

Ute Ziegenhain, Sigrid Gebauer, Anne K. Künster,
Leonore Thurn, Sabine Backes, Barbara Reichle

Ein Kurs für junge Eltern – Kursmaterialien

Auf den Anfang kommt es an

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2012



Herausgeber:

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/
Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm
Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. med. Jörg M. Fegert
Steinhövelstraße 5, 89075 Ulm
Telefon: 0731 / 500 616 00
www.uniklinik-ulm.de/kjpp

Kooperation und Förderung durch:

Ministerium für Integration, Familie, Kinder,
Jugend und Frauen Rheinland-Pfalz
Kaiser-Friedrich-Straße 5a, 55116 Mainz
Telefon: 06131 / 16-0, Fax: 06131 / 16-2644
Poststelle@mifkjf.rlp.de, www.mifkjf.rlp.de

Vertrieb durch:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Telefon: 06131 / 2069-0, Fax: 06131 / 2069-69
E-Mail: info@lzg-rlp.de, www.lzg-rlp.de
Broschürenbestellungen: rkrzistek@lzg-rlp.de

Gestaltung und Satz: deutsch_design, Ulm

ISBN 978-3-9812644-0-1

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2012



RheinlandPfalz

MINISTERIUM
FÜR INTEGRATION, FAMILIE,
KINDER, JUGEND UND FRAUEN





Auf den Anfang kommt es an Ein Kurs für junge Eltern

Kursmaterialien

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2012





Auf den Anfang kommt es an Ein Kurs für junge Eltern

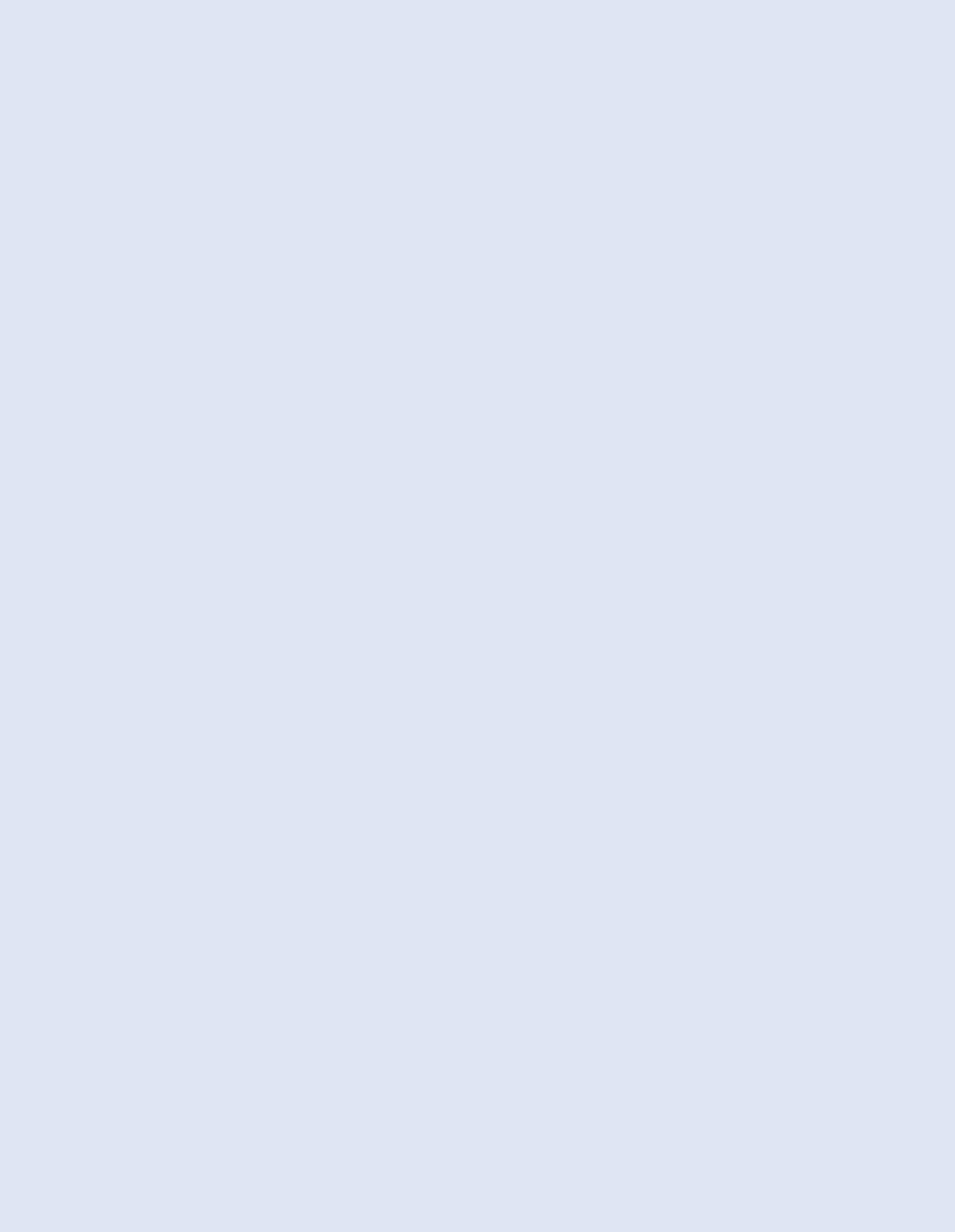
Kursmaterialien

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2012

Entwickelt von:

Ute Ziegenhain, Sigrid Gebauer, Anne K. Künster,
Leonore Thurn, Sabine Backes, Barbara Reichle

für das Ministerium für Integration, Familie, Kinder,
Jugend und Frauen Rheinland-Pfalz



Vorwort	Irene Alt, Ministerin für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen Rheinland-Pfalz	13
Einleitung	der Autorinnen	15
Hinweise	zur Durchführung des Elternkurses	21
Dank		23
Manual	1. Schwangerschaft	
	Modul 1.01 Kennenlernen	27
	Modul 1.02 Wie ich mir das Baby vorstelle	29
	Modul 1.03 Lebensveränderungen und Aufgabenverteilungen	33
	Modul 1.04 Gute Gesprächsführung – Teil 1	39
	Modul 1.05 Geburt und Babyblues	43
	Modul 1.06 Wie das Baby mit uns spricht	51
	Modul 1.07 Feinfühliges Verhalten	55
	Modul 1.08 Das Baby beruhigen – Teil 1	59
	Modul 1.09 Umgang mit schlechten Gefühlen in der Partnerschaft	63
	Modul 1.10 Sanfte Eingewöhnung	71
	2. Neugeborenenzeit	
	Modul 2.01 Das Baby ist da	77
	Modul 2.02 Umgang mit Belastungen	81
	Modul 2.03 Feinzeichen des Babys verstehen	85
	Modul 2.04 Gute Gesprächsführung – Teil 2	89
	Modul 2.05 Soziales Netz	93
	Modul 2.06 Das Baby beruhigen – Teil 2	97
	Modul 2.07 Umgang mit schlechten Gefühlen gegenüber dem Baby	101
	Modul 2.08 Hilfen für Eltern	109
	Modul 2.09 Schlafen	111
	Modul 2.10 Schreien	117
	Modul 2.11 Zu früh geborene Kinder	123
	Modul 2.12 Kinder mit Behinderung – Teil 1	127
	Modul 2.13 Kinder mit Behinderung – Teil 2	131

3. Erstes Lebensjahr	
Modul 3.01 Füttern	137
Modul 3.02 Ressourcen	141
Modul 3.03 Entwicklungsmeilensteine	145
Modul 3.04 Umgang mit Meinungsverschiedenheiten – Teil 1	151
Modul 3.05 Umgang mit Meinungsverschiedenheiten – Teil 2	157
Modul 3.06 Sicherheit des Kindes	163
Modul 3.07 Notfälle und Erste Hilfe	165
Modul 3.08 Babyerziehung?	167
Modul 3.09 Partnerschaft und Sexualität	169
Modul 3.10 Erziehen ohne Vorurteile	171
Modul 3.11 Abschluss des Elternkurses „Auf den Anfang kommt es an“	177
Kompaktkurs	
1. Tag	181
2. Tag	187
Literatur	195
Anhang A	
Arbeitsblätter	
AB 01 1. Interview: Angaben zur Person	201
AB 02 2. Interview: Vorbereitung auf das Kind	202
AB 03 3. Interview: Erwartungen und Befürchtungen zum Elternkurs	203
AB 04 Zeitkuchen: Durchschnittseinteilung	204
AB 05 Zeitkuchen eines normalen Arbeitstages aus der kinderlosen Zeit	205
AB 06 Zeitkuchen eines normalen Arbeitstages, wenn das Kind da ist	206
AB 07 Zeitkuchen eines normalen Arbeitstages (Paar)	207
AB 08 Fünf Seiten, die ich besonders schätze	208
AB 09 Felix schreit	209
AB 10 Die fünf Sprecherregeln	210
AB 11 Die fünf Zuhörerregeln	211
AB 12 Ausdruck von Zu- und Abwendung – Teil A	212
AB 13 Ausdruck von Zu- und Abwendung – Teil B	213
AB 14 Unterscheidung von Bindung und Erkundung	214
AB 15 Zusatzblatt zu Bindung und Erkundung	216
AB 16 Jan und Pia	219
AB 17 Ärgeranalyse in vier Schritten	220
AB 18 Techniken für den Notfall 1	221
AB 19 Umgang mit Belastungen	222
AB 20 Übung zu den Sprecherregeln	223
AB 21 Übung: Wünsche formulieren	224
AB 22 Übung: Enttäuschungen formulieren	225
AB 23 Übung: Hilfen für das Baby im Alltag	226
AB 24 Übung: Hilfen für das Baby im Alltag – Lösungsblatt	227

	AB 25	Tanja denkt, fühlt, tut	228
	AB 26	Bericht einer Mutter	229
	AB 27	Was verträgt mein Baby?	231
	AB 28	Ressourcogramm	232
	AB 29	Meine Inseln der Erholung	233
	AB 30	Streitgespräch der drei Männer über die tägliche Versorgung von Marie	234
	AB 31	Zusammenfassung der Sprecher- und Zuhörerregeln	236
	AB 32	Klärung von Meinungsverschiedenheiten	237
	AB 33	Störungen	238
	AB 34	Wünsche	239
	AB 35	Fahrplan: Konstruktiver Umgang mit Meinungsverschiedenheiten	240
	AB 36	Techniken für den Notfall 2	241
	AB 37	Techniken für den Notfall 3	242
	AB 38	Im Notfall wichtig	243
	AB 39	Eigene Erziehungsziele	244
	AB 40	Zum Umgang in Beziehungen	245
	AB 41	Mein Notfallnetz	246
	AB 42	Hilfevertrag im Notfall	247
Anhang B			
Elterninformationen	Info 01	Noch ist es ein „Traumbaby“	251
	Info 02	Regionale Adressen	253
	Info 03	Literaturtipps für Eltern	255
	Info 04	Freistellung von der Arbeit	257
	Info 05	Kindergeld	258
	Info 06	Das Mutterschutzgesetz	259
	Info 07	Haustiere – Ein Kind kommt ins Haus	260
	Info 08	Babyblues	262
	Info 09	Elternzeit und Elterngeld	264
	Info 10	Ernährung in der Schwangerschaft	265
	Info 11	Fehlgeburt und Plötzlicher Kindstod	266
	Info 12	Hebammen	269
	Info 13	Schwangerschaftsberatung	271
	Info 14	Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft	272
	Info 15	Wie das Baby mit uns spricht	274
	Info 16	Bindung und Feinfühligkeit	276
	Info 17	Das Baby beruhigen	278
	Info 18	Paarberatung	279
	Info 19	Sanfte Eingewöhnung	280
	Info 20	Aufsichtspflicht	285
	Info 21	Erste Hilfe für Säuglinge	287
	Info 22	Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen	289
	Info 23	Staatliche Hilfen für Eltern	291

Info 24	Hunger- und Sättigungszeichen des Kindes	292
Info 25	Wichtiges für Eltern mit Neugeborenen (0–8 Wochen)	293
Info 26	Hilfen zur Erziehung	296
Info 27	Kinderbetreuung	298
Info 28	Entwicklungspsychologische Beratung	299
Info 29	Rechtsberatung	300
Info 30	Schuldnerberatung	301
Info 31	Wie viel Schlaf braucht das Baby?	302
Info 32	Hilfen zum Schlafen	303
Info 33	Normales Schreien	306
Info 34	Exzessives Schreien	309
Info 35	Gut zu wissen	311
Info 36	Füttern	315
Info 37	Entwicklungsmeilensteine	317
Info 38	Checklisten für die Sicherheit des Babys	321
Info 39	Kann man ein Baby verwöhnen?	324
Info 40	Grenzen setzen	326

Anhang C

Texte Entspannung

Einleitung		331
Information für Dozentinnen und Dozenten		332
Anleitung zur Entspannung: 18 Minuten		333
Anleitung zur Entspannung: Verkürzte Fassung (ca. 9 Minuten)		337
Anleitung zur Entspannung: Verkürzte Fassung (ca. 7 Minuten)		340

Medien 1

CD-Rom

Präsentationen	
PP 01	Babyblues.pdf
PP 02	Demopuppen.pdf
PP 03	Wie das Baby mit uns spricht.pdf
PP 04	Bindung und Feinfühligkeit.pdf
PP 05	Wie sich das Baby selbst beruhigt.pdf
PP 06	Gestuftes Trösten (Vater).pdf
PP 07	Felix Fremde Situation.pdf
PP 08	Sanfte Eingewöhnung.pdf
PP 09	Füttern und Hygiene.pdf
PP 10	Wichtig beim Wickeln.pdf
PP 11	So schläft das Kind sicher.pdf
PP 12	Schlafen im ersten halben Jahr.pdf
PP 13	Schlaf-Wach-Zustände.pdf
PP 14	Feinzeichen verstehen.pdf
PP 15	Soziales Netz.pdf
PP 16	Gestuftes Trösten (Mutter).pdf
PP 17	Jedes Baby ist anders.pdf
PP 18	Babys beim Schlafen unterstützen.pdf

- PP 19 Besondere Merkmale zu früh geborener Kinder.pdf
- PP 20 Geburt eines Kindes mit Behinderung.pdf
- PP 21 Interaktion mit einem Kind mit Behinderung.pdf
- PP 22 Was isst mein Baby wann.pdf
- PP 23 Was ist beim Füttern zu beachten.pdf
- PP 24 Entwicklungsmeilensteine.pdf
- PP 25 Sicherheit in der Wohnung.pdf
- PP 26 Babyerziehung.pdf
- PP 27 Erziehungsstile.pdf
- PP 28 Babys richtig verstehen (Kompaktkurs).pdf
- PP 29 Beziehungssituationen mit dem Baby (Kompaktkurs).pdf
- PP 30 Füttern (Kompaktkurs).pdf

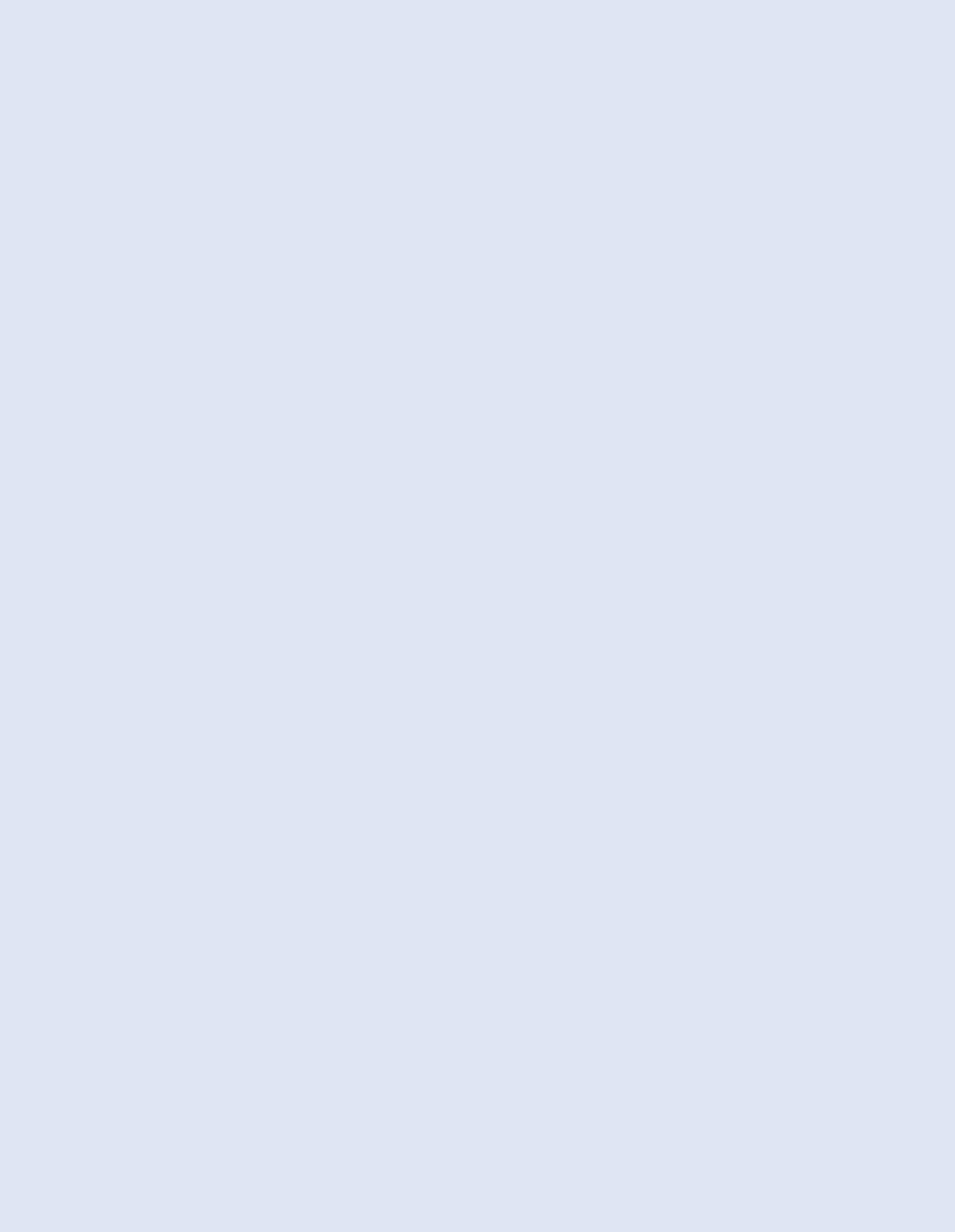
Textdateien

- Auf den Anfang kommt es an.pdf
- Anhang A (Arbeitsblätter als PDF-Dateien)
- Anhang B (Elterninfos als PDF-Dateien und einer Word-Datei)
- Anhang C (Texte Entspannung als PDF-Dateien)

Medien 2 DVD

Filme

- Film 01 Felix schreit (1)
- Film 02 Zuwendung
- Film 03 Zuwendung (Kommentar)
- Film 04 Interaktion
- Film 05 Interaktion (Kommentar)
- Film 06 Selbstberuhigung
- Film 07 Selbstberuhigung (Kommentar)
- Film 08 Felix Fremde Situation
- Film 09 Gestuftes Trösten
- Film 10 Feinzeichen verstehen (1)
- Film 11 Feinzeichen verstehen (2)
- Film 12 Felix schreit (2)
- Film 13 Mutter und Frühgeborenes
- Film 14 Abstillen (1)
- Film 15 Abstillen (2)





Das Aufwachsen von Kindern ist ganz entscheidend durch frühkindliche Erfahrungen in der Neugeborenenzeit und den ersten Lebensjahren geprägt. Eine zentrale Voraussetzung für einen guten Start ins Kinderleben ist die verlässliche und feinfühligte Fürsorge der Eltern. Unsere Erfahrungen zeigen, dass gerade junge Familien im Übergang von der Partnerschaft zur Elternschaft auf Unterstützung und Rat angewiesen sind. Denn viele Mütter und Väter fühlen sich besonders in dieser neuen Lebensphase unsicher und haben die Sorge, ob sie alles „richtig machen“.

Das Elternkursprogramm „Auf den Anfang kommt es an“, das das Universitätsklinikum Ulm in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg im Auftrag des Familienministeriums erstellt hat, hat sich in den vergangenen Jahren in Rheinland-Pfalz zu einer zentralen Grundlage für die Unterstützung von jungen Eltern in der Zeit der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahrs des Kindes entwickelt. Das Elternkursprogramm zielt auf die Stärkung der Beziehungs- und Erziehungskompetenzen und richtet sich grundsätzlich an alle „jungen“ Familien. Mit Blick auf die besonderen Anforderungen der Arbeit mit Familien in sozial benachteiligten Lebenslagen wurde es in Teilbereichen weiterentwickelt und ausdifferenziert.

Alle Inhalte des Elternkursprogramms sind für diese 2. Auflage aktualisiert und auf den neuesten Stand der Wissenschaft gebracht worden. Darüber hinaus wurden die Arbeitsmaterialien um drei Aspekte ergänzt: Die Module „Zu früh geborene Kinder“ und „Kinder mit Behinderung“ nehmen spezielle Lebenssituationen in den Blick und das Modul „Erziehen ohne Vorurteile“ zielt auf einen reflektierten und sensiblen Umgang im gesellschaftlichen Miteinander.

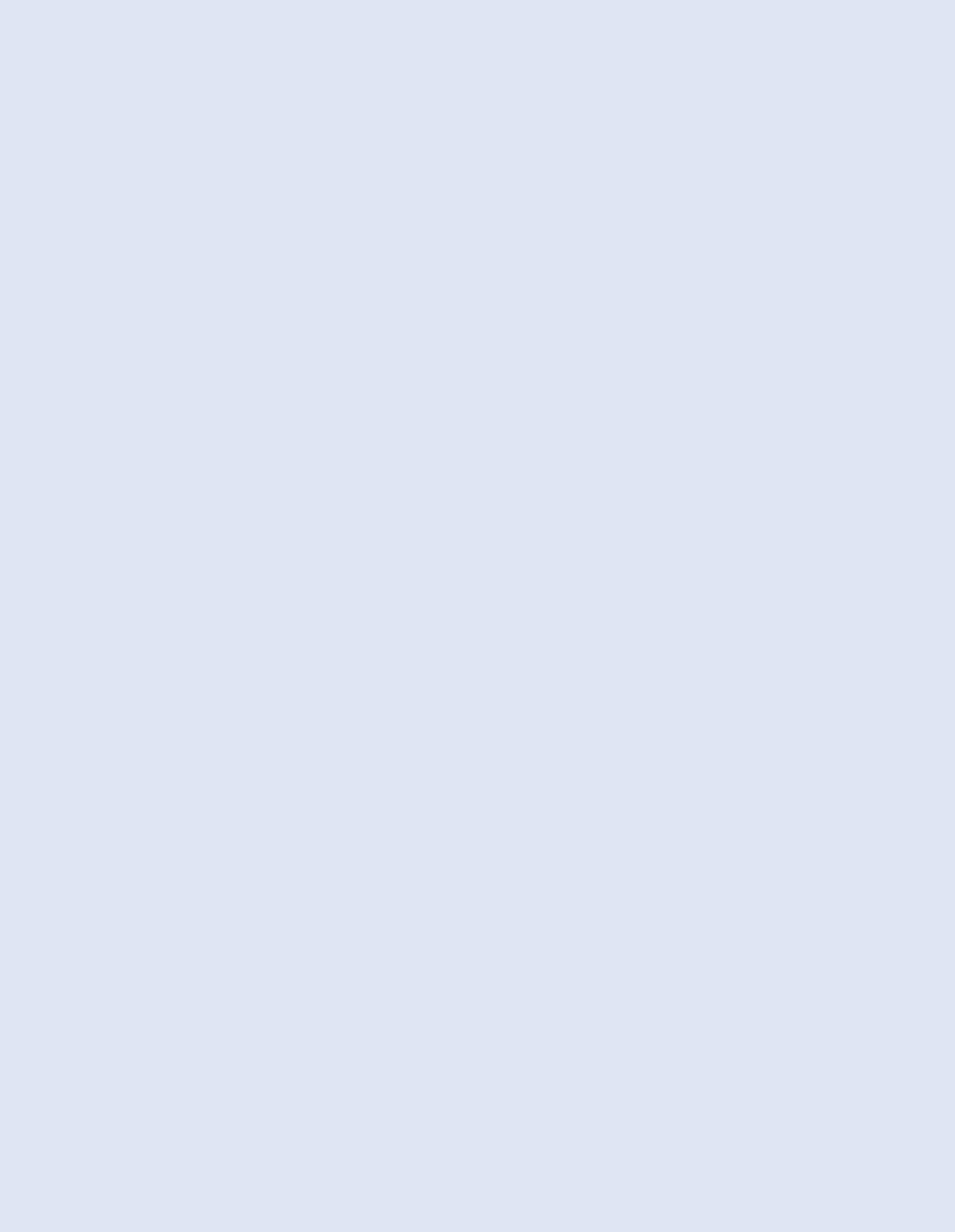
Ich freue mich, wenn das Elternkursprogramm in der Eltern- und Familienbildungsarbeit auch weiterhin in vielfältiger Weise von den Fachkräften in Rheinland-Pfalz genutzt und regional mit anderen Bildungs- und Beratungsangeboten vernetzt wird. Der modulare Aufbau des Elternkursprogramms bildet dabei die Voraussetzung für eine flexible und auf den Bedarf der Familien zugeschnittene Umsetzung von zeitgemäßer Familienbildung.

Dem Universitätsklinikum Ulm danke ich für die kompetente und engagierte Arbeit.

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'I' followed by 'rene' and 'Alt'.

Irene Alt

Ministerin für Integration, Familie,
Kinder, Jugend und Frauen
in Rheinland-Pfalz



Einleitung der Autorinnen

Der weitaus größte Teil der Kinder in Deutschland entwickelt sich positiv bzw. unauffällig und wächst in einem entwicklungsfördernden familiären Klima auf. Dennoch mehren sich Hinweise darauf, dass Eltern zunehmend verunsichert oder überfordert sind, wie sie ihre Kinder erziehen und wohin sich ihre Kinder entwickeln sollen. Ursachen für elterliche Überforderungen liegen vermutlich unter anderem in sich rasch verändernden und schwer vorhersehbaren ökonomischen, sozialen und beruflichen Lebensbedingungen, die die Gestaltung einer klaren und verlässlichen Beziehungs- und Erziehungsumwelt erschweren dürften. Dies gilt insbesondere für werdende und junge Eltern, die sich auf ihre neue Rolle und auf die damit zusammenhängenden Veränderungen vorbereiten, wenn sie ihre Paarbeziehung zur Familie erweitern, und wenn sie sich auf das Leben mit einem Baby und auf dessen Bedürfnisse einstellen müssen. Belastungen und Überforderungen für Eltern nehmen zu und können sich, wenn sie langandauernd und nachhaltig sind, auch negativ auf die Entwicklung der Kinder auswirken, da sich die gelingende ebenso wie die misslingende Entwicklung von Kindern im familiären System vollzieht. Dies fällt umso mehr ins Gewicht, je jünger die betroffenen Kinder sind. Bei extremen elterlichen Verhaltensweisen wie Vernachlässigung oder Misshandlung sind Säuglinge und Kleinkinder aufgrund ihrer großen Verwundbarkeit besonders gefährdet.

