchungen („U's“), bei denen er die Entwicklung der Kinder begutachtet und, wenn nötig, frühzeitig für Förderung



sorgen soll. Ihm (oder ihr) das Baby kurz nach der Entlassung aus der Geburtsklinik vorzustellen, ist deshalb ein Muss – auch wenn es kerngesund ist.

Bis zu drei Jahre nach der Geburt können Eltern sich an eine **Schwangerschaftsberatungsstelle** wenden. Die Mitarbeiterinnen dort informieren über finanzielle Hilfen für junge Familien, unterstützen sie beim Umgang mit (Sozial-)Behörden, bei der Suche nach einer Wohnung, einer Tagesmutter oder Kita und vermitteln ehrenamtliche Hil-

fen. Außerdem beraten und begleiten sie vor allem minderjährige und allein-erziehende Eltern sowie Mütter und Väter mit besonderen gesundheitlichen oder seelischen Belastungen.

Viele Schwangerschaftsberatungsstellen sind eingebunden in Netzwerke **Frühe Hilfen**, die meist bei den örtlichen Jugendämtern angesiedelt sind. Sie vermitteln zum Beispiel den Einsatz von **Familienhebammen**, die Familien in schwierigen Lebenslagen nach der Geburt ein Jahr lang zu Hause besuchen. Außerdem informieren die Netzwerke über Angebote wie Elterncafés, in denen Mütter und Väter auch Kontakt zu Fachkräften knüpfen können, Gruppen zur Entwicklungsförderung der Kinder und/oder Familienpatinnen, die junge Eltern stundenweise unterstützen und entlasten. ■

Adressen von Schwangerenberatungsstellen und „Frühen Hilfen“ finden Eltern unter www.skf-zentrale.de www.caritas.de/adressen

Der Kampf um Sophia

Die Mitteilung des Arztes nach Sophias Geburt traf uns wie ein Schock: „Ihre Tochter hat das Down-Syndrom.“ Warum ausgerechnet wir? Was hatten wir falsch gemacht? Was würde aus unseren Zukunfts-

plänen? Wir empfanden Sophias Behinderung als schreiendes Unrecht; vor allem Anne stürzte darüber auch in eine tiefe Glaubenskrise.

Das Leben mit Sophia kostete uns viel Mühe. Im ersten Jahr war Anne Tag für Tag mit ihr unterwegs zu allen möglichen Therapien (Krankengymnastik, Frühförderung, später auch Logopädie), meist stundenlang. Um viele Hilfen, die uns zustehen, mussten wir mühsam kämpfen. Selbst bei Menschen, die es eigentlich besser wissen müssten, begegneten wir Vorurteilen, die uns das Herz und das Leben schwer machten. So erklärte uns ein Klinikarzt: „Gott sei Dank sterben diese Kinder ja früh.“

Andererseits haben wir viel Unterstützung erfahren: bei Ärzten und Schwestern im Krankenhaus, Freunden und Verwandten, der „Lebenshilfe“ und dem „Arbeitskreis Down-Syndrom“, Selbsthilfegruppen für

Hilfreiche Informationen finden Eltern von behinderten und chronisch kranken Kindern über das Kindernetzwerk e. V. www.kindernetzwerk.de oder die Internetplattform www.intakt.info des Familienbunds der Katholiken im Bistum Würzburg.



ELTERNZEIT & ELTERNGELD

Bitte genau hingucken!

Jetzt liegt das Kind also in der Wiege. Und seine Eltern müssen „nur noch“ einiges von Amts wegen regeln.

Die gründlichste Überlegung dabei erfordert die Frage, wer wie lange in Elternzeit gehen und Elterngeld beziehen möchte. Für Paare, die das nicht schon vor der Geburt geklärt haben, wird's höchste Zeit; sie müssen die „Babypause“ nämlich sieben Wochen im Vo-

raus schriftlich beim Arbeitgeber ankündigen, und die Mutterschutzfrist endet im Normalfall acht Wochen nach der Geburt ... Wie viel Elternzeit und -geld ihnen zusteht, wie sie beides beantragen und untereinander aufteilen können, erfahren Eltern aus der Broschüre **Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit** des Bundesfamilienministeriums (kostenlos als Download unter www.bmfsfj.de oder telefonisch unter 0 30 / 182 722 721).

