



Schaukeln im Handtuch – das macht Babys Spaß: Auch Paul (sechs Wochen) lässt sich von Mama Kathrin Ehlers (links) und Kursleiterin Anne Franksmann verwöhnen.

Fotos: Jörn Martens

Wissen, Kontakte und ein gutes Bauchgefühl

„Fit für den Start“ – Eltern bereiten sich auf den Alltag mit dem Baby vor

Von Gitta Kriz

OSNABRÜCK. Die Babys sind noch winzig; manche erst sechs Wochen alt. Auf kleinen Decken liegen sie ausgestreckt auf einem Teppich aus Iso-Matten. Die Mütter sitzen vor ihrem Baby am Boden. Für alle war es ihre erste Geburt. Vieles ist neu. Die Babys haben ihren Alltag gründlich umgekrempelt. Und dennoch sind die Mütter schon sehr vertraut mit ihnen: Sie halten Blickkontakt, kraulen den kleinen Bauch, greifen nach den Füßchen. Die Babys glucksen zufrieden und rudern mit Armen und Beinen.

Die Mütter sind zum nachgeburtlichen Treffen in die Evangelische Familienbildungsstätte (Fabi) gekommen. Denn sie nehmen teil am Kursangebot „Fit für den Start“. Die Kurse unterstützen Erstgebärende – und natürlich auch die Väter – beim aufregenden Übergang in die Elternschaft.

Sieben Kurstermine besuchen die Teilnehmerinnen schon während der Schwangerschaft. Dabei beschäftigen sie sich mit den Lebensveränderungen, die das Baby mit sich bringt: Es ging um Bedürfnisse und Wünsche des Säuglings, aber

ebenso um die eigenen Verhaltensweisen, Erwartungen und Ängste. Auch rechtliche und finanzielle Fragen wie Mutterschutz und Elterngeld standen auf dem Plan.

An drei Terminen nach der Geburt rückt die Beziehung zum Baby in den Mittelpunkt und die Förderung seiner Entwicklung. Natürlich auch die zentrale Frage: „Warum schreit das Baby jetzt? Wie kann ich es beruhigen?“ Die Eltern lernen, Signale des Säuglings zu deuten. Das ist wichtig. Denn: Können sie das Kind beruhigen, lernt es später, sich selbst zu beruhigen. Auch Stressbewältigung und das eigene Wohlbefinden sind Thema. Denn entspannte Eltern wirken sich positiv auf das Baby aus.

Kursleiterin Anne Franksmann, Heilpädagogische Fachkraft und selbst Mutter zweier Kinder, erklärt den Teilnehmerinnen in der Fabi, wie man schon mit Säuglingen kommunizieren kann. „Ahmt man Laute und Körpersprache nach, ergibt sich aus diesem ‚Spiegeln‘ schnell ein lebhaftes Miteinander“, so Franksmann. Sie erklärt Lieder und Fingerspiele, die dem Baby Spaß machen, und Schaukelspiele, die es beruhigen.

„Dazu braucht man keine Hängematte im Wohnzimmer“, sagt die Pädagogin. Sie



Babys versuchen den Kopf zu heben: Ida (zwei Wochen) mit Mutter Petra Hehmann.

breitet ein großes Handtuch auf dem Boden aus. In die Mitte legt Mutter Kathrin Ehlers ihren sechs Wochen alten Paul. Gemeinsam heben sie das Handtuch an, so dass der Kopf des Babys am höchsten liegt. Behutsam schwenken sie das Handtuch hin und her. Dem kleinen Paul gefällt das. Mit großen Augen schaut er auf seine Mama und den schwankenden Raum.

Als die kleine Sarah weiterhin Laute von sich gibt, weil sie Bauchweh plagt, hat auch hier die Kursleiterin

praktische Tipps für die Mutter. Währenddessen tauschen die anderen Frauen Erfahrungen aus: über das Füttern, Tragetücher, Größe und Gewicht ihrer Babys.

Das Potenzial, den Säugling liebevoll zu versorgen und auf ihn einzugehen, tragen Eltern von Natur aus in sich. Aber gerade am Anfang fühlen sie sich oft noch unsicher – viel stärker, als sie vorher dachten. Zumal viele wissen, wie wichtig bereits die ersten Lebensmonate für die kindliche Entwicklung sind. Die Kurse stärken das Selbst-

vertrauen der Eltern in die eigenen Fähigkeiten.