Die frühe Förderung elterlicher Erziehungs- und Beziehungskompetenzen hat sich insbesondere im frühkindlichen Bereich als Ansatzpunkt für gelingende Prävention erwiesen. Begründen lässt sich dies mit ihrer entwicklungspsychologisch bedingten Beziehungssituation. Danach lassen sich die körperliche wie psychische Befindlichkeit von kleinen Kindern, ihr Wohlbefinden ebenso wie ihr Unwohlsein, Verhaltensprobleme und -auffälligkeiten oder (drohende) Kindeswohlgefährdung überwiegend aus ihrer Angewiesenheit auf elterliche Fürsorge und Betreuung erklären. Dies sind wesentliche und zwingende Gründe, frühe und präventive Angebote für Eltern ab der Schwangerschaft bzw. Geburt bereitzustellen.

Insofern wächst die Verantwortung der Familienpolitik, Familien systematisch zu unterstützen. Neben einer kinderfreundlicheren Infrastruktur geht es dabei vor allem um die Stärkung elterlicher Erziehungs- und Beziehungskompetenzen (Wissenschaftlicher Beirat für Familienfragen beim BMFSFJ, 2005; BMFSFJ, 2009). Insbesondere für die frühe Kindheit fehlen bisher allerdings weitgehend universell präventive und evaluierte Programme, die elterliche Beziehungs- und Erziehungskompetenzen rund um die Geburt bis ins erste Lebensjahr optimieren und fördern können. Das Elternkursprogramm **„Auf den Anfang kommt es an – Ein Kurs für junge Eltern“** setzt hier an. Es entstand im Jahr 2006 in Kooperation zwischen dem Familienministerium des Landes Rheinland-Pfalz, das das Projekt initiierte und förderte, der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm und der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg und liegt nun in der 2., überarbeiteten und erweiterten Auflage vor. Ziel des Elternkurses ist es, junge Eltern beim Aufbau einer positiven und entwicklungsfördernden Beziehung mit ihrem neugeborenen Säugling zu unterstützen und typischen Verunsicherungen sowie daraus resultierenden Belastungen vorzubeugen bzw. sie auf das Leben mit einem Kind und die damit verbundenen (Entwicklungs-)Herausforderungen vorzubereiten.

Der Elternkurs ist universell präventiv und niedrigschwellig angelegt. Er ist inhaltlich selbsterklärend und didaktisch so aufgebaut, dass er prinzipiell mit den dem Kurs zugrunde liegenden entwicklungs-/familienpsychologischen Kenntnissen durchgeführt werden kann. Insofern ist er ein Bildungsangebot und stellt keinen beraterischen oder therapeutischen Ansatz dar. Der (didaktische) Zugang ist ressourcenorientiert und nicht problematisierend. Entwickelt wurde der Elternkurs für Fachkräfte, die in unterschiedlichsten Feldern mit jungen Eltern und Säuglingen arbeiten. Dazu gehören unter anderem Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Familienbildung, der Erziehungsberatung, der Ehe-, Familien- und Lebensberatung, der Schwangerenberatung oder dem Gesundheitsbereich.

Die konzeptuellen Grundlagen des Elternkurses beziehen sich auf der einen Seite auf die entwicklungspsychologische Forschung zur frühen Kindheit und dabei neben den so genannten Entwicklungsmeilensteinen auf bindungstheoretische Befunde sowie die Befunde zu Regulations- und Belastungsverhalten von Säuglingen und Kleinkindern. Auf der anderen Seite beziehen sich die konzeptuellen Grundlagen auf die entwicklungs-/familienpsychologische Forschung zum Übergang zur Elternschaft. Hierbei geht es um den Umgang mit Veränderungen und Belastungen, die mit dem Übergang zur Elternschaft verbunden sind, um Kommunikationsfertigkeiten und konstruktive Problemlösungen.

Beide Aspekte, der der frühkindlichen Entwicklung und der des Übergangs zur Elternschaft, stellen zentrale Grundlagen für eine gelingende Entwicklung des Kindes bzw. für die Neugestaltung der Paarbeziehung mit der Geburt eines Kindes dar. Hinzu kommen entwicklungspsychologisch-praktische Informationen zum Füttern, Schlafen und Schreien sowie relevante Informationen zum Alltag mit dem Baby. Wir empfehlen für eine vertiefende Beschäftigung mit der Thematik des Elternkurses daher zwei Bücher, in denen die theoretischen Grundlagen und erweiterten Anwendungsmöglichkeiten zusammengefasst werden:

Reichle, B. (1999).

Wir werden Familie. Ein Kurs zur Vorbereitung auf die erste Elternschaft.

Weinheim und München: Juventa Verlag.

Ziegenhain, U., Fries, M., Bütow, B. & Derksen, B. (2006).

**Entwicklungspsychologische Beratung für junge Eltern.
Grundlagen und Handlungskonzepte für die Jugendhilfe.**

Weinheim und München: Juventa Verlag.

Der Elternkurs richtet sich an alle Eltern. Dabei ist unsere zugrunde liegende Annahme, dass junge Eltern an Informationen und Wissen über Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder interessiert sind. Alle jungen Eltern profitieren von der Förderung ihrer Beziehungs- und Erziehungskompetenzen. Der Unterstützungsbedarf von Eltern reicht von Informationen über die Entwicklung, die Bedürfnisse und das Verhalten von Säuglingen und Kleinkindern bis hin zu gezielter Unterstützung und Anleitung bzw. der Inanspruchnahme längerfristiger Versorgungsangebote. Letztere lassen sich selbstverständlich nicht im Rahmen eines bewusst niedrigschwelligen und global präventiven Elternkurses einlösen.

Für Eltern mit weitergehenden Bedürfnissen ist vorgesehen, dass im Kurs die vorhandenen regionalen Angebote wie Erziehungsberatung der Familienbildung, Beratung und Angebote der Jugendhilfe oder der Gesundheitshilfe systematisch vorgestellt werden. Wir empfehlen dringend, Vertreterinnen und Vertreter einzelner Hilfesysteme persönlich in die Kurse einzuladen. Mit einer Hebamme, einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt, einer Ansprechpartnerin oder einem Ansprechpartner im Jugendamt ein Gesicht zu verbinden, die zudem noch Namen, Adresse und Sprechzeiten hinterlegen, ist ein überaus niedrigschwelliger und Erfolg versprechender Zugang.

Der Elternkurs enthält einen Kompaktkurs für Familien mit besonderen Belastungen. Dieser ist als spezifisches Angebot für Familien gedacht, die unter vielfältigen psychosozial belastenden Bedingungen leben und wenig soziale Unterstützung haben. Dafür wurden ausgewählte Module als Wochenendangebot aufbereitet. Bestandteil dieses Kompaktkurses sind die Module, die gemäß den Rückmeldungen und den Erfahrungen während der Erprobung am relevantesten sind. Dabei wurden die Module speziell für Familien mit besonderen Belastungen und deren Bedürfnisse inhaltlich modifiziert.

Ausdrücklicher Wunsch des Familienministeriums Rheinland-Pfalz war es, der Praxis diesen Elternkurs unentgeltlich, ohne formale Voraussetzungen und weitestgehend selbsterklärend zur Verfügung zu stellen. Für uns war es ein Ansporn und eine Herausforderung, dieser anspruchsvollen Zielsetzung inhaltlich und didaktisch nachvollziehbar nachzukommen. Dabei gilt es, für die Anwendung des Kursteils für Familien mit besonderen Belastungen (Kompaktkurs) besondere Voraussetzungen zu berücksichtigen. Gemäß klinischer Erfahrungen und aufgrund vorliegender Forschungsbefunde ist bei psychosozial belasteten Familien davon auszugehen, dass die entwicklungspsychologischen und lebenspraktischen Informationen, die überwiegende Inhalte des Elternkurses sind, für sich alleine genommen in der Regel keine hinreichenden Angebote sind. Ausgehend von universell präventiven Angeboten, die sich an alle Eltern richten, wie die Förderung elterlicher Beziehungs- und Erziehungskompetenzen, brauchen Familien in besonderen Lebenslagen weitergehende öffentliche Hilfen. Diese müssen spezifisch für bestimmte Risikogruppen, wie zum Beispiel die Gruppe jugendlicher Mütter und ihre Kinder oder auch Kinder psychisch kranker Eltern, zugeschnitten werden. Dennoch sind global präventive Angebote wie der Elternkurs eine wirkungsvolle und kostengünstige Ergänzung bestehender Angebote der Kinder- und Jugendhilfe auch für Familien mit besonderen Belastungen. Selbst wenn solche Angebote für sich alleine genommen in diesen Familien nur begrenzt fördern, sind sie aufgrund ihrer nicht stigmatisierenden Angebotsstruktur ein „Türöffner“ für die Bereitschaft, gegebenenfalls weitere notwendige flankierende Hilfen zu akzeptieren. Sie können zudem im Sinne eines Screenings genutzt werden, um bestehende Entwicklungsrisiken von Säuglingen rechtzeitig und präventiv zu erkennen.

Insofern wird hier eine intelligente Einbindung des Elternkurses in bestehende Angebote der Jugend- und Gesundheitshilfe unbedingt empfohlen. Dies setzt eine systematische Zusammenarbeit mit regionalen Jugendämtern sowohl während der Kursvorbereitung als auch während der Kursdurchführung voraus. Diese Zusammenarbeit ist auch aus ethischen Gründen und Gründen der Qualitätssicherung dringend geboten. Im Rahmen der Qualitätssicherung wird außerdem empfohlen, dass diese Kurse von besonders qualifizierten Dozentinnen und Dozenten durchgeführt werden, die sowohl über eine psychotherapeutische Qualifizierung als auch über Vorerfahrungen in Eltern-Säuglings-Beratung oder Therapie wie etwa der Entwicklungspsychologischen Beratung verfügen. Dabei wäre es ideal, wenn die Dozentinnen und Dozenten über die vorhandene regionale Angebotsstruktur nicht nur gut informiert sind, sondern eventuelle weitergehende Hilfen selbst vermitteln oder sogar selbst entwicklungspsychologische Beratung anbieten könnten. Insofern besteht hier ein Unterschied zum allgemeinen Basis-Elternkurs, für den wir ausdrücklich keine weiteren als die ohnehin vorhandenen professionellen Qualifikationen voraussetzen.

Wichtiges Anliegen ist uns darüber hinaus eine wertschätzende und akzeptierende Grundhaltung gegenüber den Eltern. Diese lässt sich nicht mit dem Material bzw. dem Manual des Elternkurses transportieren. Wenn wir aber junge Eltern dafür sensibilisieren möchten, ihr Kind in seinen individuellen Besonderheiten zu respektieren und wertzuschätzen und ihm emotionale Sicherheit und Zuwendung für eine positive Entwicklung zu verschaffen, bedeutet dies, eine solche Haltung auch modellhaft vorzuleben. Vielleicht fördert dies auch ein Klima, in dem Eltern Informationen gut auf- und annehmen können. Wichtig ist uns weiterhin zu vermitteln, dass es im Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern keine perfekten und auch keine „absolut richtigen“ Verhaltensweisen und Lösungen gibt. Auch wenn Säuglinge und Kleinkinder natürlich entwicklungsbedingte Bedürfnisse haben, die für eine positive Entwicklung auch befriedigt werden müssen, gibt es doch eine große Bandbreite von Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten, mit denen Säuglinge gut zurechtkommen. Es lassen sich bestenfalls Rahmenbedingungen oder Empfehlungen aus der Entwicklungspsychologie und den Erlebens- und Verarbeitungsweisen von Säuglingen ableiten, aber schwerlich Regeln aufstellen. Ob und wie lange ein Baby gestillt werden soll, ob und ab wann es in die Kindertagesstätte oder zur Tagesmutter geht, ab wann es zum ersten Mal mit den Eltern in Urlaub fährt – all das sind Fragen, die je nach der Lebenssituation oder dem Temperament des Kindes von Eltern individuell unterschiedlich entschieden werden.

Seit dem Erscheinen der ersten Auflage des Elternkursprogramms wird das Angebot stark nachgefragt und inzwischen auch bundesweit systematisch genutzt. Die Modellform, einen Elternkurs zu schaffen, der selbsterklärend und ohne formale Voraussetzungen flexibel in bestehende Strukturen verschiedenster Einrichtungen wie zum Beispiel einer Familienbildungsstätte oder einer Schwangerenberatungsstelle eingesetzt werden kann, hat sich bewährt. Besonders freuen wir uns darüber, dass neben der Nachfrage auch die Ergebnisse der Evaluation, die in Kooperation der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg und der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie / Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm durchgeführt und vom Familienministerium Rheinland-Pfalz gefördert wurde, diesen Eindruck bestätigen. Es zeigte sich, dass Eltern, die am Kurs „Auf den Anfang kommt es an“ teilgenommen hatten, einen Wissenszuwachs zu den behandelten Themen sowie mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Kind gewinnen konnten.

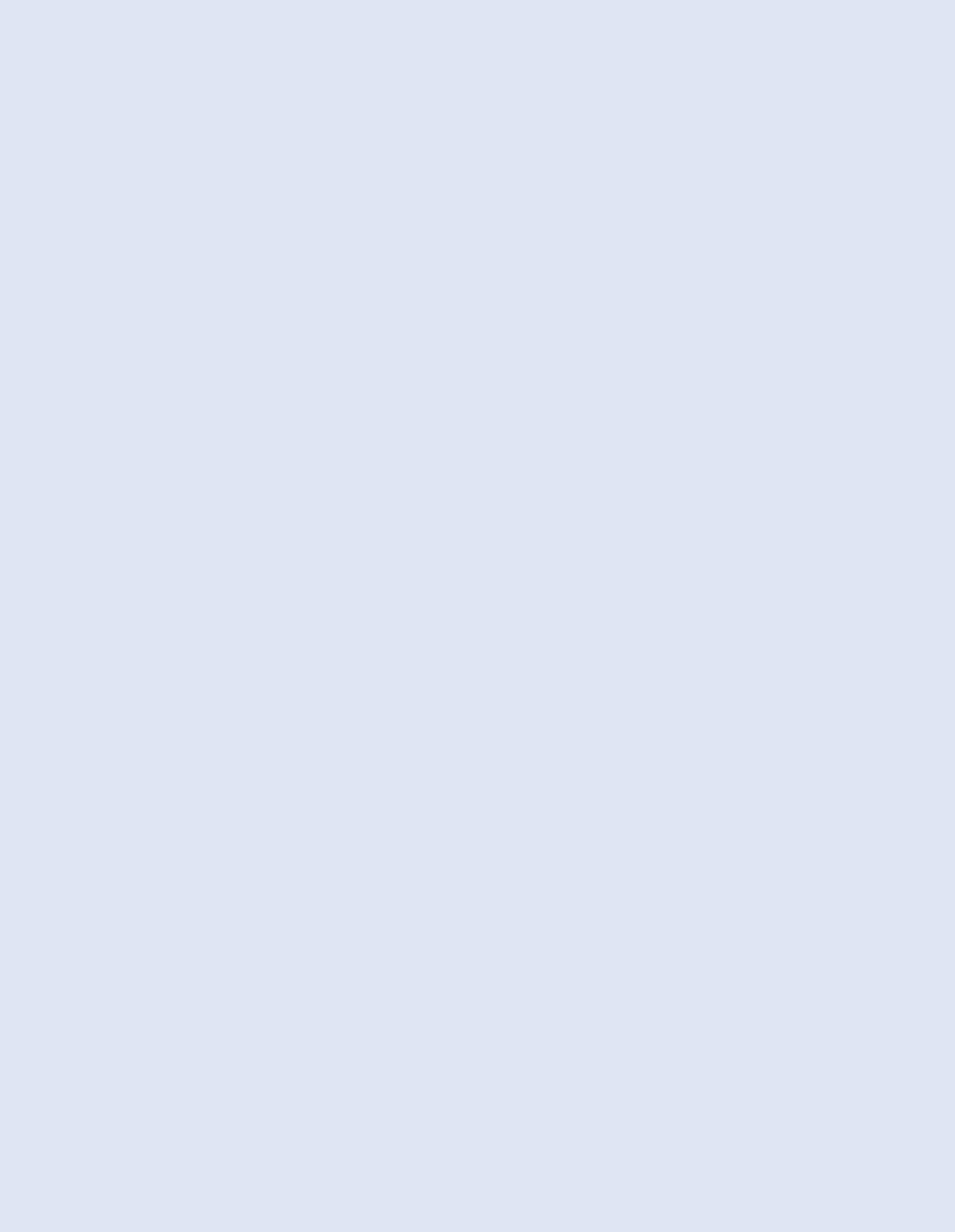
Zudem nahm der Grad der subjektiv empfundenen Belastung durch die Teilnahme am Elternkurs ab. Dies macht den Elternkurs zu einem sinnvollen Präventionsprogramm im Bereich der Elternbildung, da durch den Zugewinn der Eltern an Wissen, Sicherheit und Entlastung eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes und gelingendes Aufwachsen von Säuglingen geschaffen werden kann.

Umso erfreulicher ist es, dass durch die Kooperation mit und Förderung durch das Ministerium für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen Rheinland-Pfalz diese 2., überarbeitete und erweiterte Auflage von **„Auf den Anfang kommt es an – Ein Kurs für junge Eltern“** ermöglicht wurde. Dazu wurden von der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm vier neue Module entwickelt und in das bestehende Kursprogramm integriert. Durch die neuen Module „Zu früh geborene Kinder“, „Kinder mit Behinderung Teil 1 und Teil 2“ und „Erziehen ohne Vorurteile“ wird das Kursmanual thematisch erweitert und umfasst nun insgesamt 34 Module. Im Zuge der vollständigen Überarbeitung des Kursprogramms wurden die bisherigen Module aktualisiert und in unterschiedlicher Ausprägung modifiziert.

Wir hoffen, mit dieser zweiten Auflage den festen Platz, den der Elternkurs „Auf den Anfang kommt es an“ als universell präventives Angebot im Repertoire der Familienbildung und Frühen Hilfen bereits eingenommen hat, weiter stärken zu können.

Ute Ziegenhain
Sigrid Gebauer
Anne Katrin Künster
Leonore Thurn

Barbara Reichle
Sabine Backes



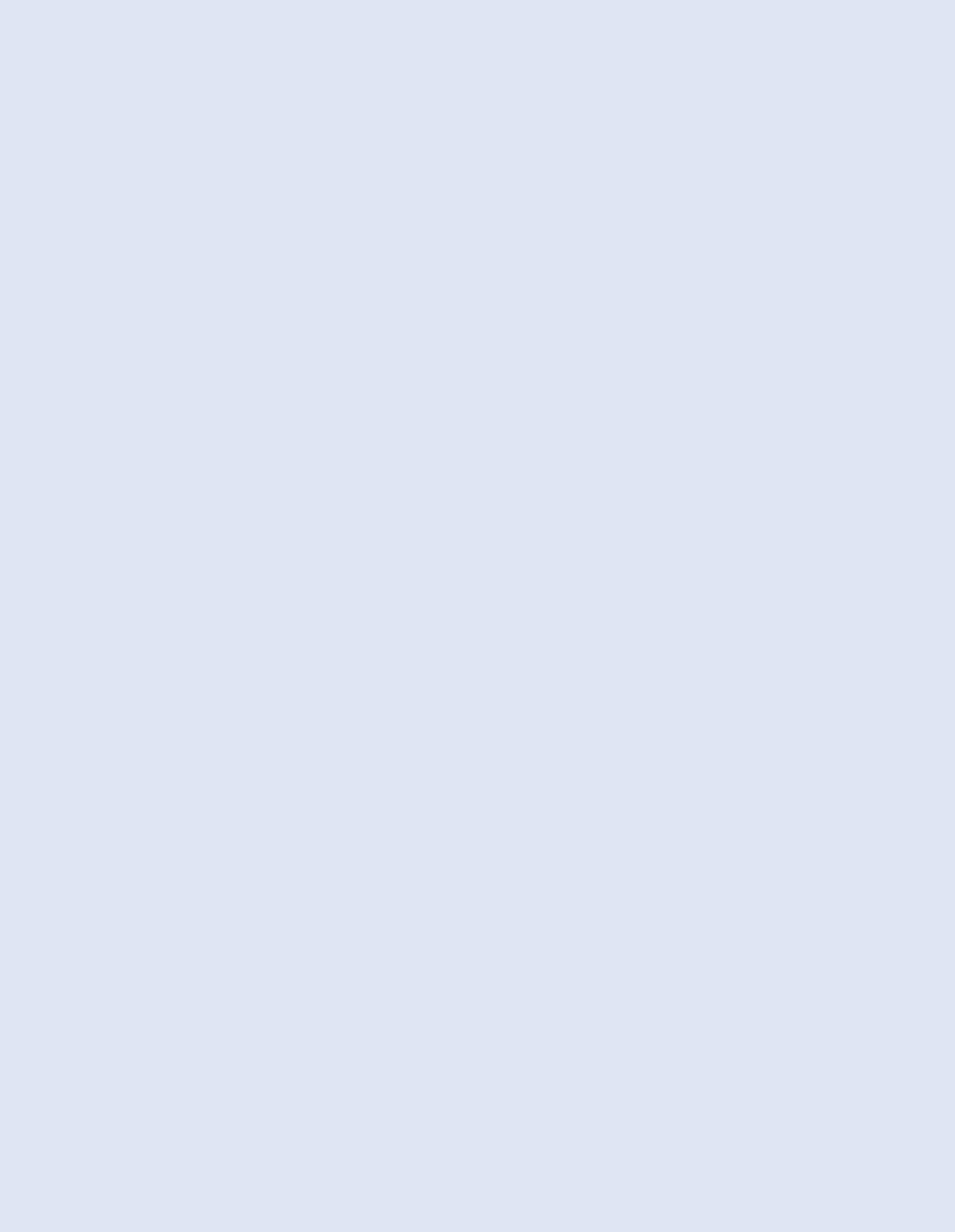
Hinweise zur Durchführung des Elternkurses

Der Elternkurs ist modular und als Baukastensystem aufgebaut. Er besteht aus insgesamt 34 Modulen, die jeweils 90 Minuten dauern. Jedes Modul folgt derselben formalen Struktur, gegliedert in Einleitung, Hauptteil I, Pause, Hauptteil II und Abschluss.

Das Kursprogramm gliedert sich in drei Abschnitte: 1. Schwangerschaft, 2. Neugeborenenzeit sowie 3. Erstes Lebensjahr. Jeder der drei Abschnitte besteht aus mehreren Modulen, die jeweils relevante Aspekte innerhalb dieses (Entwicklungs-) Abschnitts behandeln. Jedes Modul kann für sich alleine stehen und erlaubt so eine flexible Anwendung der Kursinhalte. Danach lassen sich sowohl alle 34 Module in ihrer vorgegebenen Reihenfolge anbieten als auch als modifizierte Auswahl zu unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunktsetzungen. Ebenso erlaubt der Kursaufbau eine flexible zeitliche Gestaltung der Module. Möglich sind Einzelveranstaltungen, regelmäßige wöchentliche Termine oder Zusammenfassungen zu Wochenendseminaren. Wichtig war es uns, ein Programm zu entwickeln, das möglichst flexibel in die bestehenden organisatorischen Bedingungen zum Beispiel einer Familienbildungsstätte, einer Erziehungsberatungs- oder einer Schwangerenberatungsstelle eingebunden bzw. auch mit anderen vorhandenen Angeboten kombiniert werden kann.

Erwartungsgemäß wird in der Praxis nicht in allen Kursen das gesamte Elternkursprogramm mit allen Modulen durchgeführt. Deshalb kommt es im Gesamtmanual zu Doppelnennungen insbesondere der Infoblätter, aber auch einzelner Präsentationen. Wir bitten Sie dies in Ihrer persönlichen Kursplanung zu berücksichtigen und jeweils zu prüfen, inwieweit Kursmaterial bereits angeboten wurde bzw. noch angeboten werden kann.

Wir wünschen uns, dass Sie den Elternkurs technisch weitgehend reibungslos anwenden und umsetzen können. Dafür haben wir unterschiedlichste Methoden, Medien und Materialien vorbereitet. Dazu gehören pdf-Präsentationen, Videoclips / DVD und Arbeitsblätter. Als zentrale didaktische Mittel werden typische Alltagssituationen als Ausgangspunkt für Reflexion und Lösungsprozesse in den Elterngruppen genutzt und inszeniert. Daneben ist die (videogestützte) Beobachtung kindlichen Ausdrucksverhaltens zentral. Hinzu kommen Infoblätter für die Eltern zu wichtigen Aspekten im Leben mit dem Baby, angefangen von entwicklungspsychologischen Grundlagen und Entwicklungsmeilensteinen, über Fragen der Eingewöhnung in die Kindertagesstätte oder Tagespflege bis hin zu alltagspraktischen Informationen über öffentliche Hilfen und regionale Adressen bzw. Ansprechpersonen.



Dank

Die Entwicklung dieses Elternkurses war für uns eine Herausforderung, zentrale entwicklungspsychologische Annahmen und Befunde für die Praxis alltagstauglich aufzubereiten, ohne sie zu „verwässern“ oder durch Vereinfachungen gar zu verfälschen. Diese Herausforderung hätten wir ohne die großartige Unterstützung von vielen Menschen sicher nicht bewältigt. Sie haben uns in unterschiedlicher Weise und bei unterschiedlichen Schritten im Entwicklungsprozess geholfen. Dadurch war es möglich, von Anfang an Rückmeldungen und Hinweise aus der Praxis in den Entwicklungsprozess einzubeziehen. Insofern war die Entwicklung des Elternkurses auch ein sehr gelungenes Forschungs-Praxis-Projekt, in dem Zusammenarbeit zwischen Forschung und Praxis kein Lippenbekenntnis war, sondern tatsächlich stattgefunden hat. Dafür möchten wir uns an dieser Stelle sehr herzlich bedanken.

Besonderen Dank an Claudia Porr und Birgitta Brixius-Stapf, Familienministerium Rheinland-Pfalz, für die anregende, konstruktive und unterstützende Zusammenarbeit. Dank auch an Gabriele Stein und Daniel Hoffmann für ihre Unterstützung bei der Umsetzung der einzelnen Entwicklungsschritte.

Herzlich bedanken möchten wir uns bei den jungen Eltern und Babys, die mit uns in Trier zusammengekommen sind und die ersten Versionen des Elternkurses ausprobiert und kommentiert haben. Ganz herzlichen Dank auch den Kolleginnen und Kollegen verschiedener Beratungsstellen und der Familienbildungsstätte des Bistums Trier, die diese Probe- und Entwicklungskurse organisiert und mitgestaltet haben und die die gesamte Kursentwicklung von Anfang an mit wertvollen Anregungen und Hinweisen begleitet haben: Andrea Bauer-Fisseni, Angela Dieterich, Helga Kudjer-Lauer, Birgit Kuhlmeier, Birgit Pallien, Christine Schmitz, Birgit Wald. Dr. Andreas Zimmer, Bischöfliches Generalvikariat, herzlichen Dank dafür, dass er diese Kooperation möglich gemacht und unterstützt hat.