Bei ihrer Entscheidung müssen Mütter und Väter vor allem zwei Punkte abwägen:

- Wie stellen wir uns unser Familienleben vor? Wie wollen wir unsere Aufgaben als Mutter oder Vater teilen?
- Welche Auswirkungen hat sie für unser Portemonnaie und unsere weitere berufliche Laufbahn?

Vor allem das „Elterngeld plus“ eröffnet ihnen dabei viel Spielraum, macht's aber auch kompliziert – also bitte genau hinschauen!

Daneben kommen auf junge Eltern noch ein paar andere Formulare zu – je nach ihrer persönlichen Situation mehr oder weniger (> **So wird Ihr Baby amtlich**). Und außerdem lohnt es sich, jetzt schon die örtliche Eltern-und-Kind-Szene zu erkunden. Das gilt besonders für alle, die bald eine gute Betreuung für ihr Kind brauchen: Wo finden

So wird Ihr Baby amtlich

Für die Anzeige der Geburt beim Standesamt sorgt in der Regel das Kranken- oder Geburtshaus. Darum müssen Eltern sich selbst kümmern:

- Elternzeit > beim Arbeitgeber
- Elterngeld > bei der Elterngeldstelle
- Kindergeld > bei der Familienkasse der Agentur für Arbeit
- Kinderfreibetrag > beim Finanzamt
- Krankenversicherung > bei der Krankenkasse/-versicherung des Elternteils mit höherem Einkommen
- Kinderausweis > beim Einwohnermeldeamt
- Vaterschaftsanerkennung (wenn die Eltern nicht verheiratet sind) > beim Standes- oder Jugendamt
- gemeinsames Sorgerecht > beim Jugendamt
- Unterhaltszuschuss > beim Jugendamt
- Arbeitslosengeld, ALG II > beim Jobcenter der Agentur für Arbeit
- Wohngeld > bei der Wohngeldstelle der Gemeinde
- BAFöG > beim Studentenwerk der Hochschule

Eltern mit gesunden und behinderten Kindern, Krabbel- und Spielgruppen. Bis hin zu den Nachbarskindern, die auf dem Spielplatz liebevoll auf Sophia aufpassten.

Am meisten half uns Sophia selbst. Sie machte Fortschritte, besucht heute einen „normalen“ Kindergarten. Ihre Lebensfreude und Fröhlichkeit entschädigen uns für alle Mühe. Wir wissen, dass sie auch in Zukunft viel Hilfe und Liebe braucht, Defizite hat und immer haben wird. Aber wir fühlen uns als ganz normale, glückliche Familie.

Anne und Matthias Kreuzer



wir die? Müssen wir unser Baby vielleicht jetzt schon anmelden? Info-Stände im Rathaus, Schwarze Bretter in Familienbildungsstätten oder beim Kinderarzt und nicht zuletzt die Mundpropaganda in Rückbildungs- und anderen Kursen liefern dazu wichtige Informationen. ■

BABYBLUES

Auf der Achterbahn der Gefühle



Darüber reden alle: das immense Glücksgefühl, das Baby endlich in den Armen zu halten, den Stolz, die Geburt gemeistert zu haben, die Erleichterung, dass Mutter und Kind wohlauf sind. Aber es gibt auch die Schattenseite: den Baby-Blues, den viele Frauen im Verborgenen durchleben. Vielleicht weil ihre Erfahrung nicht zu den Erwartungen der Mitwelt an das „freudige Ereignis“ passen will, vielleicht

auch, weil die Frauen sich selbst kaum verstehen: „Ich fühlte mich total dünnhäutig; die Tränen liefen mir ständig übers Gesicht, ohne dass ich einen Grund dafür fand.“

Eine Haupt-Ursache für das Stimmungstief nach der Geburt ist ein abrupter Wechsel im Hormonhaushalt. Für die Versorgung des Babys, das Stillen, braucht der Körper einen anderen Hormoncocktail als für die Schwangerschaft. Gleichzeitig wirkt die Anstrengung der Geburt als tiefe Erschöpfung nach. Die Folge ist eine Achterbahnfahrt von Gefühlen: Einerseits beschreiben viele Frauen die Geburt als das intensivste emotionale Ereignis ihres Lebens, als überwältigendes Glücksgefühl; andererseits spüren viele (Versagens-) Ängste, Enttäuschungen und Verlust:

