

# Gut durchs erste Lebensjahr

## Begleitprogramm und Beratung für junge Eltern

Text und Fotos von Anne Reinert

**Mit Kind wird alles anders. Eltern müssen sich erst an die neue Situation gewöhnen. Verschiedene Angebote helfen ihnen, sich auf den Alltag mit Kind einzustellen. Bei Fragen und Sorgen gibt es außerdem die Baby-sprechstunde in der Uni Osnabrück.**

## Eltern sein will gelernt sein

### Fit für den Start

**Seit fast einem Jahr gibt es die Kurse „Fit für den Start“. Sie wenden sich an Eltern, die ihr erstes Kind bekommen. Mit Tipps zu Elterngeld, Babygesundheit und Verhalten von Säuglingen werden die jungen Mütter und Väter auf den Alltag nach der Geburt vorbereitet.**

Lauthals schreiend protestiert Paula, als ihre Mutter Johanna Zeppmeier sie für das Foto in die Decke einwickeln will. Auch mit nur drei Monaten weiß die Kleine bereits: Dieses Ritual gehört dazu, wenn sie abends müde ist und zum Schlafen in ihren Schlafsack gepackt wird. Jetzt dagegen ist es zwölf Uhr mittags. Da legt Paula Protest ein. Johanna Zeppmeier und Hebamme

Manuela Kastens lächeln. Schließlich bestätigt Paulas Schreien, dass bisher eigentlich alles richtig gelaufen ist. Die Rituale, die sich Mutter und Kind angewöhnt haben, wirken. Wenn Paula in den Schlafsack gesteckt wird, weiß sie, dass es Zeit zum Schlafengehen ist. Aber das muss eben zur passenden Tageszeit geschehen.

Rituale und eine feste Tagesstruktur gehören zu den Dingen, die Manuela Kastens den Teilnehmerinnen von „Fit für den Start“ vermittelt hat. Jetzt, wo die Kinder drei bis vier Monate alt sind, endet der Kurs mit einem letzten Nachtreffen. Über ein halbes Jahr lang haben sich die jungen Eltern immer wieder getroffen. Zunächst in der Schwangerschaft, dann wieder nach der Geburt.

„Fit für den Start“ will Eltern auf das Leben mit ihrem ersten Kind vorbereiten. Der Kurs beginnt bereits in der Schwangerschaft – idealerweise im vierten oder fünften Monat – und endet einige Wochen nach der Geburt. Die Gruppen treffen sich insgesamt zehn Mal. Etwas häufiger sehen sich die Teilnehmer bei den Kombikursen, zu denen auch die Geburtsvorbereitung durch eine Hebamme gehört. Bei den Treffen dreht es sich um die verschiedensten Dinge, die im Alltag mit einem Neugeborenen wichtig werden: Um die Bedürfnisse von Babys, um ihre Signale und Zeichen, um die eigenen Stärken der Eltern, um die Gesundheit des Kindes und auch um rechtliche Dinge wie Mutterschutz und Elterngeld.

Die ersten Kurse von „Fit für den Start“ begannen im November letzten Jahres in Osnabrück und Wallenhorst.

Inzwischen gibt es die Angebote auch in Belm, Bersenbrück und Ostercapeln. Etwa 20 Kurse sind bisher gelaufen. Pro Elternteil kostet er 30 Euro. Weitere 30 Euro pro Teilnehmer übernehmen die Kommunen. Das letzte Drittel wird über Sponsoren finanziert.

Auf die Idee zu dem Angebot sind eine Gynäkologin und eine Hebamme gekommen, erzählt Birgit Elixmann, Koordinatorin des Projektes „Fit für den Start“ bei der Katholischen Familienbildungsstätte in Osnabrück. „Sie haben festgestellt, dass es genügend Angebote für die Schwangerschaft, die Geburt und die Nachsorge gibt“, sagt Elixmann. Doch wenn es um den Alltag mit Kind geht, sind viele Eltern

ist wichtig“, sagt sie. Denn so würden die Mütter sehen, dass auch andere Eltern ihre Ängste kennen und dass sie nicht allein damit sind. Großberndt hat den Kombikurs zusammen mit Manuela Kastens geleitet. Die Hebamme hat die Geburtsvorbereitung übernommen, Großberndt die zehn Stunden vom eigentlichen „Fit für den Start“-Programm. „Das wichtigste an „Fit für den Start“ ist die Kombination von Kontakt und Infos“, weiß Inga Großberndt.

Ähnlich sehen es die Teilnehmerinnen. Svenja Zesar etwa fand besonders das Video interessant, auf dem es um die Signale und Zeichen von Säuglingen ging. „Außerdem war es sehr hilfreich zu erfahren, wo man Gelder beantra-



nicht vorbereitet darauf. Denn der ist anstrengender als sie es sich vorgestellt haben. „Warum bin ich nicht so glücklich, wie alle das von mir erwarten?“ Das würden viele junge Eltern schon mal denken, berichtet Elixmann. Denn der Alltag ist nicht immer schön und glücklich. Die jungen Mütter haben nicht selten das Gefühl, dass ihnen die Decke auf den Kopf fällt und dass sie mit ihren Sorgen und Problemen ganz allein sind.

Der Kontakt untereinander ist vielen jungen Müttern wichtig. Auch nach dem Ende des Kurses treffen sich Johanna Zeppmeier, Svenja Zesar und Stefanie Tammens noch weiterhin privat. Das Kennenlernen anderer Mütter und den Austausch untereinander haben sie als sehr wertvoll empfunden. „Es ist interessant zu sehen, dass die anderen dieselben Ängste haben, wie man selbst“, sagt Stefanie Tammens. Das kann auch Kursleiterin Inga Großberndt bestätigen. „Der Kontakt

gen kann“, fügt sie hinzu. Das findet auch Stefanie Tammens. Sie hatte die Papiere für das Elterngeld schon lang vor der Geburt zu Hause. „So hatte ich den Stress nicht nach der Geburt“, sagt sie. Auch für Johanna Zeppmeier waren die Tipps sehr hilfreich. Sie ist alleinerziehend. Ohne die Ratschläge bei „Fit für den Start“ hätte sie nicht so ohne Weiteres gewusst, was ihr zu steht, vermutet sie.

Für Birgit Elixmann ist außerdem wichtig, dass „Fit für den Start“ sich an alle Eltern richtet. Ähnliche Projekte in anderen Städten seien meistens auf bestimmte Zielgruppen wie Alleinerziehende oder Hartz-IV-Empfänger zugeschnitten, berichtet sie. Das gilt bei „Fit für den Start“ nicht. Die Kurse richten sich an Eltern aller Schichten. Denn die Fragen, die Mütter und Väter haben, sind immer ähnlich.

Infos unter:  
[www.fit-fuer-den-start.de](http://www.fit-fuer-den-start.de)