Unser Dank geht auch an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der „Werkstattgespräche“, die uns als Expertinnen und Experten sowohl in der inhaltlichen und didaktischen Entwicklung des Elternkurses als auch in wichtigen Fragen der Zugangswege oder der Implementierung beraten haben: Neben Dr. Andreas Zimmer und Angela Dieterich waren dies Stefan Christmann, Psychologische Beratungsstelle für Erziehungsfragen Landau, Ute Dettweiler, Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft Kaiserslautern, Petra Effert, Katholische Familienbildungsstätte Montabaur, Clemens Frenzel-Göth, Caritasverband für die Diözese Mainz, Heike Habel, Deutscher Kinderschutzbund Kaiserslautern, Dr. Simone Hess, Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e.V., Achim Hettinger, Jugendamt Trier, Marte Kuhm, Haus der Familie Landau, Eva Schneider, Hebammenprojekt Rheinland-Pfalz, Alois Schneider, Katholische Familienbildungsstätte Montabaur, Matthias Weber, Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungs- und Familienberatung Rheinland-Pfalz, Dorothee Wassermann, Jugendamt Trier, Josef Winandy, Kreisjugendamt Bitburg-Prüm, Birgit Zeller, Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung, Landesjugendamt sowie aus dem Familienministerium des Landes Rheinland-Pfalz Claudia Porr, Birgitta Brixius-Stapf, Wolfgang Hötzel und Harald Müller, die darüber hinaus auch immer wieder für Planungsgespräche zur Verfügung standen.

Ganz herzlich bedanken wir uns bei unseren „Schauspielern“. Dies sind Charlotte, Felix, Jona, Axelle, Annafée, Paula, Lenja und ihre Mütter. Niklas und Cornelia König danken wir darüber hinaus, dass wir von Niklas' Geburt bis zum Abschluss des Kurses immer wieder, auch spontan, vorbeischauchen durften, um zu filmen und zu fotografieren. Vielen Dank an Jonathan Gebauer, Christina Müller und Dr. Jakob Nützel für die Übernahme ihrer diversen „Laienrollen“. Vielen Dank auch an das professionelle Filmteam: Roland Gießer, Christof Oefelein, Ina Mehling und René Golker. Christiane Schulze-Zehetbauer hat für uns großzügig und aus Interesse am Thema ihre professionelle Kompetenz als Filmproducerin zur Verfügung gestellt, uns an dieses Filmteam vermittelt und uns darüber hinaus tatkräftig bei der Umsetzung der Filme unterstützt. Herzlichen Dank an sie und an Thomas Thiel, der sowohl die Dreharbeiten mit begleitet, als auch die gesamte Filmproduktion wissenschaftlich betreut und technisch umgesetzt hat. Ihm und Bärbel Derksen danken wir außerdem herzlich für die zentralen Vorarbeiten in der filmischen Rekonstruktion und Aufbereitung des Materials über Bewältigungs- und Regulationsverhaltensweisen bei Säuglingen, die maßgeblich in den Elternkurs eingegangen sind.

Für Vermittlung und fachlichen Rat bedanken wir uns bei Dr. Ulrike Schulze. Für fachlichen Rat und geschenkte Zeit danken wir außerdem Prof. Dr. Johannes Kolb, Jens Gebauer, Christa Lohrmann, Beate Ziegenhain-Thiele und Dr. Leokadia Brüderl. Dr. Heinrich Dreesen danken wir darüber hinaus dafür, dass er uns großzügig Material zur Verfügung gestellt und uns beraten hat.

Vielen Dank an Kathrin Köberle, Universitätsklinikum Ulm, für ihre Vorarbeiten und Probekurse zum Modul „Zu früh geborene Kinder“ und an Daniela Bolte, Universitätsklinikum Ulm, für ihren Einsatz bezüglich der Evaluation des Elternkursprogramms.

Stefanie Deutsch schließlich hat in viel kreativer Arbeit den Elternkurs in eine Form gegossen, die nicht nur sehr ansprechend ist, sondern auch die Lesbarkeit und Orientierung enorm verbessert hat. Ganz herzlichen Dank dafür.

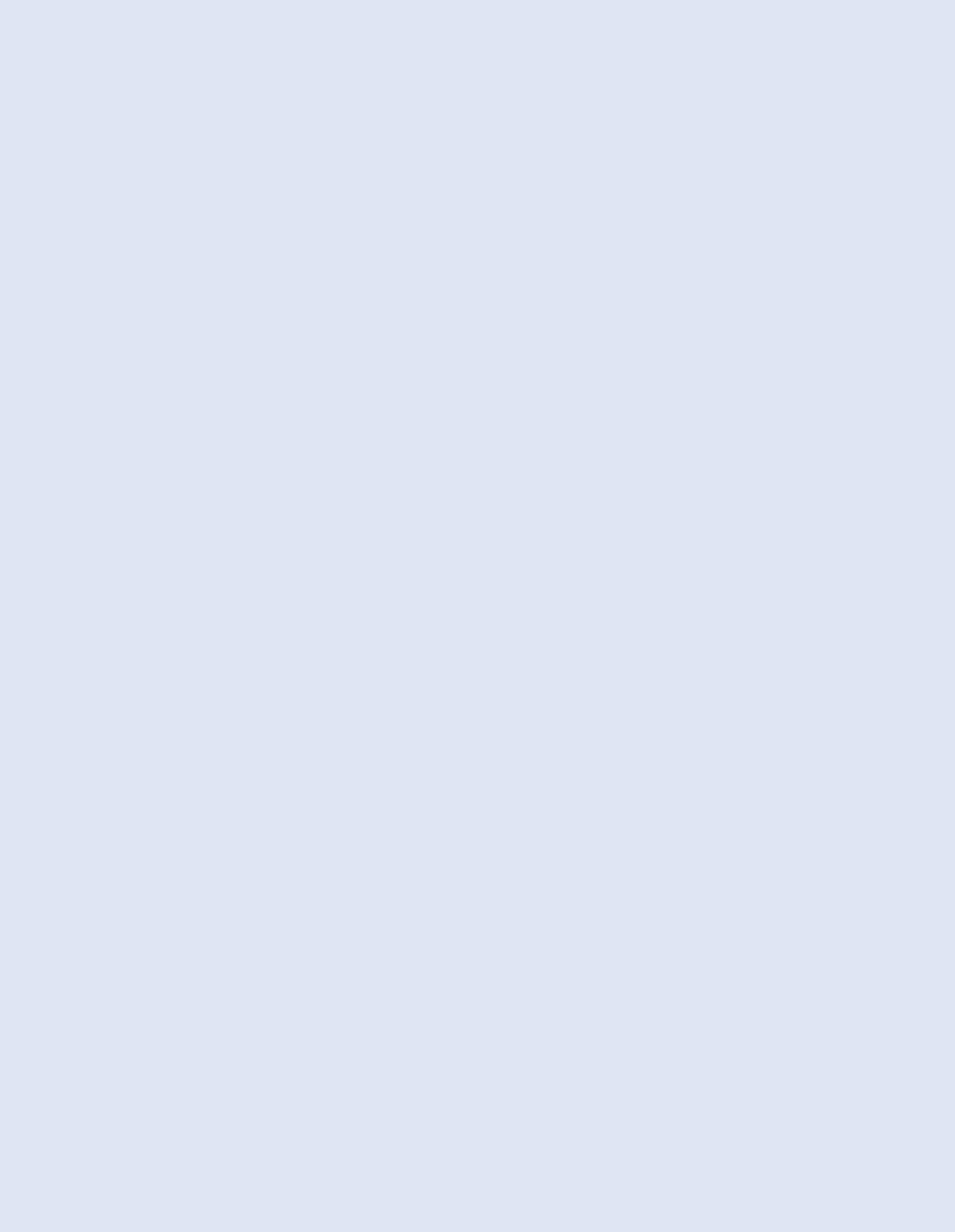
Und vielen Dank an Freundinnen, Freunde und Familie, die auch Stoßzeiten in der Entwicklungsarbeit toleriert und unterstützt haben.

Ute Ziegenhain
Sigrid Gebauer
Anne Katrin Künster
Leonore Thurn

Barbara Reichle
Sabine Backes

Auf den Anfang kommt es an

1. Schwangerschaft



Kennenlernen

Die Kursteilnehmenden lernen sich gegenseitig kennen, Erwartungen und Befürchtungen werden ausgetauscht.

In dieser Sitzung wird die Progressive Muskelentspannung eingeführt, die danach in zunehmend kürzeren Versionen als sich wiederholendes Entspannungsritual angeboten wird. Bitte denken Sie daran, die Elterninformation „Regionale Adressen“ vorab auszufüllen.

Ziele

- Wechselseitiges Kennenlernen
- Klärung der Erwartungen und Befürchtungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Klärung des Vorbereitungsstandes
- Informationen zum Kurs: Organisatorisches, Ablauf (zum Beispiel Information, welche Arbeitseinheiten aus dem Elternkursprogramm angeboten werden)

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Begrüßung Übersicht über den Kursablauf	
10 Min.	Hauptteil I	Gegenseitige Vorstellung	Kreppklebeband, Filzstifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Interview	AB 01 AB 02 AB 03
30 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, Dauer ca. 18 Minuten Abschlussritual einführen Elterninfo austeilen	Text Entspannung 18 Minuten Info 01 Info 02 Info 03

Einführung: Im Plenum:

- Kurze Begrüßung
- Geben Sie einen kurzen Überblick über den Ablauf des Kurses (max. 5 Minuten)

Hauptteil I: Gegenseitige Vorstellung

Im Plenum:

Beginnend mit der Kursleiterin oder dem Kursleiter stellen sich reihum alle in zwei bis drei Sätzen vor, schreiben sich Namensschilder mit Filzstift auf Kreppklebeband und bringen diese gut sichtbar an ihrer Kleidung an.

Hauptteil II: Interview

Zu zweit:

Mit der am nächsten sitzenden unbekannt Person Interview durchführen. Dauer insgesamt 15 Minuten, nach der Hälfte der Zeit Rollen tauschen.

1. **AB 01 1. Interview: Angaben zur Person**
2. **AB 02 2. Interview: Vorbereitung auf das Kind**
3. **AB 03 3. Interview: Erwartungen und Befürchtungen zum Elternkurs**

Im Plenum:

Gegenseitige Vorstellung der Interviewpartner in 3-4 Sätzen zu jedem der drei Themen.

Abschluss: Im Plenum:

Führen Sie die **Progressive Muskelentspannung** durch (ca. 18 Minuten). Eine kurze Einleitung, die Sie diesbezüglich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern geben können, finden Sie im Anhang C gemeinsam mit den Texten zum Vorlesen.

Führen Sie im Anschluss das **Abschlussritual** ein:

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sagen reihum in ein bis zwei Sätzen, wie es ihnen gerade geht und was sie sich aus der heutigen Sitzung mitnehmen. Dies wird von den übrigen nicht kommentiert.

Verteilen Sie im Anschluss daran die **Elterninformationsblätter:**

Info 01 Noch ist es ein „Traumbaby“, **Info 02 Regionale Adressen** und **Info 03 Literaturtipps für Eltern**.

Wie ich mir das Baby vorstelle

Im Laufe der Entwicklung werden Beziehungserfahrungen mit den eigenen Eltern in so genannten inneren Bindungsrepräsentationen oder mentalen Bindungsmodellen gespeichert. Sie wirken sich bewusst und unbewusst auf das Verhalten von Eltern mit ihrem Baby aus.

Ziele

- Eltern erkennen die Bedeutung eigener Beziehungserfahrungen (Bindungsrepräsentationen) für ihre Vorstellung vom Baby und den eigenen Umgang mit dem Baby
- Dies dient der Vorbereitung auf weitere Arbeit mit den Eltern zu Feinfühligkeit (Modul 1.07) und der Auseinandersetzung mit der eigenen Familie (Modul 2.05 und Modul 3.02)

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Vorstellungen und Wünsche in Bezug auf das Baby	
30 Min.	Hauptteil I	Übung: Botschaften aus meiner Kindheit – Teil 1	Moderationskarten, Filzstifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Übung: Botschaften aus meiner Kindheit – Teil 2	Stellwände, Pinnwände oder Metaplan
15 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 9 Minuten Abschlussritual	Text Entspannung 9 Minuten

Einführung: Im Plenum:

Einstiegsrunde mit den Fragen: Wie stelle ich mir das Baby vor? Wem soll es ähnlich werden und wem nicht? Habe ich Wünsche? Gibt es Befürchtungen? Jeder Teilnehmende sagt, ob und was ihm zu dieser Frage in den Kopf kommt.

Hauptteil I: Übung: Botschaften aus meiner Kindheit – Teil 1 (Erickson & Kurz-Riemer, 1999)

Im Plenum:

„Es gibt Vorstellungen und Ideen, was ein Vater oder eine Mutter macht, wenn wir uns verletzt haben, wenn wir eine gute Note mit nach Hause bringen, wenn wir Geburtstag haben, wenn wir traurig sind, usw. Als Erwachsene haben wir innere Vorstellungen und Bilder über die Beziehung mit unseren eigenen Eltern. Diese beeinflussen unser Verhalten im Umgang mit dem eigenen Kind.

Ohne uns ständig darüber bewusst zu sein, haben Botschaften aus unserer Kindheit also eine Relevanz für uns. Es ist deshalb interessant, sich Botschaften aus der Kindheit genauer anzuschauen: Welche Botschaften sind heute noch wichtig für uns? Welche Botschaften haben wir im Laufe der Zeit verändert oder abgelegt? Dazu dient die folgende Übung.

Überlegen Sie zunächst, welche Botschaften, Sätze, Regeln, Abläufe, Sprüche aus Ihrer Kindheit Ihnen in den Sinn kommen („Du kannst immer mit allen Sorgen zu uns kommen! Wir können über alles reden! Ich bin immer für Dich da! Du bist mein Sonnenschein! Du bist eine wilde Hummel! Du bekommst ja nie genug! Du wärst besser ein Junge / Mädchen geworden.“)

Nehmen Sie sich dazu Zeit. Was haben Ihnen Ihre Eltern erzählt?

Wie sollten Sie sein? Wie wurden Sie selbst von Ihren Eltern beschrieben? Welche Angebote gab es?“

In Einzelarbeit:

„Nehmen Sie sich Karten und schreiben Sie auf **jede Karte eine Botschaft** (um sie später sortieren zu können). Es ist egal, ob es viele oder nur wenige sind.“

Geben Sie etwa 20 Minuten Zeit.

Hauptteil II: Übung: Botschaften aus meiner Kindheit – Teil 2

Im Plenum:

- „Sie haben die Botschaften auf Karten geschrieben. Überlegen Sie jetzt bitte, welche Botschaften für Sie heute eher positiv, neutral oder negativ sind. Auf der Stellwand gibt es zu jeder Rubrik eine Spalte. Bitte bringen Sie jetzt reihum Ihre Karten dort an und, **wenn Sie möchten**, sagen Sie noch kurz etwas dazu.“
- Die Teilnehmenden stellen ihre Botschaften vor und sortieren sie, wie sie sie heute bewerten.

- Botschaften austauschen: „Wir haben nun eine Sammlung von Botschaften. Welche dieser Botschaften spricht Sie ganz besonders an? Welche Botschaft hätten Sie gerne als Kind gehört? Welche hören Sie heute gerne?
Wählen Sie sich eine oder mehrere Botschaften aus und schreiben Sie sie auf eine neue Karte.“
- Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer wählt Botschaften aus.
- „Jetzt haben Sie Ihre Botschaften ausgewählt. Nehmen Sie sie mit nach Hause. Wenn Sie möchten, befestigen Sie sie am Spiegel. Sagen Sie sich selbst diese Botschaft hin und wieder und sagen Sie sie auch Ihrem Baby, jetzt im Bauch und später, wenn es auf der Welt ist.“

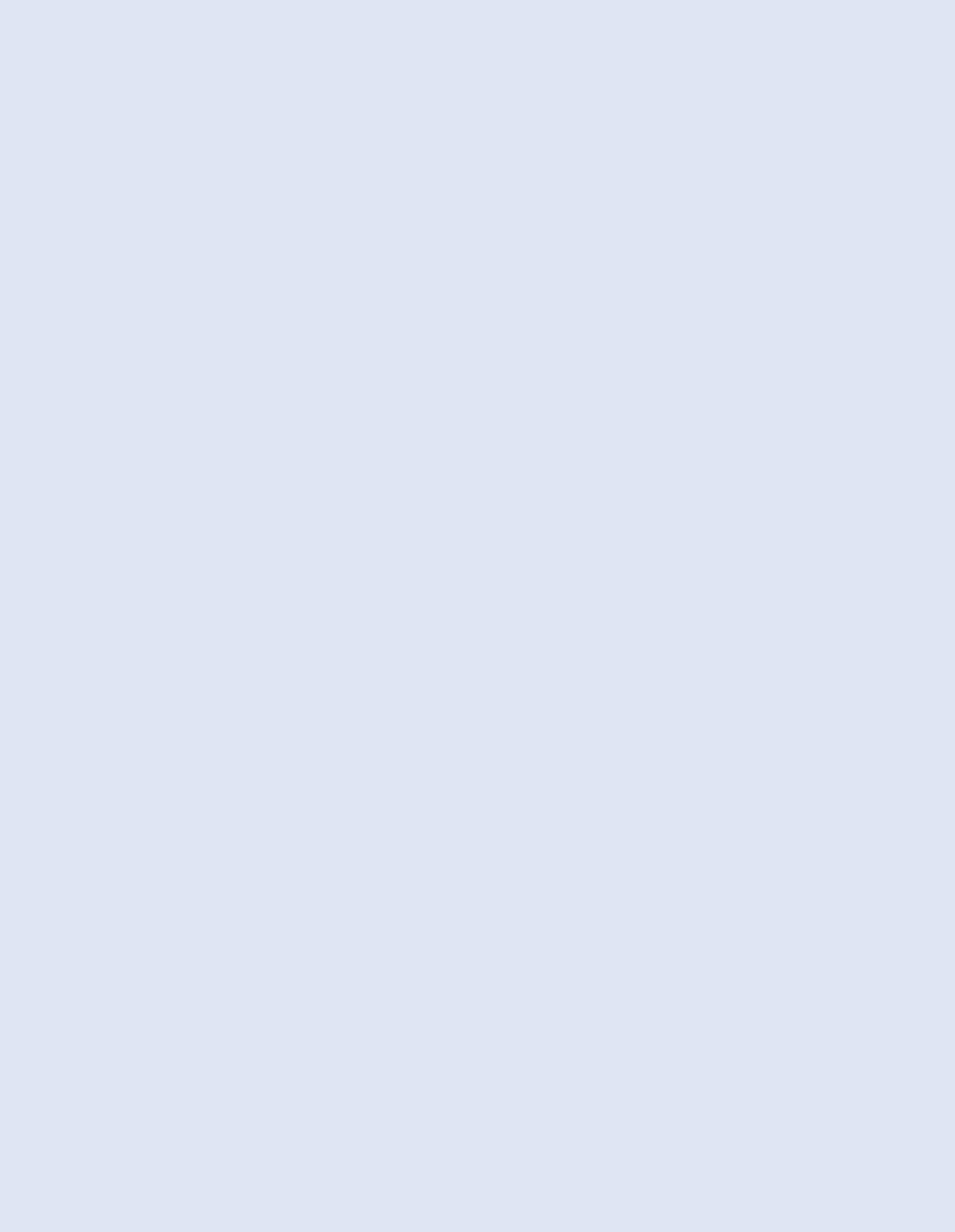
Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 9 Minuten mit Ruhebild)
- Abschlussritual

**Information für Dozentinnen und Dozenten zur Übung:
Botschaften aus meiner Kindheit**

Eigene innere Vorstellungen vom zukünftigen Baby hängen eng mit eigenen Bindungsvorerfahrungen der Eltern zusammen, der Vorstellung, wie das Baby aussehen wird, wem es ähneln wird, an wen es die zukünftigen Eltern erinnern wird. Dies ist die Auffassung der Bindungstheorie. Danach werden Beziehungserfahrungen mit den eigenen Eltern im Laufe der Entwicklung in so genannten inneren Bindungsrepräsentationen oder mentalen Bindungsmodellen gespeichert. Mentale Bindungsmodelle repräsentieren bewusstes und unbewusstes Wissen über Bindungserfahrungen und verknüpfen dabei kognitives Wissen bzw. Bewertungen mit Gefühlen über diese Beziehungserfahrungen. Sie sind damit von individuell unterschiedlicher Qualität, die wesentlich für die Entwicklung und Gestaltung der Eltern-Kind-Beziehung ist. Forschungsbefunde belegen eine sehr hohe Übereinstimmung zwischen der Qualität der Bindungsrepräsentation von Eltern und der Bindungsqualität ihres Kindes (Gloger-Tippelt, 2001).

Enge Bezugspersonen können den Entwicklungsverlauf entscheidend fördern, aber auch behindern, und zwar durch mehr oder weniger feinfühliges, das heißt individuell unterschiedlich emotional zuverlässiges Verhalten. Angenommen wird, dass die elterliche Fähigkeit, mental die Perspektive des Kindes einzunehmen, feinfühliges Verhalten begünstigt, während umgekehrt unvollständige, gefilterte oder verzerrte Repräsentationen feinfühliges Verhalten hemmen. Seien Sie darauf vorbereitet, dass diese Übung sehr intensiv sein kann und auch unangenehme Erinnerungen aktivieren kann. Sie kann starke Emotionen auslösen, insbesondere dann, wenn es negative, schmerzhaft Botschaften aus der Kindheit gibt. Wichtig ist, dass Sie gegebenenfalls wissen, wie Sie angemessen reagieren, wenn Teilnehmerinnen oder Teilnehmer traurig oder bekümmert sind. Lassen Sie bitte aufgewühlte Personen nicht in diesem Zustand alleine nach Hause gehen und stellen Sie sicher, dass sie mit jemandem darüber reden können. Prüfen Sie, ob Sie diese Übung durchführen möchten. Denken Sie daran, dass Sie sich selbst nicht überfordern!



Lebensveränderungen und Aufgabenverteilungen

Die Geburt eines Babys bringt große Veränderungen mit sich. Diese wirken sich auch auf den Alltag aus. Eine gute Planung und klare Aufgabenverteilung unter den Partnern kann helfen, die neuen Anforderungen besser zu bewältigen.

Ziele

- Anregung zu Vorstellungen über das Spektrum von möglichen Veränderungen nach der Geburt
- Hinweise auf neue Aufgabenbereiche bzw. andere zeitliche Verteilungen von Aufgaben und Freizeit
- Einführung eines Zeitkuchenmodells (realistische Einschätzung / Verteilung von Zeitbudgets)
- Veranschaulichung der eigenen Aufgabenverteilung jetzt und nach der Geburt des Kindes (Gewinne, Einschränkungen, ...)

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	zwei Briefe	
30 Min.	Hauptteil I	Lebensveränderungen	Flipchart und Stifte, Tafel und Kreide oder Folie und Folienstift
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Zeitkuchen	AB 04 AB 05 AB 06 AB 07
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info 04 Info 05 Info 06 Info 07

Einführung: Zwei Briefe

Im Plenum:

Zur Einführung in die Beschäftigung mit den anstehenden Lebensveränderungen werden zwei Briefe von Eltern vorgelesen, die diesen Kurs bereits vor einiger Zeit besucht haben.

„Liebe Frau R., lieber Herr K.,
seit dem 19. Juli sind wir stolze Eltern. Am Ende ging alles viel schneller als erwartet, war dann aber doch Schwerarbeit. Karoline hat alles gut gemeistert. Unsere kleine Clara ist ein richtiges Wunder. Wir sind ganz verliebt in sie, und das ist auch gut so, weil uns das die Kraft gibt, unsere Tage irgendwie über die Runden zu kriegen, obwohl wir dauernd viel zu wenig Schlaf haben. Man macht sich ja vorher keine richtige Vorstellung!
Manchmal denke ich, ich könnte auch zu Hause bleiben, so müde wie ich bin. Aber irgendwo muss das Geld ja herkommen. Obwohl Karoline nicht mehr arbeiten geht, läuft der Haushalt total auf Sparflamme. Alles dreht sich um Clärchen. Ich war seit dem Tag vor der Geburt nicht mehr Tennisspielen, und Karoline schläft sofort ein, sobald sie sich mal vor den Fernseher setzt. Zum Glück ist Karolines Mutter auch ganz verliebt in Clärchen, so dass wir doch einige Hilfe haben. Die Familie ist überhaupt die Überraschung. Ich hätte nie gedacht, dass Babys so viel Besuch kriegen! Wenn sich hier die Wogen etwas geglättet haben, werden wir Sie mal zu dritt besuchen kommen.
Bis dann grüßt Sie herzlich Ihr Fritz H.“

„Liebe Frau R., lieber Herr B.!
Eigentlich wollte ich schon vor vier Wochen schreiben, bevor mein Mutterschutz zu Ende ging. Aber ich war einfach zu müde! Sie haben das ja alles auch schon durchgemacht.
Hier geht es oft drunter und drüber. Obwohl wir das im Vorbereitungskurs besprochen hatten, hatte ich es mir doch anders vorgestellt. Sie hatten Recht, eineinhalb Stellen und ein Baby sind ohne Hilfe nicht zu schaffen. Auch dann nicht, wenn man sich die Arbeitszeiten selbst einteilen kann und auf alle Hobbys verzichtet. Wir hatten gedacht, Thomas arbeitet acht Stunden und ich vier, das macht mit Wegen vierzehn Stunden, da bleiben uns zehn Stunden als Freizeit und zum Schlafen. Am Ende haben wir uns nur noch am Wochenende gesehen und im Flur bei der Ablösung – der eine kam rein, der andere flitzte raus! Dabei gab's dann noch schnell Information zu den „5 W's“: Wann wurde Martin zum letzten Mal gefüttert, wann gewickelt, wann hat er wie lange geschlafen, was liegt an Hausarbeit an.
Nach einem Monat waren wir so mürbe, dass wir eine Halbtagshilfe eingestellt haben. Das kostet jetzt zwar fast mein ganzes Gehalt, aber anders ging es einfach nicht mehr. Frau Becker sorgt für Martin, putzt und bügelt, und die beiden verstehen sich richtig gut. Thomas und ich gehen jetzt beide schon morgens arbeiten und sehen uns dann wenigstens am Abend.
Unser Martin ist ein lieber kleiner Kerl, er lacht und quietscht viel und hat Gott sei Dank seine Dreimonatskoliken überwunden (wir sind so manche Nacht mit ihm durchs Wohnzimmer gewandert!). Ich lege Ihnen ein Foto bei, da können Sie sehen, wie müde wir alle sind!
Liebe Grüße, Ihre Petra W.“

Hauptteil I: Lebensveränderungen

Im Plenum:

- Aus den Briefen Veränderungen in bisher erfüllten Aufgaben sammeln:
 „Welche Aufgaben bleiben gleich, welche kommen hinzu, welche werden weniger? Was sind die Folgen, welche Bedürfnisse werden weniger erfüllt, welche mehr?“
 Am Flipchart in vier Spalten oder Zeilenblöcken notieren, zum Beispiel ...
 (Hinter den „Folgen“ Platz lassen für spätere Bewertungen mittels Plus- und Minuszeichen).

Veränderungen im Bereich:

Haushalt	Erwerbstätigkeit	Freizeit	Partnerschaft
----------	------------------	----------	---------------

führen zu mehr oder weniger:

Esskultur	eigenem Geld	Schlaf	Zärtlichkeit
Unordnung	Erfolg	Familienbesuchen	Ausgehen
...