- „Ich vermisse meinen Bauch. Es kam mir vor wie ein unendlicher Verlust.“
- „Ich war (nach einem Kaiserschnitt, d. Red.) so enttäuscht, dass ich mein Kind nicht normal zur Welt bringen konnte.“
- „Ich hatte mir das Gefühl so wunderbar vorgestellt, mein Baby endlich im Arm zu halten. Aber es war gar nicht so ein magischer Moment, wie man das in Filmen sieht oder erzählt bekommt. Ich dachte, etwas stimmt nicht mit mir.“

Die Geburt eines Kindes bringt einen tiefgreifenden, unumkehrbaren Wandel mit sich. Aus der Frau wird eine Mutter. Diesen Übergang muss sie erst meistern; das passiert nicht schlagartig mit der Geburt, sondern es erfordert einen

längeren Prozess, der mit der Schwangerschaft beginnt und sich im engen Kontakt mit dem Kind weiterentwickelt. Sich auf diese neue Lebensphase einzulassen bedeutet auch, von der früheren Abschied zu nehmen.

Verunsicherung und Ängste sind normale Begleiter in dieser Zeit, in der noch wenig reibungslos funktioniert im Team zwischen Mutter und Baby und sie erst lernen muss, mit ständigen Unterbrechungen im Schlaf zurechtzukommen. Die „Heututage“ sind Ausdruck und Ventil dafür. Sie gehen bei den allermeisten Frauen von selbst vorbei, wenn alle Körperfunktionen und auch die Emotionen allmählich eine neue Balance finden. Als hilfreich erleben Frauen jetzt, wenn sie über ihre Gefühle sprechen können und bei ihrem Partner, einer Freundin, in der Familie Verständnis, Geduld und Unterstützung finden. Auch das Wissen einer einfühlsamen Nachsorge-Hebamme kann die Frauen und ihr Umfeld jetzt sehr entlasten.

Manche jungen Mütter trifft es allerdings härter. Ihr Kind kommt ihnen fremd vor; sie fühlen sich nicht in der Lage, es zu versorgen, können nicht schlafen, kämpfen mit Angst, Panik und Schuldgefühlen. Spätestens nach zwei Wochen sollten sie selbst oder ihre Angehörigen dann ärztliche Hilfe suchen. ■

Nützliche Informationen und Adressen von Selbsthilfegruppen und Fachleuten zu Babyblues & Co. finden betroffene Paare unter www.schatten-und-licht.de

Impressum

Elternbriefe du + wir
Herausgeber: AKF e. V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, Tel. 02 28 / 93 29 97 95 (8-15 Uhr), info@elternbriefe.de, www.elternbriefe.de
Redaktion: Elisabeth Amrhein (Würzburg), Martin Bartsch (Köln), Beate Dahmen (Simmern), Hubert Heeg (Bonn), Dr. Petra Kleinz (Dortmund), Josef Pütz (verantwortlich; Mönchengladbach)
Fotos: Fotolia: B. Opule (2-1), Iilo (7-2), mtlapcevic (5-1); iStock: M. Blackburn (1), irina88w (2-2), Skyak (3), imagestock (4-1), renphoto (4-2), jsturgeon (5-2), S. Chiang (6), wherelifeishidden (7-1), G. Oliver (8)
Illustrationen: Renate Alf
Adressenänderungen
 bitte mit Geburtsdatum des Kindes an:
 Einhard-Verlag GmbH, Postfach 500128, 52085 Aachen, Tel. 02 41/16 85-0, Fax 02 41/16 85-253, adresse@elternbriefe.de

6/2018

Atempause

Am ersten Tag

Was ich am ersten Tag meines Lebens schon alles gemacht habe:

Ich bin auf die Welt gekommen, habe meine Mutter und meinen Vater zu Eltern gemacht und die Eltern meiner Eltern zu Großeltern.

Viele meiner künftigen Mitmenschen habe ich glücklich gemacht, einige stolz, andere ängstlich, einige neugierig (auf mein Geschlecht), andere besorgt um mein Wohl.

Und das alles mit lautem Gebrüll nach neun Monaten Warten.

So bin ich!
 Eure Tochter / Euer Sohn

Conrad M. Siegers