„Wir erhalten hier gute Tipps, ob zum Stillen oder ob das Kind zu warm oder zu kalt angezogen ist. Das gibt uns viel Sicherheit“, meint Petra Hehmann, Mutter der zwölf Wochen alten Ida. „Es werden genau die Themen angesprochen, die uns in der jeweiligen Phase interessieren“, betonen andere Teilnehmer. „Durch alles, was hier vermittelt wird, mache ich jetzt vieles aus dem Bauch heraus und weiß: Das ist richtig. Ein gutes Gefühl!“

sagt eine andere Mutter. „Die Kurse sind nicht normativ angelegt“, erklärt die wissenschaftliche Projektleiterin Dr. Monika Abels. „Es gibt viele Möglichkeiten, mit Kindern umzugehen“, was verschiedene Kulturen zeigen. „Wir helfen den Eltern, ihren eigenen Weg zu finden.“

„Die Teilnehmer sind so voll mit Fragen“, weiß Franksmann aus Erfahrung mit mittlerweile drei Gruppen. Egal ob nur Mütter oder auch Väter dabei sind: „Es entsteht schnell ein positives

„Wir helfen den Eltern, ihren eigenen Weg zu finden“

Monika Abels, Projektleiterin

Klima, in dem offen geredet wird. Auch über das, was nicht klappt oder Ängste bereitet.“

Zu einem Drittel besuchen mittlerweile auch Väter die Kurse. „Zuerst befürchten sie, dass hier Geburtsvorbereitung läuft und sie stöhnen und atmen müssen. Aber darum geht es nicht“, erläutert Franksmann. Die Väter seien wichtig zur Unterstützung der Mütter. „Und sie können die Mütter nach außen abgrenzen, wenn ihnen alles zu viel wird.“ Die Väter zeigten sich sehr interessiert und üb-

ten auch Wickeln, Baden und Anziehen des Babys, berichtet sie.

Wo finde ich Hilfe, wenn es mir schlecht geht? Mütter sollten sich schon früh darüber Gedanken machen, wen sie aus ihrem Umfeld bei der Betreuung mit einbeziehen wollen – Mutter, Schwiegermutter, beste Freundin?, sagt Projektkoordinatorin Birgit Elxmann. In den Kursen machen wir das bestehende soziale Netzwerk sichtbar. Und wir fordern die Anbindung an existierende Angebote wie etwa Stillcafés oder Elterntreffs. Auch dass sie in den Kursen andere Eltern kennenlernen und sich austauschen können, wissen die Eltern zu schätzen. Viele treffen sich anschließend weiterhin.

„Die Kurse sind eine dritte Säule im Versorgungssystem“, neben der Beratung durch Gynäkologen und Hebammen, sagt Frauenärztin Dr. Ursula Hoffmann. Gemeinsam mit der Hebamme Karin Twietmeyer entwickelte sie die Projektidee aus Erfahrungen in der Praxis heraus: „Heutzutage lernen viele nicht mehr, sich auf Kinder einzulassen. Die Kurse schlagen wieder eine Brücke zum Familienleben. Sie sollen helfen, den Alltag mit dem Kind besser zu packen.“

15 Einrichtungen bieten Kurse an

Die Kurse „Fit für den Start“ laufen seit Herbst 2008. Sie werden kontinuierlich angeboten und von circa 15 Einrichtungen der Familienbildung in Osnabrück, Belm und Wallenhorst. Weitere Gemeinden sollen hinzukommen. Die zehn Doppelstunden erstrecken sich von der zwanzigsten Schwangerschaftswoche bis in

die ersten Wochen nach der Geburt. Bisher nahmen an 21 Kursen insgesamt 151 Eltern teil. Unter den speziell ausgebildeten Kursleiterinnen gibt es auch Türkisch und Russisch sprechende. Durchgeführt wird das Projekt unter Trägerschaft der katholischen Erwachsenenbildung in Kooperation der katholischen Familienbildungsstätte mit der Universität Osnabrück. Das Projekt wird wissenschaftlich begleitet und ausgewertet. Es wird gefördert vom Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung (nißbe) mit Sitz in Osnabrück. Die Teilnahmegebühren liegen bei 30 Euro pro Person und können bei Bedarf ermäßigt wer-

den. Bereits fünf große Osnabrücker Betriebe unterstützen das Projekt, indem sie für ihre Mitarbeiter Kursgebühren übernehmen. Faltblätter mit Informationen überreichen die Gynäkologen, Hebammen und Geburtskliniken.

Kurstermine und Orte im Internet unter: www.fit-fuer-den-start.de

Stiftung hilft: Alle sollen mit ins Boot



Spende: Die „Friedel-und-Gisela-Bohnenkamp-Stiftung“ lässt eine ihrer ersten Zuwendungen dem Projekt „Fit für den Start“ zukommen. Die Spende von 8920 Euro ermöglicht,

dass schnell und unbürokratisch für benachteiligte Familien die Teilnahmegebühr auf 3 Euro ermäßigt wird. Gemäß dem Stiftungsmotto „Bildung fördern – alle mitnehmen“ ver-

deutlichte Vorstandsmitglied Albert Scherger (rechts) die Notwendigkeit, mit dem Angebot niederschwellig alle Bevölkerungsschichten zu erreichen.