- Erfragen Sie persönliche Bewertungen der bei einem selbst zu erwartenden Veränderungen: „Wenn Sie sich jetzt Ihre zukünftigen Veränderungen vorstellen – wie würden Sie diese bewerten, positiv oder negativ? Welche Bedürfnisse werden infolge dieser Veränderungen wohl eingeschränkt, welche nicht?“ (Positive und negative Veränderungen / Gewinne und Einschränkungen in der Erfüllung von Bedürfnissen; hinter die Nennungen als Plus- oder Minuszeichen oder beides notieren).

Hauptteil II: Lebensveränderungen

Im Plenum:

- Einführung des Zeitkuchens als Veranschaulichungsmöglichkeit
„Man kann sich einen durchschnittlichen Werktag mit den Aufgaben, die man im Laufe der 24 Stunden erfüllt, als einen Kuchen vorstellen, den man sich mehr oder weniger frei einteilen kann“; Modell eines Zeitkuchens einer kinderlosen Person austeilen.
AB 04 Zeitkuchen: Durchschnittseinteilung
- Abklären der einzelnen Aufgabenbereiche Haushalt, Erwerbstätigkeit, Freizeit, Partnerschaft
„Was gehört alles zu ‚Haushalt‘?“ – Gartenarbeit, kochen, Auto waschen, Reparaturen, Steuererklärungen usw.
„Was gehört alles zu ‚Erwerbstätigkeit‘?“ – Die reine Arbeitszeit, Wegezeit, nicht am Arbeitsplatz ausgeführte Arbeiten, arbeitsbezogene Besorgungen usw.
„Was gehört alles zu ‚Freizeit‘?“ – Schlafen, Sport, Hobbys, usw.
„Was gehört alles zu ‚Partnerschaft‘?“ – gemeinsame Freizeit, Aktivitäten für den Partner / die Partnerin usw.
- Einführen des neuen Segments „Versorgung des Kindes“, Umfang abschätzen lassen. Insgesamt etwa ein Drittel des Zeitkuchens, wobei „die Beschäftigung und Unterhaltung mit dem Kind“ zum Teil mit Tätigkeiten aus anderen Aufgabenbereichen kombinierbar sind.
- Verschiedene Umverteilungsmöglichkeiten durchspielen, noch nicht auf die eigene Verteilung beziehen, sondern abstrakt. „Wo könnte man die Zeit für die neue Aufgabe hernehmen?“
- Zusammenfassung: „Da die absolut zur Verfügung stehende Zeit begrenzt ist, erfordert das Hinzukommen der neuen Aufgabe Einschnitte bei den alten Aufgaben. Man muss etwas weglassen oder deutlich vermindern, um Zeit und Energie für die neue Aufgabe zu schaffen. Das kann man bei sich selbst tun, man kann aber auch Aufgaben vom einen zum anderen Partner umverteilen.“

In Einzelarbeit:

- Anwendung auf die eigene Aufgabenverteilung: Einteilung des persönlichen Zeitkuchens in der kinderlosen Zeit (um später die Veränderungen von der kinderlosen Phase zur Elternschaft verdeutlichen zu können, sollte nicht auf die Schwangerschaft als Ausnahmezustand fokussiert werden, sondern die Aufgabenverteilung aus der Zeit vor dem Mutterschutz bzw. vor der Schwangerschaft aufgezeichnet werden).

AB 05 Zeitkuchen eines normalen Arbeitstages aus der kinderlosen Zeit

Vorstellung der neuen Einteilung nach der Geburt des Kindes (Zeit nach dem Mutterschutz).

AB 06 Zeitkuchen eines normalen Arbeitstages, wenn das Kind da ist

Einzelarbeit mit Arbeitsblatt, jede zweite Person im Kreis setzt sich einen halben Meter nach außen und dreht sich mit dem Gesicht nach außen. Die Einzelarbeit ist wichtig, um divergierende Vorstellungen sichtbar werden zu lassen; Divergenzen können zur weiteren Auseinandersetzung motivieren und bieten Übungsinhalte.

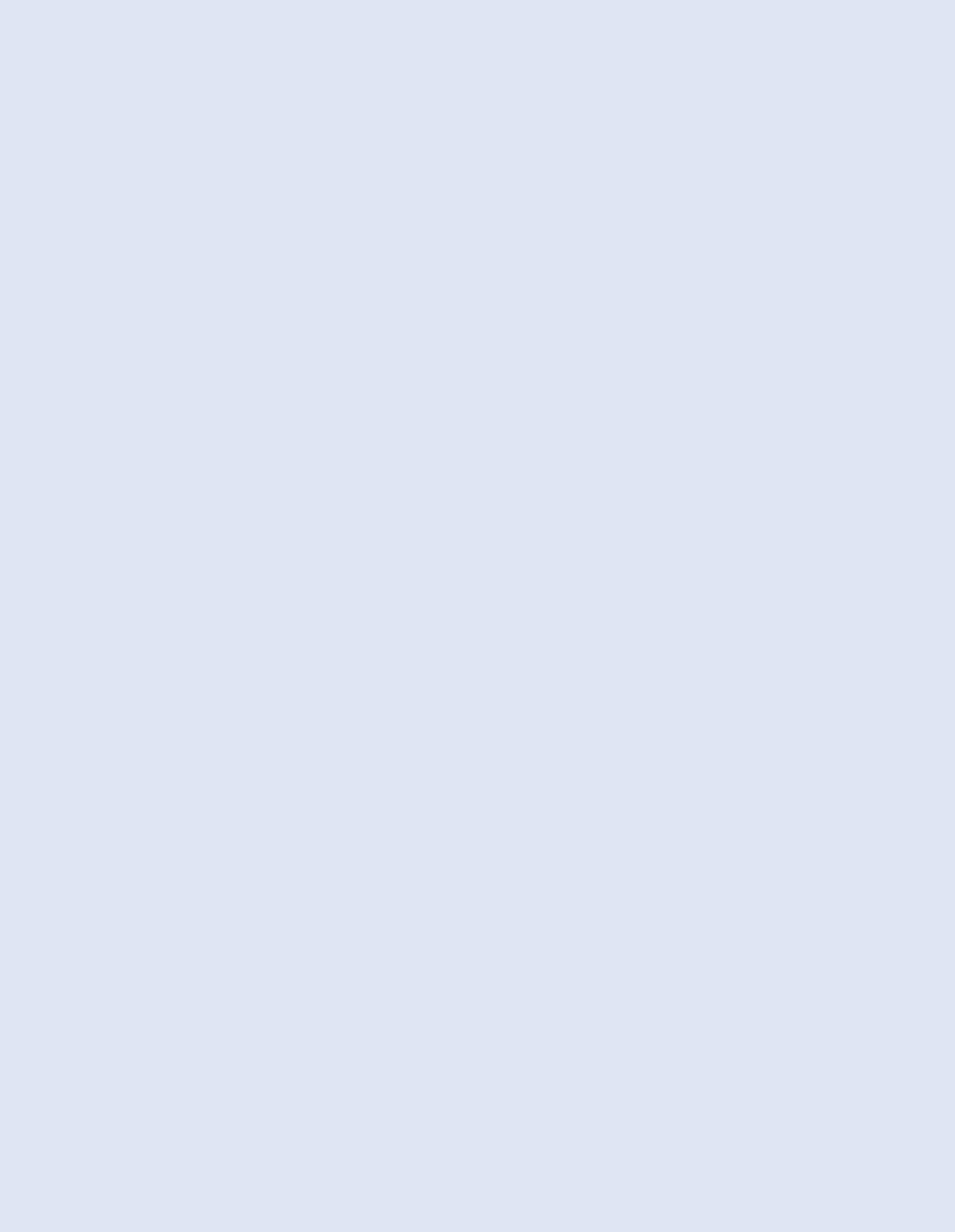
- Austausch mit dem Partner bzw. der Partnerin, Möglichkeiten zu Korrekturen und Verhandlungen: „Tauschen Sie nun Ihre Vorstellungen mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin aus, suchen Sie sich einen ruhigen Platz, Sie haben zehn Minuten Zeit, danach kommen Sie bitte wieder zurück in den Kreis.“

Im Plenum:

- Vorstellung der beiden Modelle jedes Paares im Kreis, Hinweis darauf, dass Divergenzen normal sind und es besser ist, wenn man sie vorher entdeckt und dann in Ruhe bespricht (und nicht zwischen Windelwechseln und Fläschchengeben).
- **AB 07 Zeitkuchen eines normalen Arbeitstages (Paar)** zur gemeinsamen Bearbeitung zu Hause austeilen: Gemeinsame Lösung finden, Zeitkuchen beider Partner aufzeichnen.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual
- Teilen Sie nun die Elterninformationsblätter aus:
Info 04 Freistellung von der Arbeit, Info 05 Kindergeld, Info 06 Das Mutterschutzgesetz und **Info 07 Haustiere**



Gute Gesprächsführung – Teil 1

Für eine gute Gesprächsführung kann man etwas tun!
 Wichtig ist es, den anderen wissen zu lassen, was man empfindet, was einem wichtig ist. Für einen guten und möglichst vorwurfsfreien Austausch gibt es Regeln des Gesprächs, die sich bewährt haben.

Ziele

- Wahrnehmung von Positivem als ausgleichende Komponente gezielter und bewusster einsetzen
- Einüben guter Gesprächsführung in der Paarbeziehung; Vermittlung von Kommunikationsregeln

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Positive Gegengewichte	AB 08
30 Min.	Hauptteil I	Gute Gesprächsführung	Film 01 AB 09 AB 10 Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Gute Gesprächsführung	AB 11 Flipchart und Stifte
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort Abschlussritual	Text Entspannung 7 Minuten

Einführung: Positive Gegengewichte (Übung zur positiven Gegenseitigkeit)

Im Plenum:

AB 08 Fünf Seiten, die ich besonders schätze austeilen.

- Überlegen, **was einem am Partner bzw. an der Partnerin besonders gut gefällt. Fünf gute Seiten auswählen, die man der Gruppe mitteilen möchte** (also keine Geheimnisse), zum Beispiel geschätzte Eigenschaften oder Fähigkeiten, Handlungen, über die man sich freut, etwas, das man besonders am anderen mag. Beispiele: „Kann gut kochen“, „Bringt mir immer die ‚Auto, Motor, Sport‘ mit“ . . .
- Nach ca. fünf Minuten bitten, dass **reihum vorgelesen** wird.
Keine Kommentare!
- **Blitzlicht: Welche Gefühle haben Sie jetzt Ihrem Partner gegenüber?**

- **Zusammenfassender Kommentar:**

„Wir haben wohl alle gemerkt, dass es gut tut, etwas Positives über sich zu hören. Auch das Bewusstmachen und Mitteilen dieser schönen Seiten kann das Gefühl für den Partner beeinflussen. Die Wahrnehmung positiver Seiten kann jeder für sich steuern und bewusst einsetzen. Dies kann eine Hilfe sein in Situationen, in denen man das Gefühl hat, jemand ist zum Beispiel ‚immer so unfreundlich‘ – ist er es wirklich ‚immer‘?“

Hauptteil I: Gute Gesprächsführung

Im Plenum:

- Die Annahme, dass ein guter Partner einem alle Gedanken und Gefühle von den Augen ablesen könne, hat sich als Irrtum herausgestellt.
Gerade glückliche Paare zeichnen sich dadurch aus, dass sie einander häufig ihre Gedanken und Empfindungen mitteilen. Dies ist insbesondere in Umbruchsituationen wichtig: Je mehr man sich austauscht, desto besser kann man sich aufeinander abstimmen und Enttäuschungen vermeiden.
- **Gute Gesprächsführung** heißt: „Zum einen muss ich mich möglichst gut und direkt meinem Partner mitteilen können, so dass dieser mich verstehen und auf mich eingehen kann. Zum anderen muss ich natürlich selbst auch meinem Partner zuhören können, das erfassen, was er mir sagt, und mich versichern können, dass ich ihn richtig verstanden habe. Diese beiden Bausteine einer guten Gesprächsführung möchten wir im Folgenden mit Ihnen einüben.“

Sich mitteilen

- **Erster Baustein einer guten Gesprächsführung: Sich Mitteilen.**
Film 01 Felix schreit (1) zur Einführung zeigen.
- **Arbeitsblatt mit Dialog austeilen (AB 09 Felix schreit), auf die Mitteilungen achten:**
„Beide Partner machen in dem Dialog jeweils mehrmals dem Anderen Mitteilungen. Häufig haben diese Mitteilungen die Form eines Vorwurfs.“
- **Wirkungen von Vorwürfen, Absichten des Vorwerfenden:**
„Welche Wirkungen haben Vorwürfe auf den anderen? Am einfachsten ist es, wenn Sie sich den Dialog noch einmal anschauen. Was denken Sie: Was würden Sie als Vorwurf auffassen und was würde ein solcher Vorwurf bei Ihnen bewirken?“
Antworten sammeln, zusammenfassen:
„Durch Vorwürfe fühlt man sich meist angegriffen und reagiert dann mit **Rechtfertigungen oder Gegenangriffen**. Mit Vorwürfen will man **erreichen, dass sich der andere ändert**. Meistens aber wird mit Vorwürfen gerade das Gegenteil erreicht. Der andere fühlt sich angegriffen, scheint das Gesagte gar nicht richtig hören zu können und auch nicht positiv darauf einzugehen. Offensichtlich ist es besser, sich in einer anderen Form mitzuteilen.“
- **Einführung der fünf Sprecherregeln:**
„Es gibt fünf Regeln, die einem helfen, sich direkt und ohne den anderen anzugreifen mitzuteilen. Von diesen fünf Regeln ist nachgewiesen, dass sie von Paaren, die mit ihrer Beziehung zufrieden sind, häufiger eingehalten werden als von unzufriedenen Paaren.“
Austeilen von **AB 10 Sprecherregeln**, Visualisierung am Flipchart.

Hauptteil II: Gute Gesprächsführung

Im Plenum:

Übung: Umformulierung der Vorwürfe im Dialog unter Berücksichtigung der fünf Sprecherregeln

„Haben Sie Ideen, wie man einzelne der Vorwürfe aus dem Dialog entsprechend den fünf Regeln anders formulieren könnte? Sagen Sie mir, welche Alternativen ich aufschreiben kann. Wenn Sie wollen, können Sie sich die neuen Formulierungen auch auf Ihre Blätter dazu schreiben.“

Zuhören

- **Zweiter Baustein einer guten Gesprächsführung: Zuhören.**

Wichtigkeit von Zuhörerregeln:

„Die fünf Sprecherregeln sind aber nur die eine Seite der Medaille. Es ist genauso wichtig, dass wir dem anderen auch richtig zuhören können, damit wir verstanden haben, was uns der andere sagen möchte, bevor wir ihm antworten.“

Kleingruppenübung (maximal 6 Personen) zur Einführung:

„In der Kleingruppe sprechen Sie nun über das Thema ‚Was ich mir wünsche und was ich befürchte, wenn unser Kind auf der Welt ist‘. Das Entscheidende ist, dass Sie bei dem Gespräch die folgende

Grundregel beachten:

Jeder Gesprächsbeitrag muss dadurch eingeleitet werden, dass der Sprecher wiederholt, was sein Vorredner gesagt hat.

Versuchen Sie dabei, den vorausgegangenen Gesprächsbeitrag nicht wörtlich zu reproduzieren, sondern bemühen Sie sich, mit eigenen Worten den gefühlsmäßigen Hintergrund Ihres Vorredners zu berücksichtigen.

Sie könnten zum Beispiel fragen: ‚Habe ich Sie richtig verstanden, dass Sie sich darüber große Sorgen machen?‘

Wenn Ihnen das, was Ihr Vorredner sagt, an einer Stelle **zuviel wird**, **unterbrechen Sie** ihn mit einem ‚Stopp‘ und **geben Sie seinen Beitrag bis dahin wieder, bevor er seinen Beitrag zu Ende führt. Den eigenen weiterführenden Beitrag dürfen Sie erst dann bringen, wenn Ihr Vorredner mit Ihrer Umschreibung seines Beitrages einverstanden ist.**

Diese Grundregel wird Ihnen vielleicht zunächst ziemlich willkürlich vorkommen, und Ihr Gespräch wird nicht so zügig vonstatten gehen wie sonst. Doch gerade das soll so sein. Sie haben dadurch Gelegenheit, einander wirklich zuzuhören. Haben Sie noch Fragen?

Bitte nach 20 Minuten in die Großgruppe zurückkommen.“

- **Kurze Auswertung der Übung:**

„Auf welche Weise unterschied sich die Diskussion von einem normalen Gespräch?“

- **Einführung der fünf Zuhörerregeln**

AB 11 Zuhörerregeln austeilen, Visualisierung am Flipchart.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual

Geburt und Babyblues

Stimmungsschwankungen und depressive Symptome nach der Geburt sind relativ häufig. Darauf vorbereitet zu sein hilft, mit einem Stimmungstief umzugehen und, wenn nötig, Hilfe aufzusuchen.

Bitte laden Sie zu diesem Termin als Referentin oder Referenten eine Hebamme, Frauenärztin oder einen Frauenarzt ein.

Ziele

- Informationen über Verstimmungen, die unter anderem infolge hormoneller Umstellungen rund um die Geburt eintreten können (Babyblues oder ggf. auch schwerwiegendere Erkrankungen wie postpartale Depression)

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Brief an junge Eltern	
30 Min.	Hauptteil I	Babyblues	PP 01
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Geburtsvorbereitung und Geburt Alternativ: Infobörse	Info 08 bis Info 14
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort Abschlussritual	Text Entspannung 7 Minuten

Einführung: Brief an junge Eltern

Im Plenum:

- „Die Geburt und die hormonellen Prozesse danach wirken sich auf jede Frau anders aus. Stimmungstiefs sind häufig und normal und gewöhnlich vorübergehend. Dennoch ist es wichtig, dass Sie darauf vorbereitet sind. Manchmal treten auch längere oder schwerwiegendere Verstimmungen auf. Auch darüber möchten wir Sie informieren und Ihnen ein paar Hinweise an die Hand geben, damit Sie die Signale rechtzeitig wahrnehmen und sich gegebenenfalls professionelle Hilfe suchen können.“
- Brief an junge Eltern (bitte vorlesen)

Brief an junge Eltern:

Was ich früher hätte wissen sollen – über das „Mutterglück“

„Liebe Eltern,

mein erstes Kind ist dieses Jahr 21 Jahre alt geworden und das vierte Kind gerade vor einigen Wochen vier Jahre.

Während ich das Material für das Elternkursprogramm zusammenstelle und am Kursprogramm schreibe, fallen mir sehr oft eigene Erfahrungen ein. Zum Thema Babyblues erinnere ich mich an die Zeit nach der Geburt von Nicolai (21 Jahre). Ich konnte Nicolai damals in Berlin zu Hause zur Welt bringen. Allerdings habe ich bei der Geburt viel Blut verloren und mein Kreislauf brach ständig zusammen. Ich konnte einige Tage nicht aufstehen und mich nur krabbelnd durch die Wohnung bewegen, weil mich bereits in Sitzhöhe die Ohnmacht packte.

Ich als junge Mutter (23 Jahre) und der junge Vater (25 Jahre) waren auf die Situation nach der Geburt schlecht vorbereitet. Ich hatte mit einer derartigen Schwäche nicht gerechnet. Ich war kaum in der Lage, das Kind zu versorgen, und der Vater war völlig überfordert mit der Versorgung von Mutter und Kind.

Am zweiten, dritten Tag nach der Geburt kam der Milcheinschuss dazu. Meine Brust war schwer und knotig, jede Berührung und auch das Anlegen des Kindes zum Saugen taten mir weh. Auch darauf war ich einfach nicht vorbereitet. Ich hatte die Idee, wenn das Kind erst mal da ist, ist alles wieder besser.

Ich kann mich sehr gut an meine insgesamt erlebte Ohnmacht, an ein sehr nervöses Baby, einen überforderten, stolzen Vater und an meine unendliche Enttäuschung, Traurigkeit und das Gefühl von Einsamkeit erinnern.

Ich habe mit meiner Mutter telefoniert und sie gefragt, wie sie diese Situation fünf Mal durchstehen konnte (ich habe vier Geschwister!). Ich war so unglücklich und so schwach. Sie ist dann für eine Woche angereist, und das war wirklich gut für mich.

Das Baby war mir so fremd, so anders als ich erwartet hatte, und das Gefühl der Mutterliebe war durch die Angst, dass dieses Baby vergisst zu atmen, ausgebremst. Erst nach drei Tagen war ich etwas sicherer, dass dieses Kind jetzt bleibt, und erst ganz langsam entfaltete sich meine Liebe zu diesem so sehr gewünschten Kind.

Ich war nicht vorbereitet

- auf enorme Schwäche und Infektanfälligkeit nach der Geburt,
- wie viel Entlastung notwendig ist, damit die Energie in Milchbildung und Erholung und Anpassung an das Kind fließen kann,
- auf die Hilflosigkeit und Passivität meines Partners,
- auf Schmerzen durch Schnitt, durch Nachwehen und durch Milcheinschuss,
- auf viel Unruhe, Schreien, Spucken und Verdauungsprobleme eines Babys.

So enttäuscht und hilflos habe ich mich nach den folgenden drei Geburten nicht mehr gefühlt. Aber um ehrlich zu sein, es gab immer wieder neue Anforderungen, auf die ich nicht optimal vorbereitet war ... aber ich wusste vorher, dass ich zwar erleichtert und glücklich über das Baby sein würde, aber auch erschöpft und schwach, und dass meine Gefühle sich nur sehr langsam entfalten und eine gute Vorbereitung sehr hilfreich ist.

Umso mehr freue ich mich, dass Sie den Entschluss gefasst haben, sich vorher zu informieren und nicht so naiv und blauäugig wie ich damals mit dieser neuen Situation umzugehen!

Ich wünsche Ihnen viel Freude im Kurs für junge Eltern!“

Sigrid Gebauer
August 2005

Hauptteil I: Babyblues

Im Plenum:

- **PP 01 Babyblues** zeigen.
- Übung: Babyblues – postpartale Depression – postpartale Psychose?

Lesen Sie den Teilnehmern die drei Situationsbeschreibungen zunächst vor. Fragen Sie danach die Teilnehmer, wie sie diese drei Beschreibungen einordnen und den vorher eingeführten Begriffen (Babyblues, postpartale Depression und postpartale Psychose) zuordnen würden.

Lösung:

Melanie = Babyblues

Tina = Symptome von postpartaler Depression

Vera = Symptome von postpartaler Psychose

Tina

Tinas Baby ist jetzt vier Monate alt. Tina ist noch in der Elternzeit und kann sich zunehmend weniger vorstellen, wieder zu arbeiten. Das war vor dem Baby ganz anders geplant. Tina liebt ihren Beruf als Ergotherapeutin und wollte nach sechs Monaten wieder langsam in ihren Beruf einsteigen. Seit der Geburt fühlt sich Tina oft schlapp und müde. Sie hat seit etwa drei Wochen schon morgens keine Lust mehr aufzustehen und quält sich aus dem Bett. Dann starrt sie oft auf den Frühstückstisch und ist völlig appetitlos. Sie wiegt fünf Kilo weniger als vor der Schwangerschaft. In den letzten Tagen fühlt sie sich oft leer und wertlos. Sie hat große Schwierigkeiten, sich auf Gespräche zu konzentrieren, und auch die Versorgung des Babys fällt ihr schwer. Eigentlich weiß Tina, dass es gut wäre, einfach rauszugehen und ein paar Besorgungen zu machen, aber wenn sie nur daran denkt, ist sie schon so angestrengt, dass sie sich nicht aufraffen kann. Sie hat seit Tagen das Haus nicht mehr verlassen.

Tina hat das Gefühl, dass ihr Mann Adrian gar nicht bemerkt, dass sie überhaupt da ist. Er meckert nur rum, wenn alles in der Wohnung herumliegt, der Kühlschrank leer, kein frisches Hemd im Schrank, der Müll nicht runtergetragen und die Küche unordentlich ist. Sie kann Adrian nichts mehr recht machen. Er kommt auch nicht gut damit klar, dass Tina seit der Geburt zunehmend keine Lust mehr hat, mit ihm zu schlafen. Adrian kann sich eben gar nicht vorstellen, wie anstrengend es ist, den ganzen Tag ein Kind zu versorgen. Kein Wunder also, dass Tina sich oft tagsüber ins Bett legt und am liebsten liegen bleiben möchte.

Das Telefon klingelt. Tina sieht auf dem Display, dass es ihre Freundin Anne ist. Nein, heute kann sie nicht mit Anne reden. Sie geht nicht ran.

Als Adrian abends nach Hause kommt, ist die Post noch nicht aus dem Postkasten geholt.

Melanie

Es ist 17.00 Uhr. Melanie steht auf, weil es an der Tür geklingelt hat. Ihre Beine sind schwer und Melanie hat das Gefühl, den ganzen Tag auf einer Großbaustelle gearbeitet zu haben. Das Baby (Charlotte, 6 Tage alt) hält sie noch im Arm, weil sie es gerade gestillt hat. Sie öffnet die Wohnungstür und schaut in das strahlende Gesicht ihrer Schwiegermutter.

Diese runzelt die Stirn, wirft einen langen Blick an Melanie herunter und fragt besorgt: „Ist alles in Ordnung, Melanie?“ Erst jetzt wird Melanie bewusst, dass sie ungeduscht und ungekämmt im Schlafanzug an der Tür steht.

Eric ist um 7.00 Uhr aus dem Haus gegangen. Er konnte nicht länger Urlaub nehmen und musste wieder zur Arbeit, weil es dort gerade drüber und drunter geht. Um 7.00 Uhr hat Melanie noch geschlafen, weil das Baby nachts ja alle zwei bis drei Stunden gewickelt und gestillt werden muss.

Um 9.00 Uhr hat sie sich einen Carokaffee gemacht, denn Milchkaffee soll ja beim Stillen nicht so gut sein. Ihr Kreislauf könnte aber wohl einen starken Kaffee gut gebrauchen, denkt Melanie. Dann hat sie Charlotte gewickelt und gestillt. Als sie fertig war, ist Charlotte die Milch wieder hoch gekommen, sie hat gespuckt und alles war nass. Das Baby musste vollständig neu angezogen werden und war längere Zeit unruhig. Als Charlotte endlich schlief und nicht mehr herumgetragen werden musste, hat Melanie Wäsche aufgehängt und die Maschine neu beladen. Eric kennt sich mit dem Haushalt ja nicht so gut aus, und da ist dann etliches liegen geblieben. Das konnte ja hier nicht so wild aussehen. Was soll die Hebamme denken, wenn sie kommt?

Um 12.00 Uhr kam die Hebamme und hat einige Tipps zur Versorgung von Charlotte gegeben. Da hatte Melanie für einen Moment das Gefühl, dass sie nicht alleine ist. Nachdem die Hebamme gegangen war, bemerkte sie, dass sie noch nichts gegessen und großen Hunger hatte. Weil für das Stillen aber die Flüssigkeit so wichtig ist, hat Melanie zuerst Tee gekocht und dann ... war Charlotte aufgewacht und hatte offenbar Bauchschmerzen. Als Charlotte sich wieder beruhigt hatte, war Melanie selbst zum Heulen. Aber da klingelte das Telefon: Ihr Chef gratulierte zur Geburt. Also zusammenreißen und glücklich sein!

Nach dem Telefonat war Melanie so müde, dass sie sich erst mal wieder ins Bett legen musste. Sie dachte: „Ich muss jetzt glücklich sein, alles ist gut gelaufen, und ich bin einfach nur geschafft und müde. Zu müde, um was zu Essen zu machen, zu müde, um mich zu freuen ... und Eric lässt mich hier mit dem ganzen Kram alleine sitzen. Der geht zur Arbeit, als wäre alles wie früher, und dabei weiß ich gar nicht, wie ich mich selbst, den Haushalt und das Kind versorgen soll.“ Dann brachen die Tränen durch und wollten gar nicht mehr aufhören zu fließen.

Nach einer Stunde war das Baby wieder wach. Melanie schaffte es, ein Brot zu schmieren und zu essen. Sie setzte sich mit der Kleinen zum Stillen und fand, dass sie heute nichts auf die Reihe bekommen hatte und sie niemandem erzählen kann, wie unfähig und schwach sie sich gerade fühlt.

Ja, so war der Tag bisher gelaufen. An den Besuch der Schwiegermutter hatte Melanie gar nicht mehr gedacht. „Stimmt! Ich bin ja noch gar nicht angezogen! Komm rein! Ich mach Dir einen Kaffee, und wenn Du Charlotte nimmst, ziehe ich mich an.“ sagt Melanie und lächelt stolz auf Charlotte runter.

Vera

Martin ist vor einigen Wochen Vater geworden. Heute spricht er seinen Freund Ben, der selbst Papa ist, an: „Ben, ich muss Dich mal was fragen! Als Euer Baby geboren war, da ging es Eva doch auch erst mal nicht so gut. Bei Vera ist seit der Geburt nichts mehr wie vorher. Ich habe manchmal das Gefühl, ich kenne sie gar nicht. Also ich kann ja verstehen, dass sie noch erschöpft ist durch die Geburt, aber Vera schafft einfach die leichtesten Dinge nicht mehr. Wenn ich sie mit dem Baby so beobachte, hab ich das Gefühl, sie merkt nicht, dass das Baby lebendig ist und keine Puppe.

Ich habe sie gestern gefragt, was sie tagsüber so macht. Da konnte sie mir keine Antwort drauf geben. Sie erzählt mir dafür aber komische Geschichten, die ich nicht nachvollziehen kann (zum Beispiel, dass sie nicht raus gehen möchte, weil sie verfolgt wird und jemand unser Baby entführen möchte). In so einem Zustand habe ich Vera noch nie erlebt. Was meinst Du, vergeht das wieder oder muss ich mir Sorgen machen?“

Hauptteil II: Geburtsvorbereitung und Geburt

Geburtsvorbereitung, Geburtsort:

Vortrag der Hebamme, der Frauenärztin oder des Frauenarztes zum Thema Geburtsvorbereitung und Geburtsort, anschließend Diskussion.

Alternativ: Infobörse

Wenn Sie für den Vortrag keine Referentin oder keinen Referenten gewinnen können, verteilen Sie **Info 08 Babyblues, Info 09 Elternzeit und Elterngeld, Info 10 Ernährung in der Schwangerschaft, Info 11 Fehlgeburt und Plötzlicher Kindstod, Info 12 Hebammen, Info 13 Schwangerschaftsberatung, Info 14 Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft** und bearbeiten diese in Kleingruppen.

In drei Kleingruppen:

Jede Gruppe bearbeitet zwei Infoblätter (5 Minuten) pro Blatt.

Im Plenum:

Jede Gruppe referiert die wichtigsten Inhalte der beiden Infoblätter in 5 Minuten.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual
- Elterninfos (für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer) austeilen:
Info 08 Babyblues, Info 09 Elternzeit und Elterngeld, Info 10 Ernährung in der Schwangerschaft, Info 11 Fehlgeburt und Plötzlicher Kindstod, Info 12 Hebammen, Info 13 Schwangerschaftsberatung, Info 14 Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft

Informationen für Dozentinnen und Dozenten

Es empfiehlt sich, als Dozentin oder Dozent vor dieser Sitzung die DVD „Auf einmal ist da ein Kind...“ zum Thema postpartale Depression anzuschauen (Hornstein & Klier, 2005).

Postpartales Stimmungstief – Babyblues – Heultage

Viele Mütter (es wird von bis zu 80 % berichtet) erleben in der ersten Woche nach der Geburt ein Stimmungstief. Sie fühlen sich traurig, müssen häufig ohne erkennbaren Grund weinen, sind sehr empfindsam und starken Stimmungsschwankungen unterworfen. Hinzu kommt eine große Müdigkeit durch die Anstrengungen der Geburt und den Schlafmangel, da der Nachtschlaf häufig unterbrochen wird, um das Baby zu versorgen. Nicht selten fühlen sich Mütter in diesen ersten Tagen nach der Entbindung ruhelos, reizbar, überängstlich und klagen über Konzentrationsschwierigkeiten. Die Ursachen für diesen sogenannten Babyblues oder auch die Heultage sind verschieden. Es gibt biologische (hormonelle), psychische und soziale Ursachen, die zusammenwirken können. Meist klingt das postpartale Stimmungstief innerhalb weniger Tage von selbst ab und bedarf keiner Behandlung. Ist dies jedoch nicht der Fall, und dauert das Stimmungstief länger als zehn Tage an oder wird stärker anstatt weniger, könnte es sich um eine postpartale Depression oder postpartale Psychose handeln, die auf jeden Fall behandelt werden soll.

Postpartale Depression

Wenn die Stimmungsschwankungen und Erschöpfungszustände des postpartalen Stimmungstiefs nicht nach einigen Tagen von selbst abklingen oder im ersten Lebensjahr des Kindes wieder auftreten und andere Beschwerden hinzukommen, spricht man von einer postpartalen Depression.

Sie kann sich folgendermaßen äußern:

- Antriebs- und Energielosigkeit, Gefühle von Trauer, Taubheit, Hoffnungslosigkeit oder auch starker innerer Unruhe
- Schwere Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit
- Extreme Ängste und Unsicherheiten besonders in Bezug auf die Versorgung und das Wohlergehen des Kindes
- Das Gefühl, mit dem Kind nichts anfangen zu können, oder ambivalente Gefühle dem Kind gegenüber

- Konzentrationsstörungen, zwanghaftes Grübeln bis hin zu Zwangsgedanken
- Körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, bleierne Schwere, Schwindel, Zittern
- Selbsttötungsgedanken

Etwa 10 % bis 15 % aller Mütter sind von diesen Beschwerden betroffen. Häufig werden sie aber nicht ausreichend erkannt oder thematisiert und können daher nicht behandelt werden. Die betroffenen Frauen leiden jedoch sehr. Eine postpartale Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die auf jeden Fall behandelt werden sollte. Daher ist es wichtig, bei betroffenen Frauen für die Inanspruchnahme von ärztlicher oder therapeutischer Hilfe zu werben. Je früher fachliche Hilfe aufgesucht wird, desto schneller und erfolgreicher kann die Behandlung verlaufen. Die Aussichten, dass eine postpartale Depression vollständig ausheilt, sind bei entsprechender professioneller Behandlung sehr gut. Hilfe bieten Psychiater/innen und Psychotherapeut/innen. Sollte ein Aufenthalt in einer Klinik notwendig werden, bieten viele Einrichtungen inzwischen die gemeinsame Aufnahme von Mutter und Kind an.

Durch die Depression kann es den Müttern schwerfallen, eine emotionale Beziehung zu ihrem Kind aufzubauen. Die Versorgung des Kindes wird durch die Symptome der Depression als Last empfunden, und es fällt zunehmend schwerer, auf das Baby einzugehen und seine Signale wahrzunehmen. Neben dem psychischen Wohlergehen der Mutter ist es also auch für eine gute Entwicklung des Kindes und den Aufbau der Mutter-Kind-Beziehung unerlässlich, eine postpartale Depression zu behandeln.

Postpartale Psychose

Nur wenige Frauen (1 bis 2 von 1000) erkranken an einer postpartalen Psychose. Sie tritt meist direkt nach oder in den ersten Wochen nach der Geburt auf. In manchen Fällen entwickelt sie sich aus einer Depression. Manche Frauen waren schon einmal vor der Schwangerschaft und Geburt an einer Psychose erkrankt. Die betroffenen Mütter verändern sich sehr in ihrer Persönlichkeit und verlieren den Bezug zur Realität. Sie leiden oft unter quälenden Wahnvorstellungen und Halluzinationen (Sinnestäuschungen). Manche der Betroffenen hören Stimmen, fühlen sich verfolgt oder überwacht (zum Beispiel von Nachbarn). Dabei kann es bei manchen Müttern zu einer deutlichen Antriebssteigerung und extremer motorischer Unruhe kommen, andere hingegen fühlen sich apathisch und wie gelähmt. Die Betroffenen erleben ihre Gefühle sehr stark und teilweise unreal. Häufig stehen Ängste im Vordergrund, manchmal auch übersteigerte Glücksgefühle. Eine postpartale Psychose muss in jedem Fall ärztlich, psychiatrisch / psychotherapeutisch behandelt werden. Einige Kliniken bieten dafür die gemeinsame Aufnahme von Mutter und Kind an.

Quelle <http://www.mutter-kind-behandlung.de/?c=1&d=mutterschaft> (Januar 2012)

Wie das Baby mit uns spricht

Babys zeigen in stark körperlicher Weise, ob sie angestrengt oder ob sie offen und interessiert sind. Diese sogenannten Feinzeichen der Ab- und Zuwendung erkennen und deuten zu können, hilft Eltern dabei, ihr Baby besser zu verstehen und auf seine individuellen Bedürfnisse reagieren zu können.

Ziele

- Vermittlung von Feinzeichen der Zuwendung und der Abwendung bei Säuglingen als Ausdruck von Offenheit und Belastung bzw. von Regulationskompetenzen
- Einschätzung von Überforderung und Angeregtheit des Säuglings
- Vermittlung von Verhaltensweisen und Hilfen zur Regulation und zur angemessenen Anregung des Säuglings

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Vorstellung der Demopuppen	PP 02
30 Min.	Hauptteil I	Wie das Baby mit uns spricht	PP 03 AB 12
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Ausdruck von Zu- und Abwendung	AB 13 Film 02 bis Film 07 Flipchart und Stifte
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info 15

Einführung: Im Plenum:

Begrüßung in der Gruppe, anschließend Vorstellung der Demopuppen anhand der **PP 02 Demopuppen**.

Die Vorstellung der Puppen ist wichtig, da die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sie noch in einigen Präsentationen sehen werden und sich sonst über die unnatürlich wirkenden (vermeintlichen) Kinder und Babys wundern könnten.

Hauptteil I: Wie das Baby mit uns spricht

Im Plenum:

„Manchmal haben Eltern die Sorge, dass sie ihr Baby nicht richtig verstehen oder seine Bedürfnisse nicht richtig deuten könnten. Aber bereits neugeborene Kinder verfügen über zahlreiche körperliche Möglichkeiten, uns ihre Befindlichkeiten und Bedürfnisse mitzuteilen. Diese Signale nennen wir Feinzeichen. Sie zeigen uns zum Beispiel, ob das Kind gerade angestrengt, angespannt oder auch belastet ist, oder ob es sich in einem entspannten, offenen und interessierten Zustand befindet. Diese Feinzeichen zu erkennen, kann Ihnen dabei helfen herauszufinden, ob Ihr Baby gerade eine Pause, Ruhe und Erholung braucht oder bereit für Kontakt und Interaktion mit Ihnen ist.“

Zeigen und besprechen Sie **PP 03 Wie das Baby mit uns spricht**.

In dieser Präsentation sind alle Feinzeichen von **AB 13** visualisiert.

Die Feinzeichen lassen sich von der Geburt bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres in dieser Form beim Baby beobachten und deuten.

Verteilen und besprechen Sie nun **AB 12 Ausdruck von Zu- und Abwendung – Teil A** mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Hauptteil II: Ausdruck von Zu- und Abwendung

In Kleingruppen:

Bearbeitung von **AB 13 Ausdruck von Zu- und Abwendung – Teil B**

Im Plenum:

Besprechen der richtigen Lösung (siehe Lösungsblatt)

Im Anschluss zeigen Sie die Filme „Zuwendung“, „Interaktion“ und „Selbstberuhigung“ von der DVD:

1. Zuwendung:

- Aufforderung an die Eltern: „Achten Sie in diesem Filmausschnitt bitte darauf, welche Feinzeichen von Zuwendung Sie bei der drei Monate alten Charlotte beobachten können“.
- **Film 02 Zuwendung** zeigen.
- Frage an die Eltern: „Welche Feinzeichen haben Sie beobachtet?“, Sammlung der Beobachtungen am Flipchart.
- Zur Zusammenfassung nun den **Film 03 Zuwendung (Kommentar)** zeigen.

2. Interaktion:

- Aufforderung an die Eltern: „Achten Sie in diesem Filmausschnitt jetzt nur auf das Gesicht und das Blickverhalten von Charlotte.“
- **Film 04 Interaktion** zeigen.
- Sammlung der Beobachtungen am Flipchart.
- Zur Zusammenfassung den **Film 05 Interaktion (Kommentar)** zeigen.

3. Selbstberuhigung:

- Aufforderung an die Eltern: „Achten Sie nun in diesem letzten Filmausschnitt besonders auf die Feinzeichen von Selbstberuhigung und Abwendung von Charlotte.“
- **Film 06 Selbstberuhigung** zeigen.
- Sammlung der Beobachtungen am Flipchart.
- Zur Zusammenfassung nun den **Film 07 Selbstberuhigung (Kommentar)** zeigen.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual
- Elterninfo austeilten: **Info 15 Wie das Baby mit uns spricht**

Informationen für Dozentinnen und Dozenten

Zur vertiefenden Einarbeitung in das Thema „Feinzeichen des Babys verstehen“ empfehlen wir die Bücher:

Derksen, B. & Lohmann, S. (2009).

Baby-Lesen. Die Signale des Säuglings sehen und verstehen.

Stuttgart: Hippokrates.

Ziegenhain, U., Gebauer, S., Ziesel, B., Künster, A.K. & Fegert, J.M. (2010).

Lernprogramm Baby-Lesen. Übungsfilme für Hebammen, Kinderärzte, Kinderkrankenschwestern und Sozialberufe.

Stuttgart: Hippokrates.

Die in diesem Modul gezeigten Filme sind der DVD „Charlotte und Felix“ entnommen. Für eine vertiefte Einarbeitung in das Thema „Feinzeichen“ empfehlen wir die gesamte DVD:

Derksen, B. & Thiel, T. (2006).

Charlotte und Felix – Kleine Prozessgeschichten der Befindlichkeitsveränderungen zweier drei Monate alter Kinder beim Wickeln und Spielen mit ihren Müttern.

Video-DVD. Berlin: Bärbel Derksen (derksenb@t-online.de)

Ausdruck von Zu- und Abwendung – Lösungen

Mit welchem Signal gibt uns das Baby welche Botschaft?

	Zuwendung A	Selbstberuhigung B	Abwendung C
weiche, ausgeglichene (modulierte) Bewegungen der Arme und Beine (oft kombiniert mit Blickkontaktsuche)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
grimassieren	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausspucken kleiner Mengen Nahrung oder Speichel ohne Würgen/Erbrechen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Hände und Füße zusammenlegen, falten	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geräusche und Laute machen, brabbeln	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
einzelne oder alle Finger spreizen/abspreizen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kopf zur Bezugsperson wenden	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kopf senken, Blick nach unten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Blick abwenden/blinzeln/kurz Augen schließen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
sich selbst festhalten (z. B. an der Kleidung)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit den Armen rudern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
kurze Blickkontakte	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sich von der Bezugsperson wegdrücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Hand auf den Bauch legen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sumner & Spietz (1994)

Feinfühliges Verhalten

Das Bedürfnis nach Bindung, ebenso wie das Bedürfnis nach Erkundung, sind wichtige Grundbedürfnisse des Kindes. Je nachdem, wie vertraut oder fremd eine Situation ist, oder aber wie sich das Kind fühlt, überwiegt entweder das Bedürfnis nach Nähe und Kontakt zu den Eltern oder das Interesse an Neuem, am Ausprobieren.

Ziele

- Die Bedürfnisse des Babys verstehen lernen
- Merkmale feinfühliges Verhaltens anhand von Beispielen kennenlernen
- Unterscheiden, in welchen Situationen eher Bindungsverhalten aktiviert wird und in welchen Situationen eher Erkundung und Eigenständigkeit des Babys im Vordergrund stehen
- Vermittlung von wichtigen Grundbedürfnissen des Säuglings: Bedürfnis nach Sicherheit und Bedürfnis nach Erkundung und Eigenständigkeit

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Übung: Wahrnehmung und Beobachtung	Demopuppe
30 Min.	Hauptteil I	Bindung und Feinfühligkeit	PP 04 AB 14
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Welche Hilfen braucht das Baby wann?	AB 14 AB 15 Film 08
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info 16

Einführung: Übung: Wahrnehmung und Beobachtung

Zu zweit:

Zum Einstieg folgende Übung in Paaren (nicht die Lebenspartner miteinander) durchführen lassen.

Den angemessenen Abstand finden

Teilnehmerinnen und Teilnehmer bilden Paare:

- Stellen sie sich gegenüber, halten Sie so viel Abstand von Ihrem Gegenüber, wie Sie es aus Ihrem Gefühl heraus mit einer fremden Person tun würden (ohne zu reden!). Tauschen Sie sich erst aus, wenn Sie beide meinen, der Abstand sei jetzt „gut“.
- Gehen Sie nun so nah an Ihr Gegenüber heran, als wäre es Ihnen lieb und vertraut. Finden Sie wieder ohne Worte den Abstand, den Sie beide als passend empfinden. Tauschen Sie sich dann darüber aus.
- Überlegen Sie nun mit Ihrem Übungspartner, wo eine fremde Person Sie am Körper anfassen darf (Schulter, Arme, Hände). Probieren Sie es nur aus, wenn es Ihnen angenehm ist. Es reicht aus, wenn Sie darüber reden. Gibt es unterschiedliche Toleranzen bei Ihnen beiden? Wie kommt das?
- Überlegen Sie jetzt, welche Menschen Sie an den Haaren oder im Gesicht berühren dürfen. Tauschen Sie sich darüber aus. Gibt es da unterschiedliche Toleranzen oder Übereinstimmungen?
- Nun probieren Sie aus, in welchem Abstand Sie Ihr Gegenüber scharf sehen können.
- Stellen Sie sich bitte nun so hin, dass Sie gut beobachten können, was der Andere tut.

Im Plenum:

Was ist Ihnen aufgefallen? Was fanden Sie besonders interessant?

Zusammenfassung: Was von dem Erlebten gilt im Umgang mit Babys?

Demonstration an der Demopuppe!

Hinweis für Dozentinnen und Dozenten zur Demopuppe:

Als Demopuppe hat sich in den Probekursen die Sammelpuppe „Emilys erster Geburtstag“ von der Firma Bradford sehr bewährt (im Internet zu bestellen unter www.bradford.de). Die Puppe eignet sich wunderbar zur Demonstration, wiegt etwa so viel wie ein echtes Baby und hat mit 56 cm auch die Größe eines Neugeborenen.

Hauptteil I: Bindung und Feinfühligkeit

In der vorhergehenden Übung ging es um Wahrnehmung und Beobachtung. Das sind Bestandteile des feinfühligsten Verhaltens. In der nächsten Präsentation geht es um das Thema Bindung und Feinfühligkeit gegenüber dem Baby.

Im Plenum:

PP 04 Bindung und Feinfühligkeit zeigen und besprechen.

Einzelarbeit oder zu zweit:

AB 14 Unterscheidung von Bindung und Erkundung, erste Aufgabenstellung.

Hauptteil II: Welche Hilfe braucht das Baby wann?**In Kleingruppen:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen beschreiben, wie sie als Eltern das Kind in den verschiedenen Situationen und unterschiedlichen Altersstufen unterstützen können (**AB 14**, zweite Aufgabenstellung), Situationen aufteilen.

In Kleingruppen:

Nach der Elternarbeit wird das **AB 15 Zusatzblatt zu Bindung und Erkundung** an die Eltern verteilt. Die Beispielsituationen können unter den Eltern in Kleingruppen aufgeteilt bearbeitet werden. Jede Gruppe referiert kurz (etwa 2 Minuten), welche Information es zur Situation noch zu ergänzen gibt.

Im Plenum:

Film 08 Felix Fremde Situation zeigen und besprechen.

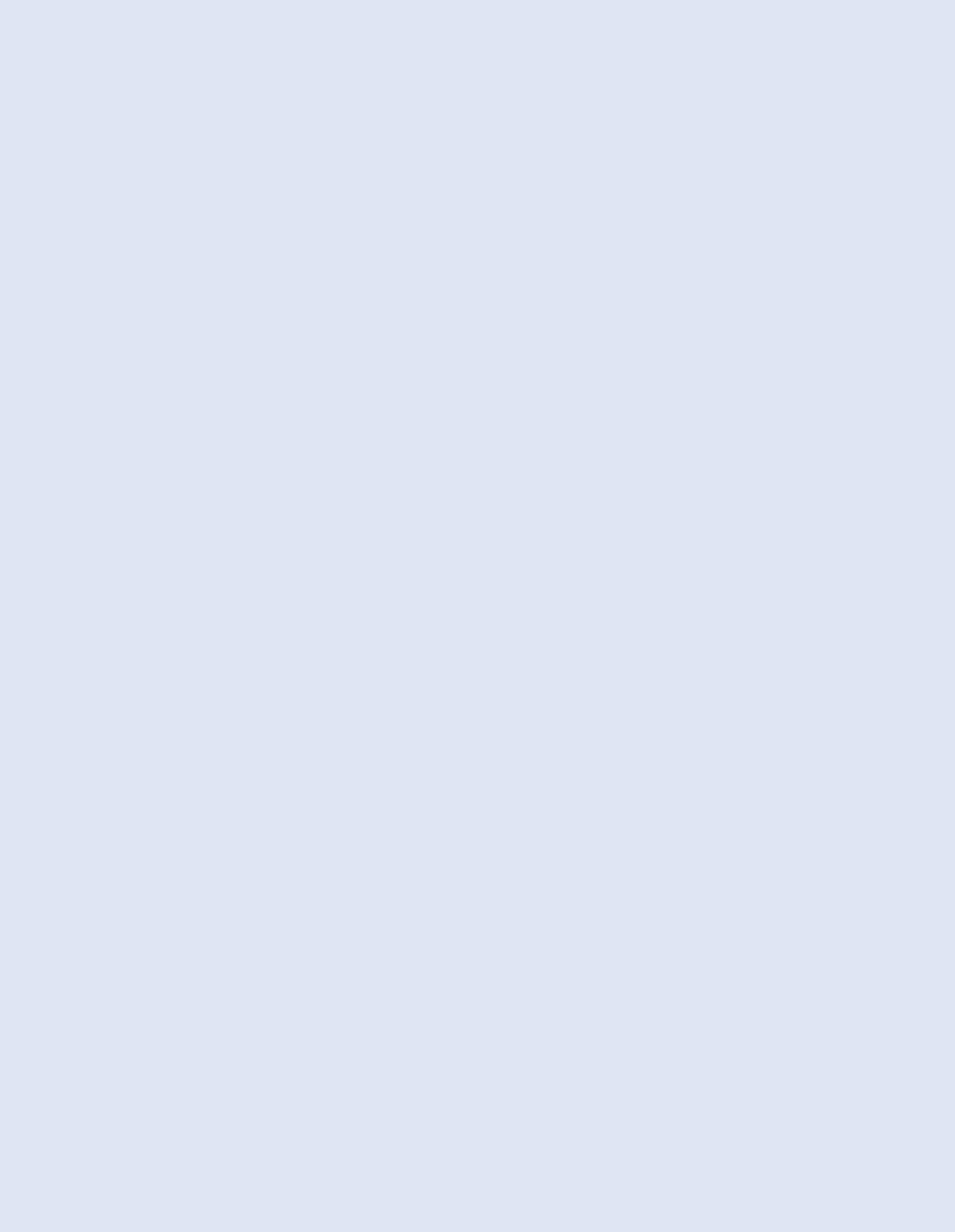
Information für Dozentinnen und Dozenten zum Film 08 Felix Fremde Situation

Felix ist 12 Monate alt und hat eine gute Bindung zu seiner Mutter aufgebaut. Er befindet sich in diesem Film mit seiner Mutter in einem fremden Raum. Es kommt eine fremde Person mit ins Zimmer und beginnt ein Gespräch mit der Mutter. Nach kurzer Zeit geht die fremde Person auf Felix zu und versucht mit ihm zu spielen. Er geht darauf ein. Während er mit der fremden Frau spielt, verlässt seine Mutter den Raum. Felix bemerkt das sofort und schaut zunächst verunsichert und kritisch zur Fremden, folgt ihr dann aber sofort zur Tür und ruft und weint nach seiner Mutter. Er nimmt von der Fremden keinen Trost an und geht deutlich auf Distanz. Sein Kummer wird immer größer, bis die Mutter wieder zurück ins Zimmer kommt. Felix will sofort auf ihren Arm und beruhigt sich dort umgehend.

Felix zeigt hier deutlich Bindungsverhalten. Seine Mutter nimmt seine Signale feinfühlig wahr und spricht seine Gefühle auch direkt an.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual
- Elterninfo austeilen: **Info 16 Bindung und Feinfühligkeit**



Das Baby beruhigen – Teil 1

Die Fähigkeit des Babys sich selbst zu beruhigen und Hilfen durch die Eltern zur Beruhigung gehören zusammen. Die Methode des gestuften Tröstens gibt eine gute Orientierung, um zu beobachten, wie viel Hilfe das Baby braucht, ob es (noch) alleine zurechtkommt oder ob es Hilfe benötigt, um sich zu beruhigen. Zudem hilft sie den Eltern, ihr Kind kennenzulernen.

Beachten Sie und informieren Sie die Eltern darüber, dass dieses Modul über 90 Minuten hinaus gehen kann, da alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Stufen des Tröstens mit der Demopuppe selbst üben sollen!

Ziele

- Fehlende Anregung, Langeweile (Unterforderung) und Belastungszeichen (Überforderung) des Babys erkennen und entsprechend reagieren
- Selbstberuhigung des Kindes ermöglichen und unterstützen

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Einleitende Fragen zum Thema	
30 Min.	Hauptteil I	Wie sich das Baby selbst beruhigt	PP 05
		Das Baby beruhigen: Beruhigungsschritte nach Brazelton	PP 06 Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min. bis 50 Min.	Hauptteil II	Film Gestuftes Trösten	Film 09
		Übung: Gestuftes Trösten mit der Demopuppe	Demopuppe Stoppuhr
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info 17

Einführung: Im Plenum:

Begrüßung und kurze Vorstellung des heutigen Themas.

Frage: Welche Möglichkeiten, ein Baby zu beruhigen, kennen Sie bisher?

Wussten Sie, dass Babys Fähigkeiten besitzen, um sich selbst zu beruhigen?

Hauptteil I: Wie sich das Baby selbst beruhigt

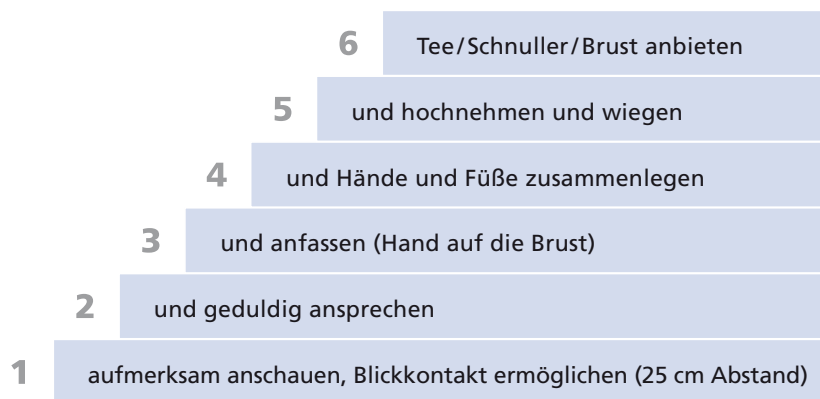
Im Plenum:

Zeigen und besprechen Sie hier die **PP 05 Wie sich das Baby selbst beruhigt**.

„Eine Hilfestellung zur Selbstberuhigung des Babys ist das gestufte Trösten nach Brazelton. Es gibt dem Baby die Möglichkeit, mit so wenig Hilfe wie möglich und so viel Unterstützung wie nötig wieder in Balance zu finden und sich selbst zu beruhigen. Gestuftes Trösten ermöglicht dem Baby in jeder Situation und auf jeder Entwicklungsstufe, seine eigenen zunehmenden Selbstberuhigungskompetenzen einzusetzen, zu erproben und weiter zu entwickeln. Es ermöglicht ihm außerdem, dann, wenn es sich nicht mehr alleine beruhigen kann, umgehend Hilfe und Trost zu erfahren.“

Dazu zeigen und besprechen Sie die **PP 06 Gestuftes Trösten (Vater)**.

Im Anschluss zeichnen Sie die „Stufen“ (Treppe) des Tröstens auf das Flipchart, damit es für alle sichtbar ist.



Stufen des Tröstens nach Brazelton (1984)

1. **Blickkontakt** ermöglichen, Nähe anbieten, ca. 25 cm Abstand einhalten.
2. Blickkontakt ermöglichen und **ansprechen**.
3. Blickkontakt ermöglichen und ansprechen und **anfassen** (zum Beispiel Hand auf die Brust).
4. Blickkontakt ermöglichen und ansprechen und anfassen (zum Beispiel Hand auf die Brust) und **Hände und Füße zusammenlegen**.
5. Blickkontakt ermöglichen und ansprechen und anfassen (zum Beispiel Hand auf die Brust) und Hände und Füße zusammenlegen und **hochnehmen/wiegen**.
6. Blickkontakt ermöglichen und ansprechen und anfassen (zum Beispiel Hand auf die Brust) und Hände und Füße zusammenlegen und hochnehmen/wiegen und **Schnuller, Flasche oder Brust anbieten**.

Hauptteil II: Das Baby beruhigen – Beruhigungsschritte nach Brazelton

Im Plenum:

Zeigen Sie nun zur Demonstration, wie das Trösten bei Neugeborenen wirkt, den **Film 09 Gestuftes Trösten**. Bereiten Sie die Eltern darauf vor, dass das kleine Mädchen in dem Film länger heftig schreit und sie erleben werden, wie die Mutter mit ihrer Ruhe und dem gestuften Trösten ihrer Tochter den Übergang in einen ruhigen Zustand ermöglicht. Die Mutter setzt dabei nur soviel Unterstützung, wie unbedingt nötig ist, ein.

Übung zum gestuften Trösten mit der Demopuppe

Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer sollte alle 6 Stufen des Tröstens ausprobieren. Hilfreich beim Üben ist es, wenn Sie die Zeit stoppen und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ansagen, welche Stufe als nächstes kommt. Lassen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jede Stufe mindestens 30 Sekunden lang ausprobieren. Dabei wird deutlich, wie lang die Zeit ist, und was der jeweiligen Person leichter fällt oder von ihr als schwieriger erlebt wird. Lassen Sie alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Reihe nach die Demopuppe gestuft trösten.

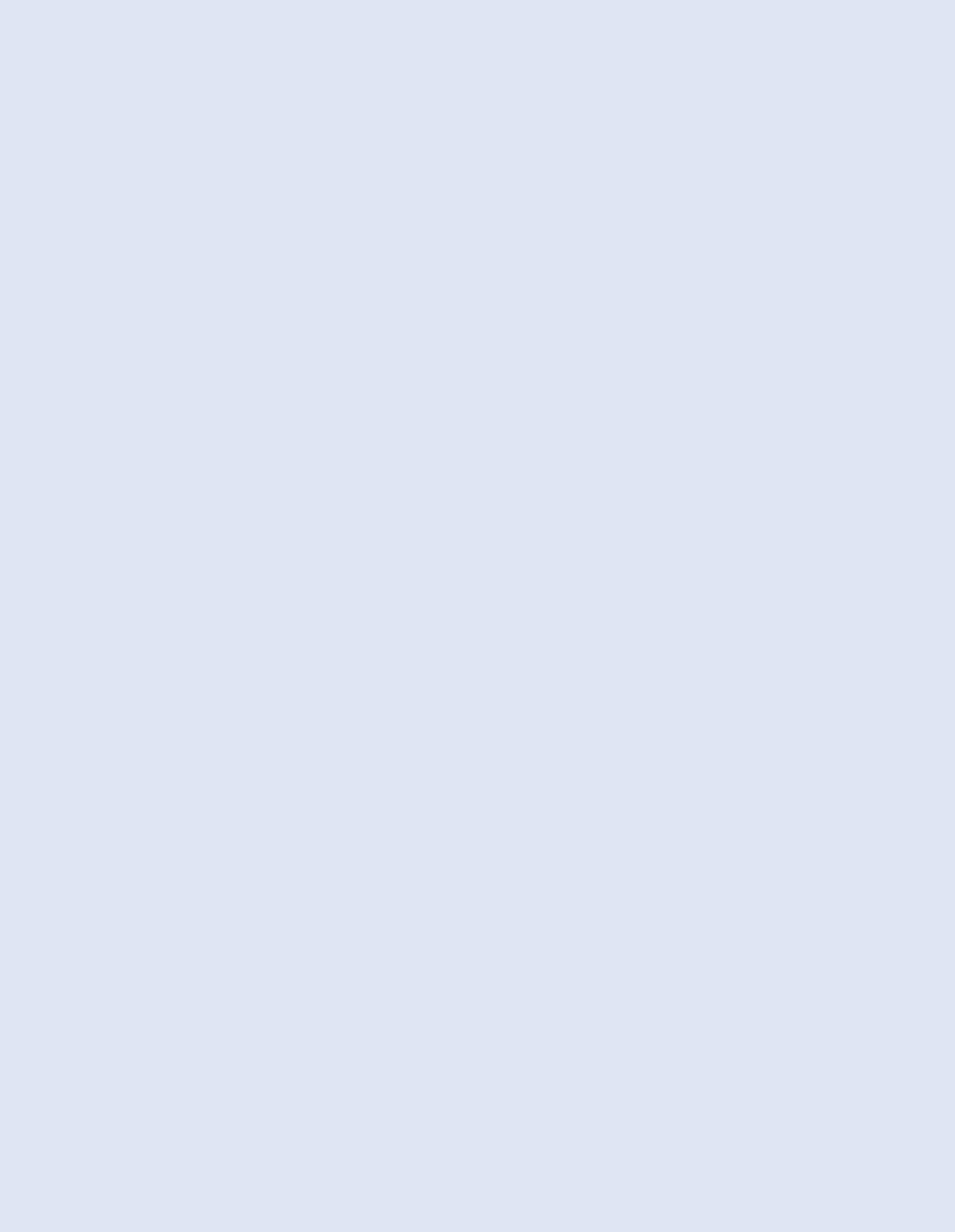
Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual
- Elterninfo austeilen: **Info 17 Das Baby beruhigen**

Information für Dozentinnen und Dozenten

Die Methode des gestuften Tröstens nach Brazelton ist in einzelnen Stufen aufgebaut, damit das Baby die Möglichkeit bekommt, mit so wenig Hilfe wie möglich und so viel Unterstützung wie nötig wieder in Balance zu finden und sich zu beruhigen. Dadurch kann das Kind die Fähigkeiten, die es bereits zur Selbstberuhigung entwickelt hat, einsetzen und bekommt darüber hinaus genau die Intensität an Unterstützung, die es zur Beruhigung noch durch seine Eltern braucht. Jede Stufe sollte eine Weile lang angeboten werden, in etwa eine Minute, da zum einen die Reizleitung von kleinen Babys noch sehr langsam abläuft, und das Kind zum anderen die Gelegenheit bekommen soll, die eigenen Fähigkeiten zur Beruhigung einzusetzen. Weiterhin schafft diese kurze Zeitspanne für Eltern die Möglichkeit, zu beobachten, inwieweit ihr Kind sich schon selbst beruhigen kann und welche Form der Unterstützung es noch braucht.

Bitte weisen Sie die Eltern darauf hin, dass die Einhaltung der einzelnen Stufen und der damit verbundenen Zeiteinheiten dennoch lediglich als Empfehlungen verstanden werden sollten, die jeweils individuell angepasst werden können und sollen. Wichtig ist, dass sich Eltern mit der Methode wohlfühlen und diese auf ihre und die Bedürfnisse ihres Kindes hin anwenden.



Umgang mit schlechten Gefühlen in der Partnerschaft

Gefühle wie Ärger oder Enttäuschung entstehen, ohne dass wir sie immer verhindern können. Wir können mit schlechten Gefühlen besser umgehen, wenn wir verstehen, wodurch sie entstehen. Dann können wir sie verändern oder gar nicht erst entstehen lassen.

Ziele

- Erkennen, dass Gedanken die Entstehung von Ärger beeinflussen und Ärger somit subjektiv erlebt wird
- Lernen, Ärger zu kontrollieren
- Handlungsplan für den Notfall entwickeln

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Jan und Pia – Teil 1	
30 Min.	Hauptteil I	Jan und Pia – Teil 2 und 3	AB 16 Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Ärgeranalyse und Ärgerkontrolle	Flipchart und Stifte AB 17 AB 18
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info 18

Einführung: Jan und Pia – Teil 1

Im Plenum:

„Wir werden Ihnen jetzt eine Geschichte erzählen, die so oder ähnlich wahrscheinlich jeder schon einmal erlebt hat. In der Geschichte geht es um einen Mann namens Jan. Ich möchte Sie jetzt bitten, sich beim Zuhören in Jan hineinzusetzen. Hören Sie sich den ersten Teil der Geschichte in Ruhe an. Danach sage ich Ihnen, wie es weitergeht.“

1. Teil der Geschichte:

„Es ist 19.15 Uhr. Jan kommt nach Hause. Er hat gerade die kleine Tochter Lisa zu seiner Mutter gebracht. Er ist froh, dass seine Mutter in der Nähe wohnt und ab und zu die Tochter hütet, damit er und seine Frau Pia mal Zeit füreinander haben.“

Pia und Jan haben sich heute Abend vorgenommen, ins Kino zu gehen. Heute ist der letzte Abend, an dem der Film, den sie seit längerer Zeit unbedingt sehen wollen, gezeigt wird. Es ist seit fast zwei Monaten der erste Abend, den sie mal für sich alleine haben. Für heute Nachmittag hatte Pia Freunden zugesagt, ihnen beim Umzug zu helfen. Auf dem Heimweg wollte sie noch beim Kino vorbeifahren, um die Karten zu besorgen.

Als Jan nach Hause kommt, ist Pia noch nicht da. Er ist selbst schon etwas spät dran, denn der Besuch bei seiner Mutter hatte länger gedauert als beabsichtigt. Eigentlich hatte er damit gerechnet, dass Pia schon zu Hause wäre, denn sie wollte um 19.00 Uhr zurück sein. Das Kino soll um 20.30 Uhr beginnen und sie wollten vorher noch in Ruhe zusammen zu Abend essen. Also geht Jan in die Küche und fängt schon mal an, das Abendessen vorzubereiten. Als das Essen fertig ist, ist Pia immer noch nicht da.“

Reaktionen auf den ersten Teil sammeln und niederschreiben:

„Soweit zum ersten Teil der Geschichte. Ich möchte Sie nun bitten, sich in die Situation von Jan zu versetzen.“

Stellen Sie sich die Situation so plastisch und detailliert vor wie möglich.

Vergegenwärtigen Sie sich noch einmal, wie er nach Hause kommt, wie die Wohnung aussieht, was er tut, usw. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Überlegen Sie sich bitte, was er fühlt, was er denkt, was er wohl tut. Lassen Sie sich etwas Zeit dafür.“

AB 16 Jan und Pia austeilten: „Wenn Sie das Gefühl haben, sich die Situation genau vorstellen zu können, achten Sie bitte noch einmal darauf, was Jan wohl fühlt, was er denkt und was er wohl tut, und tragen Sie dies bitte auf dem ausgeteilten Blatt in die entsprechenden Felder ein.“

Hauptteil I: Jan und Pia – Teil 2 und 3**Im Plenum:**

Vorlesen des zweiten Teils der Geschichte:

2. Teil der Geschichte:

„Inzwischen ist es kurz vor acht. Der Film soll um halb neun beginnen.

Um zehn nach acht ruft Jan bei Pias Freunden an, denen sie beim Packen für den Umzug helfen wollte. Dort nimmt jedoch niemand ab. Auch auf Pias Handy erreicht er niemanden.

Mittlerweile ist es fünf vor halb neun. Inzwischen ist das Essen, das er warm gestellt hatte, verkocht, und es lohnt sich nicht mehr, ins Kino zu gehen.“

Reaktionen auf den zweiten Teil sammeln und niederschreiben:

„Das war also der zweite Teil der Geschichte.

Bitte versetzen Sie sich wieder in die Situation von Jan und überlegen Sie wieder, was er fühlt, was er denkt, was er wohl tut.

Schreiben Sie dann bitte wieder auf das Arbeitsblatt, was er wohl denkt, fühlt und tut.“

Vorlesen des dritten Teils der Geschichte:

3. Teil der Geschichte:

„Gerade als er sich seine Jacke schnappen will, um aus dem Haus zu gehen, hört er Pias Schlüssel in der Tür.“

Reaktionen auf den dritten Teil generieren und niederschreiben:

„Bitte versetzen Sie sich wieder in die Situation von Jan.

Schreiben Sie dann wieder auf, was er fühlt, was er denkt und was er tut.“

Reaktionen berichten, an der Tafel oder am Flipchart sammeln:

Möglichst breites Reaktionsspektrum erzeugen, Leitfragen:

„Welche anderen Gefühle und Gedanken sind denkbar? Wie sollte Jan sich verhalten? Welche anderen Verhaltensweisen sind denkbar?“

- Falls nur Sorge genannt wird:

„Stellen Sie sich folgendes Ende der Geschichte vor: Pia kommt nach Hause. Als Jan sie nach dem Grund für ihre Verspätung fragt, antwortet sie, dass sie nach dem Umzug mit den Freunden noch ein Bier trinken war.“

- Falls nur Ärger genannt wird:

„Stellen Sie sich folgendes Ende der Geschichte vor: Pia kommt nach Hause. Als Jan sie nach dem Grund für ihre Verspätung fragt, erzählt sie, dass einem der Freunde beim Umzug ein Unfall passiert ist. Das Telefon in der Wohnung war schon abgestellt, der Akku des Handys war leer, die Nachbarin war nicht zu Hause, sodass kein Telefon zur Verfügung stand. Weil alle anderen ihre Autos völlig vollgestopft hatten, musste Pia den Freund ins Krankenhaus bringen, denn sie hatte nichts in ihr Auto geladen, da sie ja wegen des geplanten Kinobesuchs früher gehen wollte. Als sie kurz nach acht aus dem Krankenhaus anrief, war bei Jan das Telefon besetzt, sodass sie ihn nicht erreichen konnte.“

Hauptteil II: Ärgeranalyse und Ärgerkontrolle

Im Plenum: Ärgeranalyse

- „Wir haben gesehen, welche Gedanken mit welchen Gefühlen zusammenhängen, vor allem aber, dass es Unterschiede im Erleben und Ausdruck des Ärgergefühls gibt.“
- Gedanken, die mit Ärger zusammenhängen: „Der Schwerpunkt des zweiten Teils der Sitzung soll nun darauf liegen zu verstehen, unter welchen Bedingungen Ärger entstehen kann und welche Gedanken in einer Ärgersituation eine wichtige Rolle spielen.
Wir ärgern uns dann, wenn wir einen eigenen Anspruch verletzt oder bedroht sehen und jemand anderes dafür verantwortlich machen können. Ein weiterer Punkt ist, dass wir keine Rechtfertigungen zulassen wollen, die die Person, die uns geärgert hat, vorbringen könnte.“
- Zur Verdeutlichung drei Komponenten anschreiben:
Ärger entsteht, wenn
 1. ein eigener Anspruch verletzt wird,
 2. eine andere Person dafür verantwortlich gemacht wird,
 3. man keine Rechtfertigungen dieser Person zulassen will.
- „Verdeutlichen wir diese Punkte noch mal mit unserer Geschichte von Pia und Jan: Jan hatte den Anspruch, dass Pia sich an die Verabredung hält, das heißt, dass man sich bei Absprachen aufeinander verlassen kann. Hinsichtlich der Verantwortlichkeit lässt sich feststellen, dass es aus Sicht von Jan an Pia lag, dass sie zu spät kam.“
- **Vier Gesichtspunkte zur Betrachtung einer Ärgersituation**
„Aus diesen drei Punkten ergeben sich nun die Gesichtspunkte, unter denen man eine Ärgersituation beleuchten kann:“
(Vier Analyseschritte untereinander in einer Spalte anschreiben, die Beispielsätze dazufügen; siehe **AB 17 Ärgeranalyse in vier Schritten**).

1. Beschreibung der Situation:

„Beschreibung heißt: keine Bewertung. Was ist passiert, welche Personen waren beteiligt, wie haben diese sich verhalten, was haben sie gefühlt?“
(Situationsbeschreibung der Geschichte von Pia und Jan erfragen, mögliches Ergebnis: Nachdem Pia Freunden beim Umzug geholfen hat, kommt sie anderthalb Stunden später als verabredet nach Hause. Jan hat sich sehr beeilt, selbst rechtzeitig nach Hause zu kommen, und sich bemüht, den gemeinsamen Abend ohne Kind so gut wie möglich vorzubereiten.)

2. Ansprüche, die verletzt oder bedroht wurden:

(Anspruchsverletzung der Geschichte von Pia und Jan erfragen, mögliches Ergebnis: Anspruch, dass Verabredungen eingehalten werden sollen.)

3. Verantwortlichkeit

setzt sich zusammen aus Verursachung, Handlungsfreiheit, Absehen des „Schadens“ durch den „Schädiger“, Schadensabsicht oder wenigstens billigende Inkaufnahme des „Schadens“ durch den „Schädiger“.

„Pia hat nicht angerufen, ist nicht früher gekommen, obwohl sie gekonnt hätte, hat abgesehen, dass der gemeinsame Abend durch ihre Aktion gefährdet würde, und dies in Kauf genommen, deswegen ist sie verantwortlich.“

4. Eventuell bestehende negative Vorurteile gegenüber der Person, über die ich mich ärgere:

„Solche Vorurteile verschärfen den Ärger (zum Beispiel Sätze wie „auf Männer kann man sich nie verlassen“ oder „Frauen sind immer unpünktlich“) und machen ein konstruktives Umgehen mit dem Problem sehr schwierig.“

Im Plenum: Ärgerkontrolle

- **Warum Ärgerkontrolle?**

Sammeln von Begründungen in der Gruppe, Zusammenfassung durch die Dozentin, den Dozenten:

„Wir brauchen den Ärger, wenn jemand unsere berechtigten Ansprüche verletzt. Damit wir uns dann besser wehren können, gibt uns der Ärger Energie. Er schränkt unsere Wahrnehmung ein, wir sind dann nicht mehr so offen und positiv. Und er schränkt unsere Reaktionsmöglichkeiten ein – freundliches Lächeln geht dann nicht mehr. Damit führt der Ärger aber auch zu einer Klimaverschlechterung. Die Situation kann sich aufschaukeln und gefährlich werden. Deshalb ist es sinnvoll, den Ärger so weit zu kontrollieren, dass ein konstruktiver Umgang mit ihm möglich wird, nämlich das Verhandeln besserer Lösungen. Natürlich nur dann, wenn nicht ein wirklich berechtigter Anspruch bedroht ist (zum Beispiel Ihr Leben, Ihre Unversehrtheit). Ärgerkontrolle ist also keineswegs Selbstzweck, sondern dient der Vorbereitung von Lösungen, die besser sind als Vorwürfe und Rückzug.“

- **Gemeinsame Durchführung und Evaluation des Effektes**

Berichten einer Ärgergeschichte durch einen Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin.

Einschätzen der Ärgerintensität (auf einer Skala von 1-6,

1 = überhaupt kein Ärger, 6 = sehr viel Ärger – an der Tafel Skala anzeichnen, die Person stuft sich selbst durch Ankreuzen ein).

Durchführung der Ärgeranalyse (**AB 17 Ärgeranalyse** austeilen),

Leitfragen sollen möglichst viele alternative Sichtweisen produzieren und so die ursprüngliche Sicht flexibilisieren:

Situationsanalyse:

„Versuchen Sie, dieselbe Situation so sachlich wie möglich zu erzählen (also nur die Dinge erzählen, die auch tatsächlich vorgefallen sind). Es wird dann leichter, auch das Verhalten des anderen zu verstehen, wenn wir versuchen, in unserer Erzählung gerecht zu bleiben. Wichtig ist, Interpretationen und eigene Bewertungen von dem, was der andere getan hat, zu vermeiden.

Denn woher weiß man, warum eine Person so oder so gehandelt hat? Dies kann man erst im Gespräch mit ihr erfahren. Versuchen Sie, andere Gründe für das Verhalten der Person zu finden!“

Ansprüche:

„Überlegen Sie sich, welcher Anspruch verletzt oder bedroht wurde. Versuchen Sie, über diesen Anspruch nachzudenken: Was steckt eigentlich hinter diesem Anspruch, wie ist er begründet? Warum denken Sie, dass es sich nicht gehört, so etwas zu tun?“

Verantwortlichkeit:

„Hat die Person wirklich etwas mit dem Schaden zu tun? Oder gibt es noch andere?

Hat sie wirklich abgesehen, was sie damit anrichten würde?

Hätte sie wirklich anders gekonnt?

Wollte sie mir wirklich etwas zufügen?“

Rechtfertigungen:

„Hatte sie vielleicht gute Gründe für ihr Tun, die ich respektieren könnte?“

Vorurteile:

„Was halte ich eigentlich von dieser Person? Unterstelle ich ihr etwas?“

Effektevaluation: Am Ende eine zweite Skala unter die erste anzeichnen, erneute Selbsteinschätzung.

• **Grenzen: Wann ist Ärgerkontrolle nicht möglich, nicht sinnvoll?**

„Gibt es Situationen, in denen Sie keine Ärgerkontrolle empfehlen würden?

Was sind das für Situationen?“

Mögliche Antworten:

- wenn der Ärger zu stark ist,
- bei „Gefahr im Verzug“ (vitale Bedrohung erfordert sofortiges Handeln),
- bei Personen, die nichts anderes als Ärger verstehen (und konstruktive Gespräche als Schwäche abtun würden), hier kann mitunter wie bei Kindern ein kontrollierter „Theaterärger“ angezeigt sein!

„Welche Möglichkeiten gibt es bei zu starkem Ärger?“

Sammeln von „**Notfalltechniken**“: Entspannungsübung, tief durchatmen, bis zehn zählen, Ortsveränderung, Bewegung, sich abreagieren mit Lärmproduktion u. ä., ...

Liste **AB 18 Techniken für den Notfall 1** austeilen und ergänzen.

„Woran merken Sie, dass der Ärger zu stark ist?“

Sammeln von **Anzeichen dafür, dass Ärgerkontrolle nicht wirkungsvoll ist** und stattdessen „Notfalltechniken“ eingesetzt werden sollten; in die Liste eintragen.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual
- Elterninfo verteilen: [Info 18 Paarberatung](#)

Information für Dozentinnen und Dozenten

Ziele Umgang mit schlechten Gefühlen

- Anhand einer prototypischen Ärgersituation negative Gefühle und damit verbundene Gedanken und Verhaltensweisen erleben.
- Die Fremdperspektive der Geschichte soll es ermöglichen, sozial unerwünschte Gefühle, Gedanken bzw. Verhalten zu nennen.
- Durch die Teilung der Geschichte soll den möglicherweise unterschiedlichen Gefühlen, die in den jeweiligen Teilen induziert werden können (Sorge und Ärger), Rechnung getragen werden.
- In der anschließenden Diskussion soll herausgearbeitet werden: Ärger ist subjektiv im Erleben und im Ausdruck, d. h. ich ärgere mich über etwas, über das sich jemand anderes vielleicht gar nicht ärgern würde (wie es vermutlich durch die Vielfalt von Reaktionsweisen in den gesammelten Notizen zu Gefühlen, Gedanken, Tun zum Ausdruck kommt).
- Mit dem Hinweis auf die beiden Varianten (nur Ärger, nur Sorge, s. o.) soll verdeutlicht werden, dass Ärger „selbstgemacht“ ist und seine Wurzeln in Gedanken hat, was ihn auch kontrollierbar macht (Vorbereitung für „Ärgeranalyse und -kontrolle“).
- Sich positive (Energetisierung, Hinweis auf verletzten Anspruch) und negative Funktionen (Verhinderung einer konstruktiven Reaktion, Wahrnehmungs- und Reaktionseinschränkung, Klimaverschlechterung, negative Eskalation) von Ärger bewusst machen.
- Ansatzweise vorbereitende Bewusstmachung der Komponenten von Ärger: Anspruchsverletzung, Verantwortlichkeitszuschreibung, Nicht-Anerkennung von Rechtfertigungen, negative Vorurteile.

Ziele Ärgeranalyse

- Anhand von Beispielen Kennenlernen der drei kognitiven Komponenten von Ärger:
 - Anspruchsverletzung
 - Verantwortlichkeitszuschreibung
 - Nicht-Anerkennung von möglichen Rechtfertigungsgründen
- Analyse einer Ärgersituation, um Ärger und seine Bedingungsfaktoren zu verdeutlichen und verstehbar zu machen:

Es soll gezeigt werden, dass eine Analyse der Situation, d. h. der subjektiven und objektiven Komponenten, die zur Entstehung der Situation beigetragen haben, sowie eine Erweiterung des eigenen Blickwinkels durch das Ausdenken von alternativen Sichtweisen den Ärger reduzieren kann.

Durch Fragen und das Aufzeigen alternativer Handlungsmöglichkeiten zu den einzelnen vier Punkten (Anspruchsverletzung, Verantwortlichkeitszuschreibung, Nicht-Anerkennung von möglichen Rechtfertigungsgründen, negative Vorurteile) soll in der Gruppendiskussion verdeutlicht werden, dass Ärgersituationen immer eine „selbstgemachte, kognitive Komponente“ enthalten, die man kontrollieren kann.

Ziele Ärgerkontrolle

- Erfahren, dass selbst erlebter Ärger durch Ärgeranalyse kontrollierbar ist.
- Eine Ärgeranalyse durchführen lernen.
- Funktionen von Ärgerkontrolle erarbeiten:
Kontrollierter Ärger lässt sich konstruktiv zu einer Korrektur im erwünschten Sinne nutzen, unerwünschte Nebenwirkungen (Klimaverschlechterung, negative Eskalation, usw.) werden umgangen.

Sanfte Eingewöhnung

Bei einem Baby unter vier Monaten scheint eine Eingewöhnung in eine fremde Umgebung manchmal einfach, weil es Vertraute und Fremde noch weniger gut unterscheiden kann und liebevolle Fürsorge von jeder Person annimmt.

Für Babys dieses Alters ist es aber besonders wichtig, dass sie einen regelmäßigen Rhythmus haben und etwa durch Lärm oder Störungen älterer Kinder nicht überfordert werden.

In der Phase des Fremdelns, also etwa mit acht bis neun Monaten, zeigt das Kind deutlich, dass es sich nicht von der Bezugsperson trennen will.

Ein Kind mit zwölf Monaten wird auf Grund seiner ausgebildeten Bindungsbeziehung in einer Trennungssituation meist gegen eine zu schnelle Trennung von der Mutter oder dem Vater protestieren.

Für Kinder aller Altersstufen ist aber eine sanfte Eingewöhnung wichtig, damit sie mit der neuen Umgebung vertraut werden können und vor allem Vertrauen und zunehmend eine Beziehung zur neuen Betreuungsperson entwickeln können.

Ziele

- Belastungszeichen erkennen und angemessen deuten
- Hilfen für die Eingewöhnung des Babys in die Krippe oder Tagespflege

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Einleitungstext	
30 Min.	Hauptteil I	Reaktionen bei Trennung	PP 07
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Außerfamiliäre Betreuung	PP 08
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilern	Info 19

Einführung: Einleitungstext

Im Plenum:

„Gelingt es Bezugspersonen, das Verhalten ihres Kindes richtig zu verstehen und überwiegend angemessen und prompt darauf zu reagieren, erfährt dieses Kind, dass es wahrgenommen, seine Ausdrucksweise verstanden wird und seine Signale zuverlässig und positiv beantwortet werden. Dies nennt man feinfühliges Verhalten. Kinder mit feinfühligem Verhalten gewinnen ein hohes Maß an emotionaler Sicherheit. Sie lernen, dass ihre Bezugspersonen sie wahrnehmen, sie unterstützen, ihnen etwas zutrauen, ihnen zuverlässig Grenzen setzen und ihre vielen, manchmal widersprüchlichen Gefühle, ordnen helfen. Auf der Basis von emotionaler Sicherheit ist ein Kind offen und neugierig, neue Erfahrungen zu machen und sich zunehmend auf eigene Wege zu begeben. Werden die Signale des Kindes oft nicht beachtet oder falsch von den Bezugspersonen gedeutet, entwickelt sich zunehmende Verunsicherung.“

Hauptteil I: Reaktionen auf Trennung

Im Plenum:

- **PP 07 Felix Fremde Situation** zeigen.
- Felix reagiert mit Weinen, Rufen und Suchen nach seiner Mutter auf die plötzliche Trennung. Er nimmt Hilfestellungen der Fremden nicht an. Dies ist eine mögliche Reaktion auf die Trennung bei Kindern in diesem Alter (12 Monate). Es gibt noch weitere Reaktionen auf Trennungen: Manche Kinder reagieren nach außen nicht sichtbar, spielen ernst und vertieft weiter und nehmen die Angebote der Fremden gerne an. Andere hingegen weinen verzeifelt, können sich bei der Rückkehr der Mutter kaum beruhigen und zeigen widersprüchliche Gefühle. All diese Reaktionen auf eine Trennung können normalerweise auftreten. Jedes Kind benötigt Unterstützung in einer Trennungssituation, denn auch Kinder, die die Belastung nicht zeigen, stehen innerlich unter Stress. Die Methode der sanften Eingewöhnung hilft allen Kindern, schrittweise und mit möglichst geringer Belastung mit Trennungssituationen umzugehen (zum Beispiel Kinderkrippe, Tagesmutter, Babysitter).

Hauptteil II: Außerfamiliäre Betreuung

Im Plenum:

Wie bereitet man eine außerfamiliäre Betreuung gut vor? Was ist entsprechend der Bindungsentwicklung zu berücksichtigen? Welche Rituale sind jetzt hilfreich? Was versteht das Baby?

Zur Beantwortung dieser Fragen zeigen Sie [PP 08 Sanfte Eingewöhnung](#).

Hier ist das Anliegen, dass Eltern verstehen, warum Babys für eine Trennung eine Eingewöhnungszeit benötigen und wie das Bindungsverhalten der Kinder zu verstehen ist. Eltern mit Kindern im Alter von neun bis zwölf Monaten sind nicht selten ärgerlich, dass ihr Baby „so auf sie fixiert“ und „so anhänglich“ ist. Dieses Verhalten ist in bindungsrelevanten Situationen (Krankheit des Kindes, fremde Umgebung, fremde Personen, Trennung etc.) typisch. Mit den Schritten der sanften Eingewöhnung und der Kurzform dazu sollen Eltern eine Idee bekommen, wie sie mit diesen Situationen gelassener umgehen und ihr Baby entsprechend unterstützen können.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual
- Elterninfo austeilen: [Info 19 Sanfte Eingewöhnung](#)

Information für Dozentinnen und Dozenten

Kinder haben die Fähigkeit, Bindungen zu verschiedenen Personen aufzubauen. In erster Linie sind das die Eltern, aber auch in Kontexten, in denen die Eltern für das Kind gerade nicht verfügbar sind, muss es die Möglichkeit haben, sich an eine Person wenden zu können, zu der es eine Bindung aufgebaut hat. Der Aufbau einer Bindungsbeziehung braucht Zeit und ist ein individueller Prozess. Aus diesem Grund muss die Aufnahme eines Kindes in eine Fremdbetreuung, ganz gleich, ob es sich dabei um eine Tagesmutter, eine Krippe oder einen Kindergarten handelt, gut vorbereitet und durchgeführt werden. Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die belegen, dass eine sanfte Eingewöhnung, die es dem Kind ermöglicht, eine Bindung zu seiner neuen Betreuungsperson aufzubauen, während seine Hauptbindungsperson (also meist ein Elternteil) verfügbar ist, wichtig für das Wohlergehen und die Entwicklung des Kindes und für die Beziehung zu seinen Hauptbindungspersonen ist. Eltern schon im Vorfeld für dieses Thema zu sensibilisieren, kann ihnen dabei helfen, ihr Kind, wenn es so weit ist, bei einer sanften und sicheren Eingewöhnung zu unterstützen. Auch sollten Eltern darüber informiert werden, dass sich die Eingewöhnung nicht in erster Linie auf die Gewöhnung an die (neue) Umgebung bezieht, sondern der Bindungsaufbau zur (neuen) Betreuungsperson den Mittelpunkt der Eingewöhnung darstellt. Das macht eine Eingewöhnung auch für die Einführung eines neuen Babysitters oder Au-pairs bedeutsam.

Wenn Sie sich ausführlicher mit dem Thema Eingewöhnung und Kindertagesbetreuung befassen wollen, empfehlen wir:

Laewen, H.J, Andres, B. & Hédervári, E. (2006).

Die ersten Tage – ein Modell zur Eingewöhnung in Krippe und Tagespflege.

5. Auflage. Cornelsen Verlag Scriptor.

Haug-Schnabel, G. & Bensel, J. (2011).

Kinder unter 3 – Bildung, Erziehung und Betreuung von Kleinstkindern. Kindergarten heute – wissen kompakt/spezial.

7. überarbeitete Auflage. Herder, Freiburg.

Eltern können sich mit diesem Buch weiter mit dem Thema Eingewöhnung befassen:

Andres, B., Hédervári, E. & Laewen, H.J. (2006).

Ohne Eltern geht es nicht. Die Eingewöhnung von Kindern in Krippen und Tagespflegestellen.

5. unveränderte Auflage. Cornelsen Verlag Scriptor.

Ahnert, L. (2010)

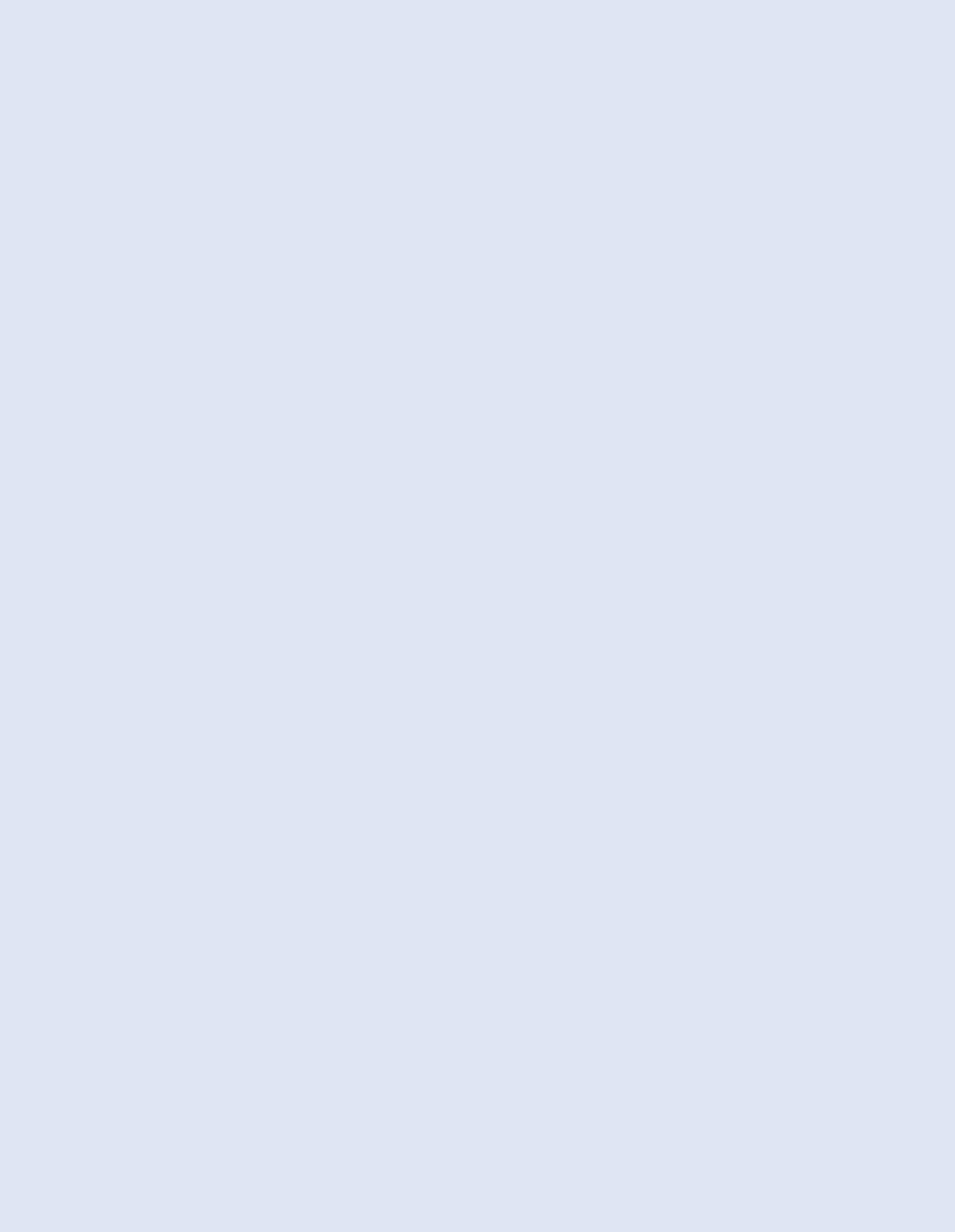
Wieviel Mutter braucht ein Kind? Bindung – Bildung – Betreuung: Öffentlich und privat.

Spektrum Akademischer Verlag.

Quelle: <http://www.infans.net/pdf/Eingewoehnung.pdf> (Januar 2012)

Auf den Anfang kommt es an

2. Neugeborenenzeit



Das Baby ist da

Die erste Zeit mit dem Baby verläuft sehr unterschiedlich. Es ist eine Zeit mit Herausforderungen, Anforderungen und manchmal auch Überforderungen. Wenn es möglich ist, die Eltern in den ersten Wochen nach der Geburt zu erreichen, sind einige grundsätzliche Informationen rund um das Baby sinnvoll.

Richten Sie sich in der inhaltlichen Gestaltung dieses Moduls nach den Bedürfnissen und Fragen der Eltern. Wenn möglich, laden Sie zu diesem Termin eine Hebamme, eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt ein. Diese können den Eltern wichtige Fragen rund um das Baby beantworten und die Eltern darüber informieren, welche Angebote in deren Region auch über die Geburt hinaus bestehen.

Ziele

- Gelegenheit zum Austausch über die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby
- Information und Diskussion über regionale Unterstützungsangebote

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
30 Min.	Hauptteil I	Erfahrungsaustausch	Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Informationen rund um das Baby Optional: Präsentationen	Demopuppe, PP 01, PP 06, PP 09, PP 10, PP 11, PP 12
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual Elterninfos austeilen Info 02 Regionale Adressen vorab ausfüllen	Info 02, Info 03, Info 04, Info 05, Info 06, Info 08, Info 09, Info 11, Info 20, Info 21, Info 22, Info 23, Info 24, Info 25

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)

Hauptteil I: Erfahrungsaustausch

Im Plenum:

- „Die erste Zeit mit dem Baby war für Sie sicherlich sehr ausgefüllt. Um genauer zu wissen, in welchen Bereichen Fragen aufgetaucht sind, möchte ich Sie bitten, im Blitzlicht (also ohne Kommentar in wenigen Sätzen) zu erzählen, wie es Ihnen mit dem Baby geht, wo es Fragen und Unsicherheiten gibt, welche Wünsche Sie mit in den Elternkurs gebracht haben. Gibt es konkrete Fragen zur Versorgung, Stillen, Ernährung etc.?“
- Fragen sammeln (am Flipchart oder an derTafel direkt mitschreiben).
- Im nächsten Schritt die Fragen und Wünsche in die Arbeitsplanung für die Arbeitseinheit sortieren, überlegen, wo es Antworten für spezielle Fragen oder Themen gibt, die den Zeitrahmen sprengen (auf Ansprechpartner in der Region, Literatur etc. verweisen).

Hauptteil II: Informationen rund um das Baby

Im Plenum:

- Beantwortung der Fragen durch die Hebamme/die Kinderärztin oder den Kinderarzt.
- Optional: Zur Beantwortung der Fragen können die vorbereiteten Präsentationen und Informationsblätter für Eltern verwendet werden:

PP 01 Babyblues

PP 06 Gestuftes Trösten (Vater)

PP 09 Füttern und Hygiene

PP 10 Wichtig beim Wickeln

PP 11 So schläft das Kind sicher

PP 12 Schlafen im ersten halben Jahr

Info 02 Regionale Adressen

Info 04 Freistellung von der Arbeit

Info 05 Kindergeld

Info 06 Das Mutterschutzgesetz

Info 08 Babyblues

Info 09 Elternzeit und Elterngeld

Info 11 Fehlgeburt und Plötzlicher Kindstod

Info 20 Aufsichtspflicht

Info 21 Erste Hilfe für Säuglinge

Info 22 Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen

Info 23 Staatliche Hilfen für Eltern

Info 24 Hunger- und Sättigungszeichen des Kindes

Info 25 Wichtiges für Eltern mit Neugeborenen

Zum Methodenwechsel die Demopuppe einsetzen.

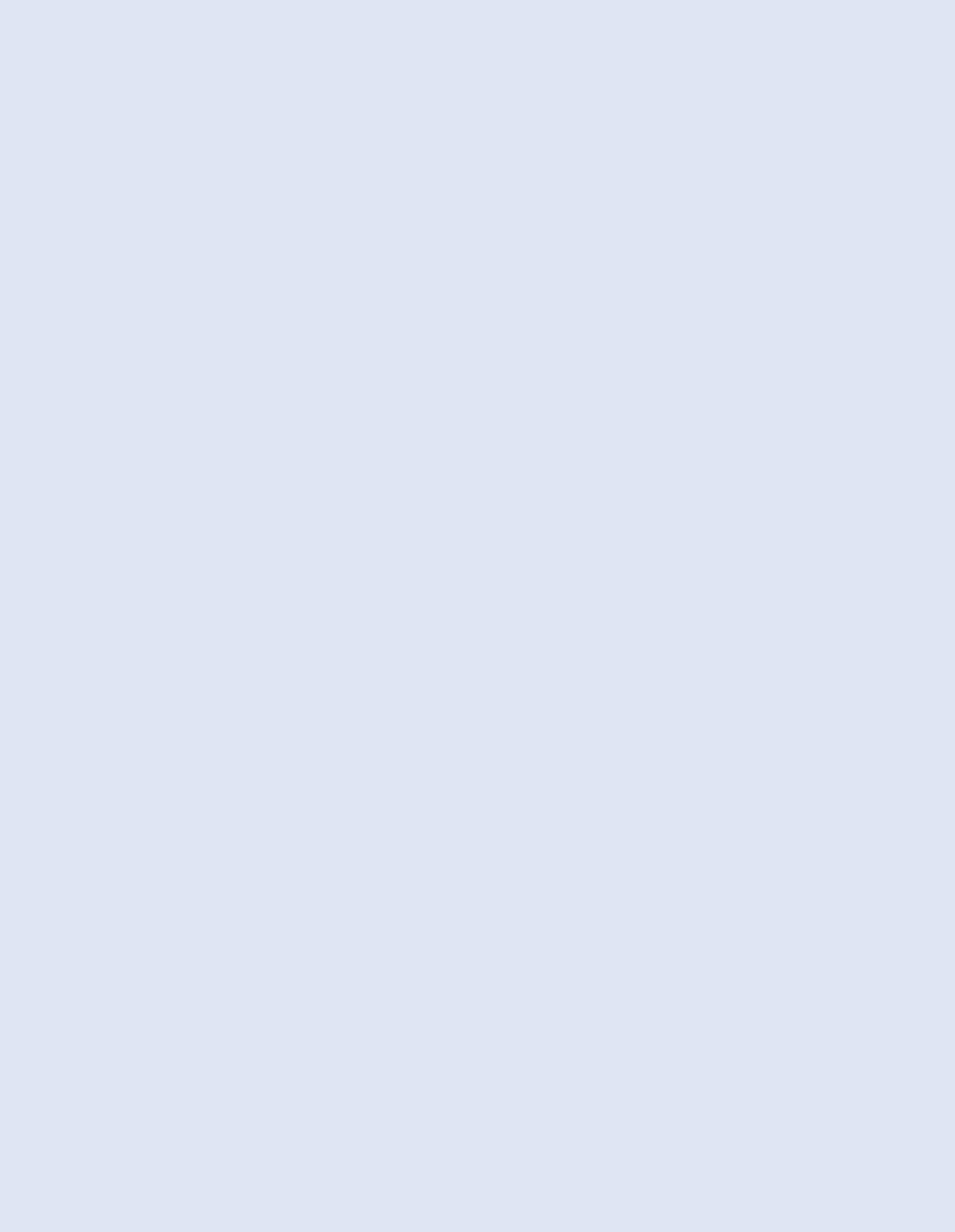
- Abschluss:**
- Abschlussritual
 - Elterninfos an alle austeilen:
 - Info 02 Regionale Adressen**
 - Info 03 Literaturtipps für Eltern**
 - Info 04 Freistellung von der Arbeit**
 - Info 05 Kindergeld**
 - Info 06 Das Mutterschutzgesetz**
 - Info 08 Babyblues**
 - Info 09 Elternzeit und Elterngeld**
 - Info 11 Fehlgeburt und Plötzlicher Kindstod**
 - Info 20 Aufsichtspflicht**
 - Info 21 Erste Hilfe für Säuglinge**
 - Info 22 Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen**
 - Info 23 Staatliche Hilfen für Eltern**
 - Info 24 Hunger- und Sättigungszeichen des Kindes**
 - Info 25 Wichtiges für Eltern mit Neugeborenen**

Information für Dozentinnen und Dozenten

In diesem Modul ist ein sehr auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer orientiertes Vorgehen zu empfehlen. Junge Paare oder Elternteile, die zu diesem Zeitpunkt ein Seminar besuchen, haben in der Regel ein konkretes Anliegen oder kommen, weil sie sich in der Gruppe wohlfühlen. Raum braucht zu diesem ersten Termin nach der Geburt sicher auch ein Austausch über den Anfang mit dem Kind. In diesem Austausch wird vermutlich auch deutlich, ob es traumatische Geburtserlebnisse gibt, die noch zu verarbeiten sind, und wie die erste Anpassung des Kindes verlaufen ist.

In 90 Minuten können nicht all diese Themen erschöpfend behandelt werden. Für diese Einheit ist eine breite und gute Vorbereitung der Dozentin, des Dozenten zu empfehlen. Wenn Sie selbst Fragen nicht beantworten können, ist es wichtig, auf Informationsquellen verweisen zu können und/oder die entsprechende Literatur zum Nachschlagen dabei zu haben.

Sehr umfassend und informativ sind alle Materialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de).



Umgang mit Belastungen

Die Lebensumstände, in denen Eltern und ihre Säuglinge leben, können sehr unterschiedlich und unterschiedlich belastend sein. Auch Eltern sind unterschiedlich belastbar, beispielsweise haben sie in unterschiedlicher Weise Verwandte und Freunde, die sie unterstützen können, emotional und ganz praktisch. Dennoch gibt es Strategien, die helfen können, auch in schwierigen Lebenslagen besser zurechtzukommen.

Ziele

- Anregung zum Vergleich der Lebenssituationen junger Eltern, die sich in der Anzahl ihrer Belastungsfaktoren unterscheiden. Sensibilisierung für Belastungsfaktoren.
- Nachdenken über die Wirkungen von Belastungsfaktoren: Belastungsfaktoren ziehen Zeit und Energie von der Erfüllung von Aufgaben ab.
- Möglichkeiten des Umgangs mit Belastungsfaktoren erarbeiten: Verändern, umgehen, verschieben, stützen.

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
30 Min.	Hauptteil I	Zwei Briefe – Wirkung von Belastungen	Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Bewältigungsstrategien	AB 19 Flipchart und Stifte
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual Elterninfo austeilen	Info 18

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)

Hauptteil I: Zwei Briefe – Wirkung von Belastungen

Im Plenum:

Zur Einführung werden zwei Briefe von früheren Kursteilnehmerinnen vorgelesen:

„Liebe Frau R., lieber Herr B.,

nun hat es doch ein Vierteljahr gedauert, bis wir endlich unsere Geburtsanzeige zustande bekommen haben. Dafür hat unsere kleine Sabine auf dem Foto aber schon richtige Haare! Georg hat drei Wochen vor Sabines Geburt noch die Stelle gewechselt, das Angebot war einfach zu gut. So sind wir dann holterdiepolter noch ganz schnell nach M. umgezogen, erstmal in eine winzige Wohnung im Wohnblock am Stadtrand, jetzt suchen wir uns was anderes. Mit dem Krankenhaus und der Hebamme hatten wir leider nicht so viel Glück, da hat uns wohl einfach die Zeit zum Suchen gefehlt.

Inzwischen kenne ich mich aber schon etwas besser aus, denn durch die Wohnungssuche komme ich in der ganzen Stadt herum, und zwar mit dem Kinderwagen. Wir sind froh, dass Georg nun eine ganze Stelle hat, auch wenn meine Stelle in T. dabei auf der Strecke geblieben ist. Im Moment wüsste ich sowieso nicht, wann ich arbeiten gehen sollte.

Die Zeit vergeht meist wie im Flug, und wenn mal nicht, dann habe ich „Sabine-Bereitschaft“, denn die Tanten und Großmütter sind natürlich alle in T. geblieben. Zur Taufe kamen sie alle zu Besuch, aber der Weg ist doch weit. Falls Sie mal nach M. kommen, sind Sie jedenfalls wärmstens eingeladen, uns zu besuchen. Ich wünsche Ihnen alles Gute und grüße Sie herzlich, auch im Namen von Georg, Ihre Yoshi T.“

„Liebe Frau R., lieber Herr K.,

es geht uns gut! Manchmal schwanken wir wie die Schlafwandler durchs Haus, aber unsere kleine Lara ist ein richtiger Sonnenschein, der uns die kurzen Nächte schnell vergessen lässt. Die Geburt war zwar happig, aber unsere schon vertraute Hebamme war ein Segen.

Das neue Haus ist glücklicherweise noch so rechtzeitig fertig geworden, dass wir in Ruhe umziehen und uns einrichten konnten. Wir haben nette Nachbarn, viele mit Kindern, und sind froh, dass wir nun nicht mehr in der Innenstadt wohnen, sondern sogar näher bei meinen Eltern und meiner Schwester.

Alex hat es auch näher zur Arbeit, denn er hat sein Büro im Haus. Für mich ist das sehr praktisch, weil ich ja schon wieder arbeite („nur“ halbtags, aber das ist mehr als genug). Wir haben gleich nach der Geburt eine sehr liebe Kinderfrau gefunden, die viel Erfahrung mit Kindern hat und auch einiges an Haushaltsarbeit erledigt. Das ist eine große Entlastung!

Wenn es draußen wieder wärmer wird, machen wir mal einen Spaziergang zu Ihnen mit unserem „Cabrio“ (Kinderwagen!).

Bis dann, mit lieben Grüßen, Ihre Petra M.“

Übung: Zwei Briefe**Im Plenum:****Unterschiede sammeln: Wie unterscheiden sich die beiden Lebenslagen?**

an der Tafel oder am Flipchart in Listenform notieren:

- fremdere / weniger fremde Umgebung macht Orientierung schwieriger / leichter
- keine / mehr Entlastungsmöglichkeiten (Kinderfrau, Haushaltshilfe, Mann im Haus)
- Geburt in unbekannter / bekannter Umgebung
- kleine Wohnung / Haus
- kaum Bekannte und Verwandte / nette Nachbarn, Eltern und Schwester in der Nähe
- im Effekt mehr / weniger Belastungsempfinden, die Briefe wirken mehr / weniger beschwert

Übung: Wirkungen von Belastungen**Im Plenum:****Beispiel „schwierige Aufgabe“ unter Störbedingungen – Situation vorstellen lassen:**

- Vorstellung, man müsste ein zappelndes Baby zum ersten Mal wickeln. Auf dem Herd steht ein Topf mit Wasser und Flaschensaugern, die man auskochen will. Das Telefon klingelt, der Partner kommt ins Zimmer und fragt aufgeregt nach dem Autoschlüssel, da er sofort weg muss, um pünktlich zu einem Termin zu kommen. In der Küche klappert der Deckel auf dem kochenden Wassertopf. Das Baby beginnt zu schreien, der Klebeverschluss der Windel ist mit Creme verschmiert und klebt nicht mehr. In die Situation versetzen, wie würde man sich fühlen? Überlegen, was man tun würde. (Zeit lassen!)
- Alternative vorstellen: Man wickelt zum ersten Mal das Baby. Es steht kein Topf auf dem Herd, alles ist still, man ist mit sich und dem Kind allein im Haus. Man spricht mit dem Kind, beobachtet es. Der Klebeverschluss an der Windel hält nicht, weil er mit Creme verschmiert ist. In die Situation versetzen, wie würde man sich fühlen? Überlegen, was man tun würde. (Zeit lassen!)
- Einige Reaktionen erfragen, nicht sehr vertiefen, Leitfragen: „Was war der gefühlsmäßige Unterschied zwischen der ersten und der zweiten Situation? Haben Sie unterschiedliche Lösungen für das Missgeschick gefunden?“

Störbedingungen, Belastungsfaktoren ziehen Zeit und Energie ab.

„In beiden Fällen, den Elternberichten und in der vorgestellten Situation, gibt es unterschiedliche Ausmaße von Belastungen. Wie wirkt sich das aus?“
(Im Kreis sammeln).

Hauptteil II: Bewältigungsstrategien

Verändern, umgehen, verschieben, stützen

Im Plenum:

- **Belastungsfaktoren sammeln, Liste ergänzen:** Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer suchen bei sich selbst bzw. in ihren Erfahrungen nach Belastungsfaktoren zur Ergänzung der Liste.

- **Welche Möglichkeiten hat man, mit solchen Belastungsfaktoren umzugehen?**

„Wenn wir nun wissen, dass solche Belastungen uns Zeit und Kraft nehmen, die wir dringend bei unserer neuen Aufgabe brauchen: Was könnten wir tun?“

Anhand einzelner Belastungsfaktoren auf der Liste erarbeiten: Verändern, umgehen, verschieben, stützen (anschreiben am Flipchart).

Danach Reihenfolge des Umgangs entwickeln:

1. Veränderbar oder nicht?
2. Wenn veränderbar: umgehen oder verschieben?
Im Ausmaß reduzieren?
3. Wenn nicht veränderbar: Stützmaßnahmen möglich? Welche?

- **Übertragung auf eigene Belastungsfaktoren, Umgang in der entwickelten Reihenfolge durchspielen.**

Teilnehmerinnen und Teilnehmer diskutieren Umgangsmöglichkeiten anhand der genannten Belastungsfaktoren.

Am Ende: **AB 19 Umgang mit Belastungen** austeilen.

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- Elterninfo austeilen: **Info 18 Paarberatung**

Feinzeichen des Babys verstehen

Mit zunehmendem Alter lassen sich die Schlaf- und Wachzustände des Babys immer klarer differenzieren. Ist das Baby im Wachzustand, kann man anhand der Feinzeichen des Babys beobachten, ob es angestrengt oder offen und interessiert ist.

Ziele

- Eltern unterscheiden die Schlaf-Wach-Zustände des Babys
- Eltern unterscheiden die Ausdrucksmöglichkeiten des Babys (Feinzeichen von Zuwendung, Abwendung, Selbstberuhigung)

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
30 Min.	Hauptteil I	Schlaf-Wach-Zustände und Feinzeichen	PP 13 PP 14
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Feinzeichen beobachten	Film 10 Film 11
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual Elterninfo austeilen	Info 15

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)

Hauptteil I: Schlaf-Wach-Zustände und Feinzeichen

Im Plenum:

- Zur Differenzierung der Schlaf- und Wachzustände des Babys zeigen Sie die **PP 13 Schlaf-Wach-Zustände**.
- „Das Baby befindet sich im Laufe des Tages in verschiedenen Schlaf- und Wachzuständen. Wirklich aufmerksam und offen für Kontakt und Neues ist es in der Phase ‚Ruhig, wach und aufmerksam‘, also wenn es nicht mehr im Halbschlaf, aber auch noch nicht überwacht ist. Woran Sie erkennen, ob Ihr Baby offen und aufnahmebereit ist, sehen Sie in der nächsten Präsentation.“
- Zeigen Sie nun **PP 14 Feinzeichen verstehen**. Wenn Sie mit der Gruppe bereits das „Modul 1.06: Wie das Baby mit uns spricht“ in der Schwangerschaft bearbeitet haben, können Sie die Eltern nach der jeweils ersten Folie selbst die Feinzeichen beschreiben lassen und zur Ergänzung/Auflösung zur nächsten Folie weiterklicken.

Hauptteil II: Feinzeichen beobachten

Im Plenum:

Filmstellen von Charlotte zum Beobachten von Feinzeichen

- „Ich werde Ihnen jetzt zwei Filmausschnitte von Charlotte zeigen. Sie ist zu diesem Zeitpunkt drei Monate alt. Achten Sie bei den kleinen Filmausschnitten nur auf die Feinzeichen, die kleinen Signale des Kindes. Nach jedem Filmausschnitt frage ich Sie dann, was Sie beobachtet haben. Sie sollen entscheiden, ob Charlotte offen für Austausch und Spiel ist, sich selbst beruhigt oder ob sie eher müde wird und sich abwendet. Was überwiegt, Zu- oder Abwendung?“
- Zeigen und diskutieren Sie mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern **Film 10 Feinzeichen verstehen (1)** (Lösung: Charlotte ist quengelig, die Abwendung überwiegt).
- Zeigen und diskutieren Sie mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern **Film 11 Feinzeichen verstehen (2)** (Lösung: Charlotte spielt und ist aufmerksam, die Zuwendung überwiegt).

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- Elterninfo austeilern: **Info 15 Wie das Baby mit uns spricht**

Information für Dozentinnen und Dozenten

Wenn Sie sich noch etwas tiefer in das spannende Thema der Feinzeichen von Babys einarbeiten wollen, empfehlen wir folgende Bücher:

Derksen, B. & Lohmann, S. (2009).

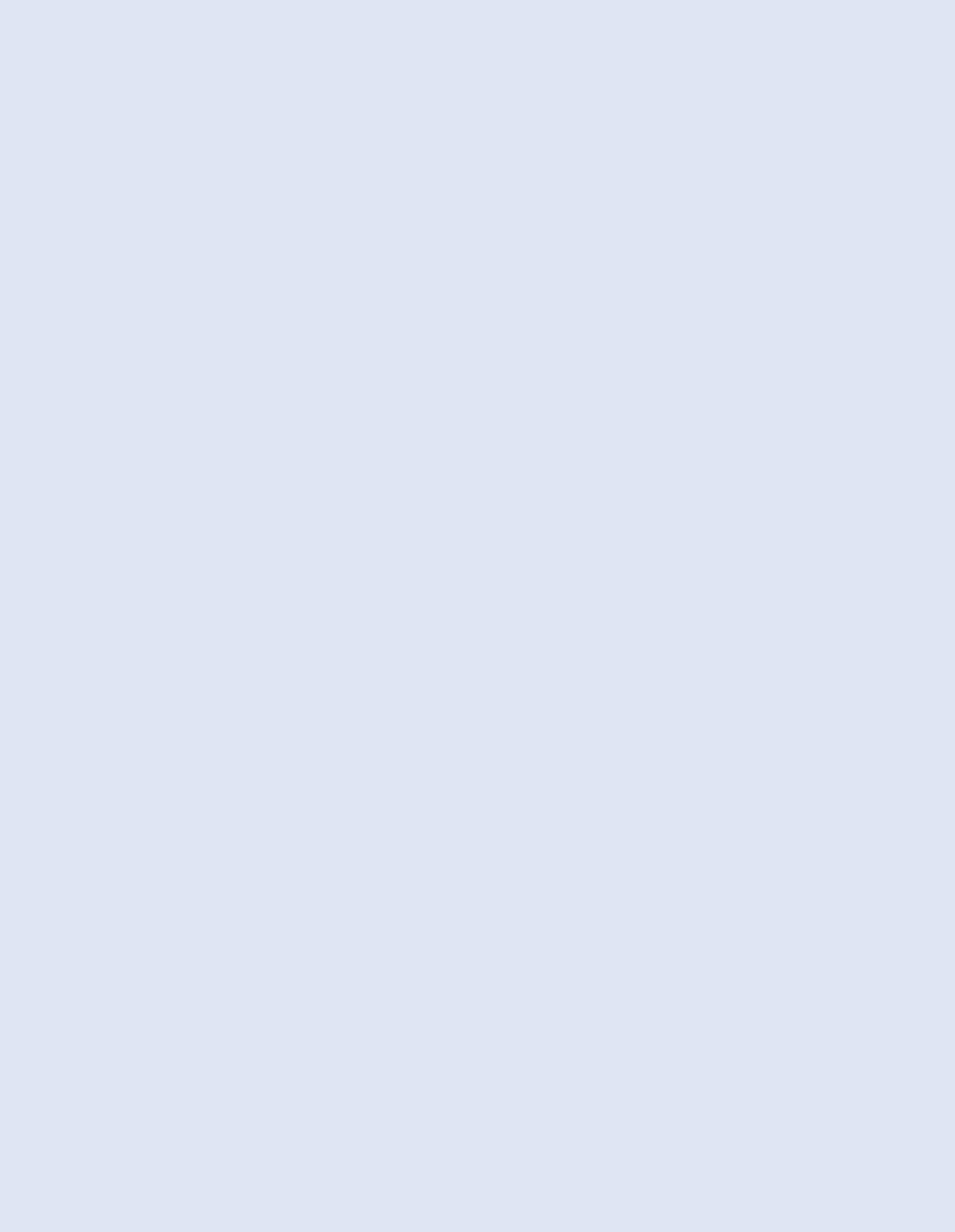
Baby-Lesen: Die Signale des Säuglings sehen und verstehen.

Stuttgart: Hippokrates.

Ziegenhain, U., Gebauer, S., Ziesel, B., Künster, A.K. & Fegert, J.M. (2010).

Lernprogramm Baby-Lesen: Übungsfilme für Hebammen, Kinderärzte, Kinderkrankenschwestern und Sozialberufe.

Stuttgart: Hippokrates.



Gute Gesprächsführung – Teil 2

Neben allen Freuden, die das Elternsein mit sich bringt, bedeutet es auch, häufig an den Rand der eigenen Erschöpfung zu kommen. In solchen Situationen kann es in der Partnerschaft schnell zum Streit kommen. Kommunikationsregeln können dabei helfen, sich so auszudrücken, dass der Partner besser versteht, was man sagen möchte, ohne sich angegriffen zu fühlen.

Ziele

- Einübung guter Gesprächsführung in der Partnerschaft
- Vermittlung bzw. Wiederholung von Kommunikationsregeln (siehe Modul 1.04 Gute Gesprächsführung – Teil 1)

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
30 Min.	Hauptteil I	Gute Gesprächsführung in der Partnerschaft	Film 01 AB 10 AB 11 AB 20
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Wertschätzend formulieren	Film 12 Flipchart und Stifte
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual	

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)

Hauptteil I: Gute Gesprächsführung in der Paarbeziehung

Im Plenum:

- **Film 01 Felix schreit (1)** zeigen.
- Sprecherregeln (**AB 10**) und Zuhörerregeln (**AB 11**) austeilen und besprechen.
- **Film 01 Felix schreit (1)** erneut zeigen.

Zu zweit:

- **AB 20 Übung zu den Sprecherregeln** bearbeiten.

Im Plenum:

- Lösung besprechen.

Hauptteil II: Wertschätzend formulieren

Im Plenum:

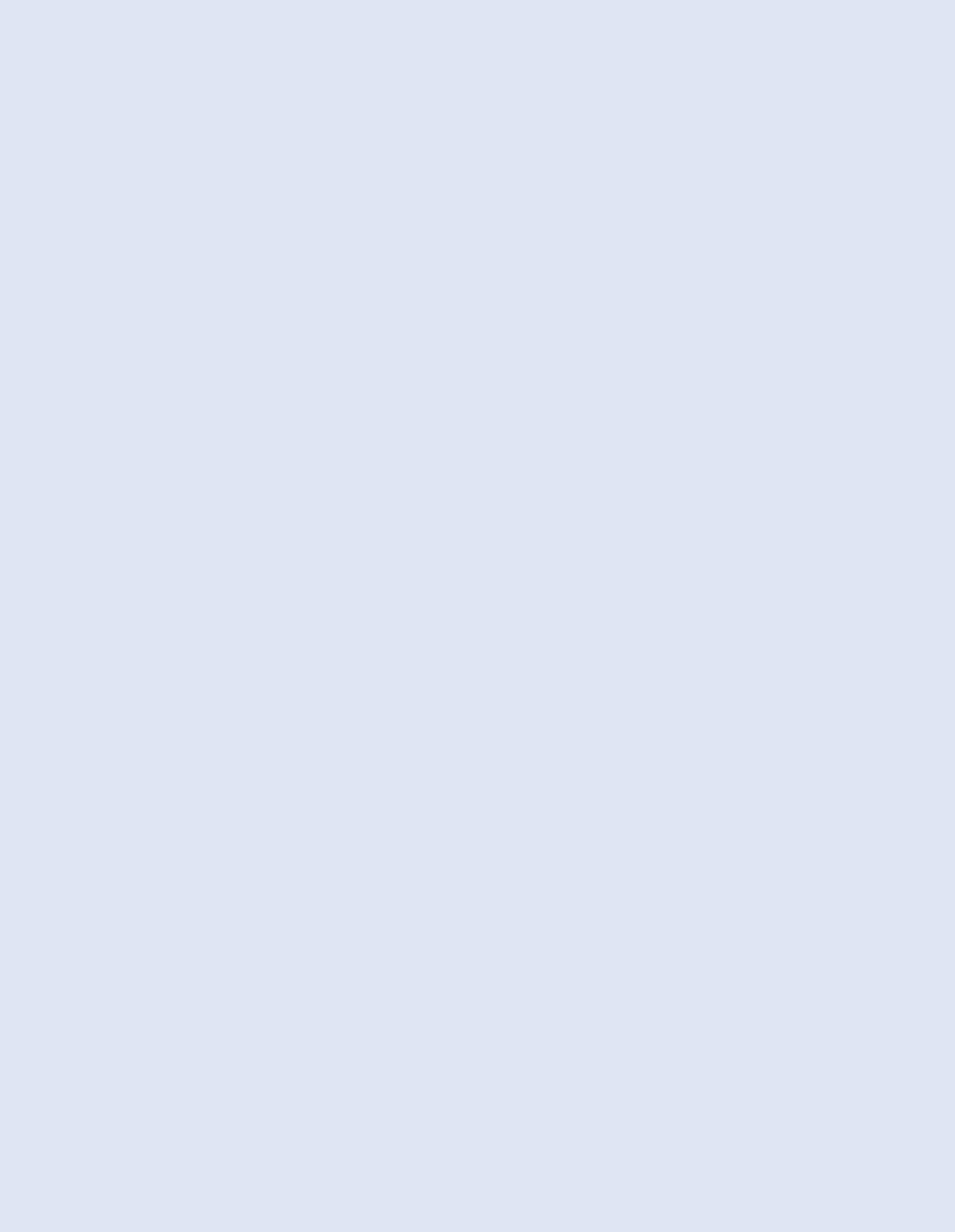
- **Film 12 Felix schreit (2)** zeigen.
- Frage im Plenum: Was war diesmal anders / besser?
Warum? Wie könnte das Gespräch unter Berücksichtigung der Zuhörer- und Sprecherregeln (noch) besser laufen?
- Sammeln der Verbesserungsvorschläge am Flipchart.

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual

Übungen zu den Sprecherregeln – Lösungsblatt

Äußerung	Verletzte Sprecherregel
Ich hab schon alles Mögliche probiert. Babys schreien halt ab und zu mal.	2
Das hält doch niemand aus. Irgendetwas muss man doch machen.	1
Soll das heißen, dass ich mich jetzt darum kümmern soll, damit Du Deine Ruhe hast?! Was glaubst Du denn, was ich den ganzen Tag mache? Das sind die ersten fünf Minuten, in denen ich mal Zeit habe, in der Zeitschrift zu blättern!	5
(Ironisch) Ich habe mich ja auch den ganzen Tag lang ausgeruht ...	1 + 5
So, und wie es mir geht – das interessiert Dich überhaupt nicht. Den ganzen Tag muss ich mich allein um Kind und Haushalt kümmern – das hab ich mir auch anders vorgestellt. Du könntest ruhig auch mal ein bisschen mehr tun ...	2
Dass sich Frauen nie entscheiden können!	3 + 5
Wer kann sich denn hier nie entscheiden?! Wie war das denn mit dem Kinderbett?	4



Soziales Netz

Das soziale Netz ist in der Zeit nach der Geburt eines Kindes besonders wichtig. Sein soziales Netz zu kennen und zu wissen, wie man es aktivieren kann, ist hilfreich.

Bitte denken Sie daran, Info 02 Regionale Adressen vorab auszufüllen.

Ziele

- Teilnehmer werden sich über Ressourcen in ihrem sozialen Umfeld bewusst
- Wünsche formulieren
- Absagen akzeptieren, um Beziehungen zu erhalten

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
30 Min.	Hauptteil I	Soziales Netz	Papier und Stifte / Flipchart und Stifte PP 15 Info 02
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Wünsche und Enttäuschungen formulieren	AB 21 AB 22
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual Info 02 Regionale Adressen vorab ausfüllen Elterninfo austeilen	Info 02

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)

Hauptteil I: Soziales Netz

Im Plenum:

- Zeigen Sie die **PP 15 Soziales Netz** als Beispiel oder zeichnen Sie das Beispiel an das Flipchart.

In Einzelarbeit:

- Verteilen Sie Papier und Stifte und bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, jeweils ihr persönliches soziales Netz aufzuzeichnen.

Im Plenum:

- Zusammenfassung: Jeder stellt sein Blatt vor und sagt etwas zu den Fragen „Wie sieht mein soziales Netz derzeit aus? Wie zufrieden bin ich damit? Was möchte ich verändern?“
- Diskussion und Information. Das soziale Netz ausweiten: „Manchmal reicht das private soziale Netz nicht aus. Welche öffentlichen Unterstützungsangebote kennen Sie? Welche privatfinanzierte Unterstützung ist individuell möglich?“ **Info 02 Regionale Adressen** austeilern bzw. darauf verweisen (Jugendhilfe, Kindertagesstätte, Tageseltern, Familienbildungsstätten, Haushaltshilfe).

Hauptteil II: Wünsche formulieren und Absagen akzeptieren

Übung: Wünsche formulieren

- „In Beziehungen ist es wichtig, Bedürfnisse auszusprechen und Wünsche zu formulieren. Forderungen zu stellen bedeutet den anderen unter Druck zu setzen. Das löst eher Widerstand und Ärger aus. Wenn es gelingt, einen Wunsch so zu formulieren, dass der andere sich frei fühlt, dem Wunsch nachzukommen oder nicht, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit auf Unterstützung.“
- **AB 21 Übung: Wünsche formulieren** zu zweit ausfüllen.

Übung: Enttäuschungen formulieren

- „Es gibt kein Recht auf Erfüllung von Wünschen in einer Beziehung. Dennoch ist es wichtig, dem anderen die eigenen Wünsche und Bedürfnisse mitzuteilen. Bei Absagen besteht die Schwierigkeit darin, die Enttäuschung so auszudrücken, dass der andere sich nicht angegriffen fühlt.“
- **AB 22 Übung: Enttäuschungen formulieren** zu zweit bearbeiten.

Im Plenum:

- Sammeln Sie Beispiele von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu den beiden Aufgaben und diskutieren Sie diese mit der Gruppe.
- Fragen Sie nach Anregungen oder Verbesserungsideen.
- Fragen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie die Formulierungen auf sie wirken.

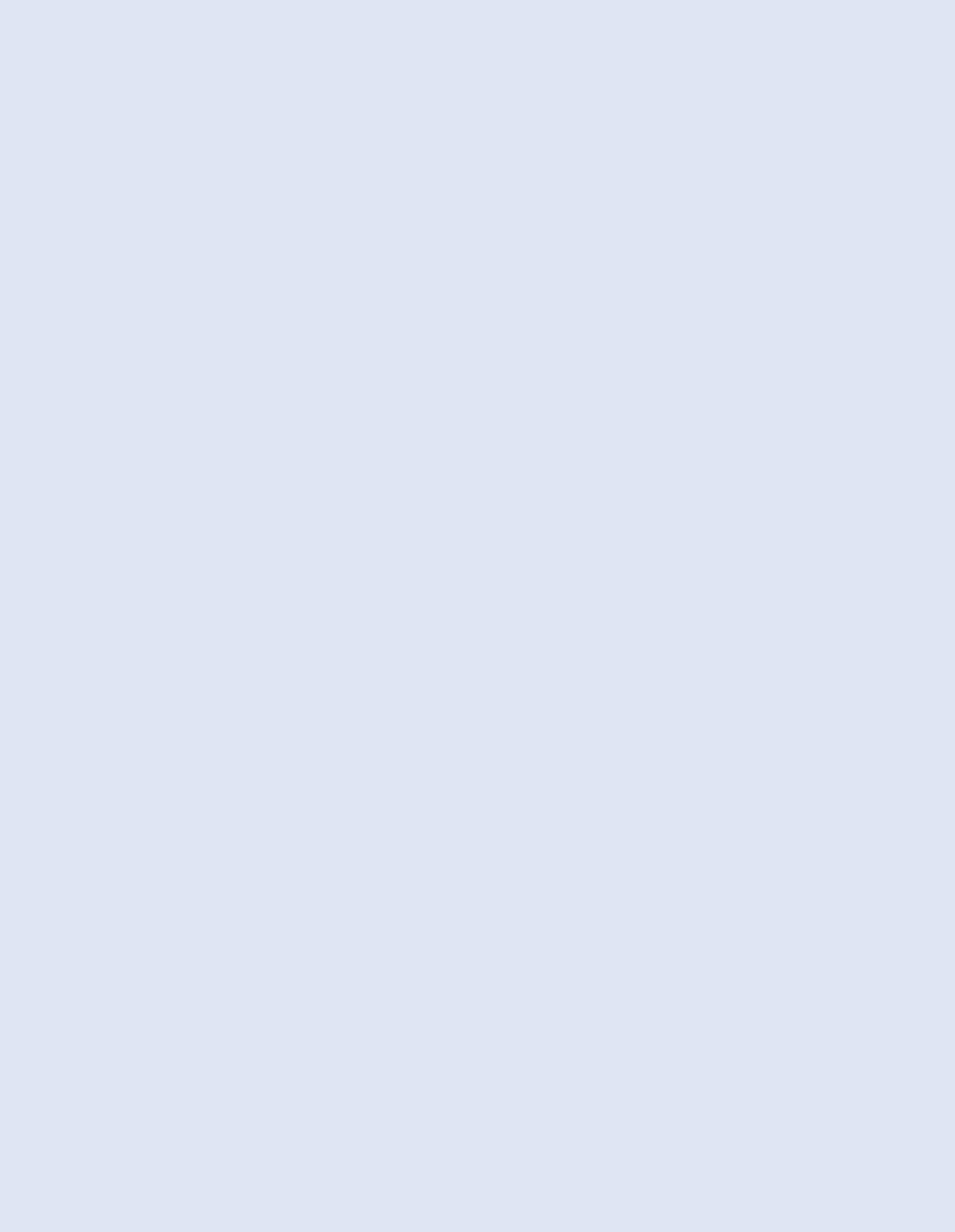
Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- Elterninfo austeilern: [Info 02 Regionale Adressen](#)

Information für Dozentinnen und Dozenten

Inwieweit die Unterstützung durch ein soziales Netz als mehr oder weniger hilfreich empfunden wird, hängt vom Ausmaß tatsächlich erhaltener Hilfen ab. Inwieweit Unterstützung als hilfreich empfunden wird, hängt aber auch davon ab, wie Hilfen und Angebote individuell erlebt und bewertet werden. Die Erfahrung etwa, ein Mal wöchentlich einen Babysitter zu haben, wird von manchen Eltern als sehr entlastend, von anderen aber als nur minimale Unterstützung erlebt. Ebenso kann beispielsweise der Besuch der Großeltern in der einen Familie als unterstützend, in der anderen als anstrengend und belastend erlebt werden.

Es empfiehlt sich daher, in der Diskussion über das soziale Netz nicht nur die tatsächlichen Hilfen zu sammeln, sondern darüber hinaus auch anzuregen, über die Zufriedenheit mit dem eigenen sozialen Netz zu reflektieren und gegebenenfalls den Realitätsbezug der Ansprüche und Erwartungen zu prüfen.



Das Baby beruhigen – Teil 2

Babys brauchen bei Belastung unterschiedlich schnell und unterschiedlich intensiv Hilfe, um sich zu beruhigen. Für Eltern bedeutet dies, sich auf die individuellen Bedürfnisse ihres Babys einzustellen und mit ihm gemeinsam auszuprobieren, wie schnell und wieviel Trost in der jeweiligen Situation nötig ist.

Ziele

- Eltern für Unterschiede in den Selbstberuhigungs-kompetenzen von Babys sensibilisieren
- Eltern lernen, in welchen alltäglichen Situationen das Baby Unterstützung benötigt und wie sie diese konkret geben können

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
30 Min.	Hauptteil I	Wie trösten Sie Ihr Baby?	PP 16 PP 17
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Hilfen für das Baby im Alltag	AB 23 AB 24 Flipchart, Stifte
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual Elterninfo austeilen	Info 17

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)

Hauptteil I: Wie trösten Sie Ihr Baby?

Im Plenum:

Wenn Sie mit der Gruppe bereits das „Modul 1.08 Das Baby beruhigen – Teil 1“ in der Schwangerschaft bearbeitet haben, dann beziehen Sie bei der Vorführung der Präsentation die eventuell schon gemachten Erfahrungen der Eltern mit dieser Methode mit ein.

- Sammeln Sie in der Gruppe, welche Erfahrungen die Eltern bisher mit dem Trösten ihres Babys gemacht haben.
- „Eine Hilfestellung zur Selbstberuhigung des Babys ist das gestufte Trösten nach Brazelton. Es gibt dem Baby die Möglichkeit, mit so wenig Hilfe wie möglich und so viel Unterstützung wie nötig wieder in Balance zu finden und sich selbst zu beruhigen. Gestuftes Trösten ermöglicht dem Baby, in jeder Situation und auf jeder Entwicklungsstufe seine eigenen zunehmenden Selbstberuhigungskompetenzen einzusetzen, zu erproben und weiter zu entwickeln. Es ermöglicht ihm außerdem dann, wenn es sich nicht mehr alleine beruhigen kann, umgehend Hilfe und Trost zu erfahren.“
- Zeigen und diskutieren Sie **PP 16 Gestuftes Trösten (Mutter)**.

Hauptteil II: Hilfen für das Baby im Alltag

Im Plenum:

- **AB 23 Übung: Hilfen für das Baby im Alltag** verteilen. Lesen Sie jeweils die Situation vor und sammeln Sie am Flipchart die Lösungsvorschläge aus der Gruppe.
- **AB 24 Übung: Hilfen für das Baby im Alltag – Lösungsblatt** verteilen und diskutieren.
- **PP 17 Jedes Baby ist anders** zeigen. Die Eltern bitten, das Temperament ihres eigenen Babys einzuschätzen.

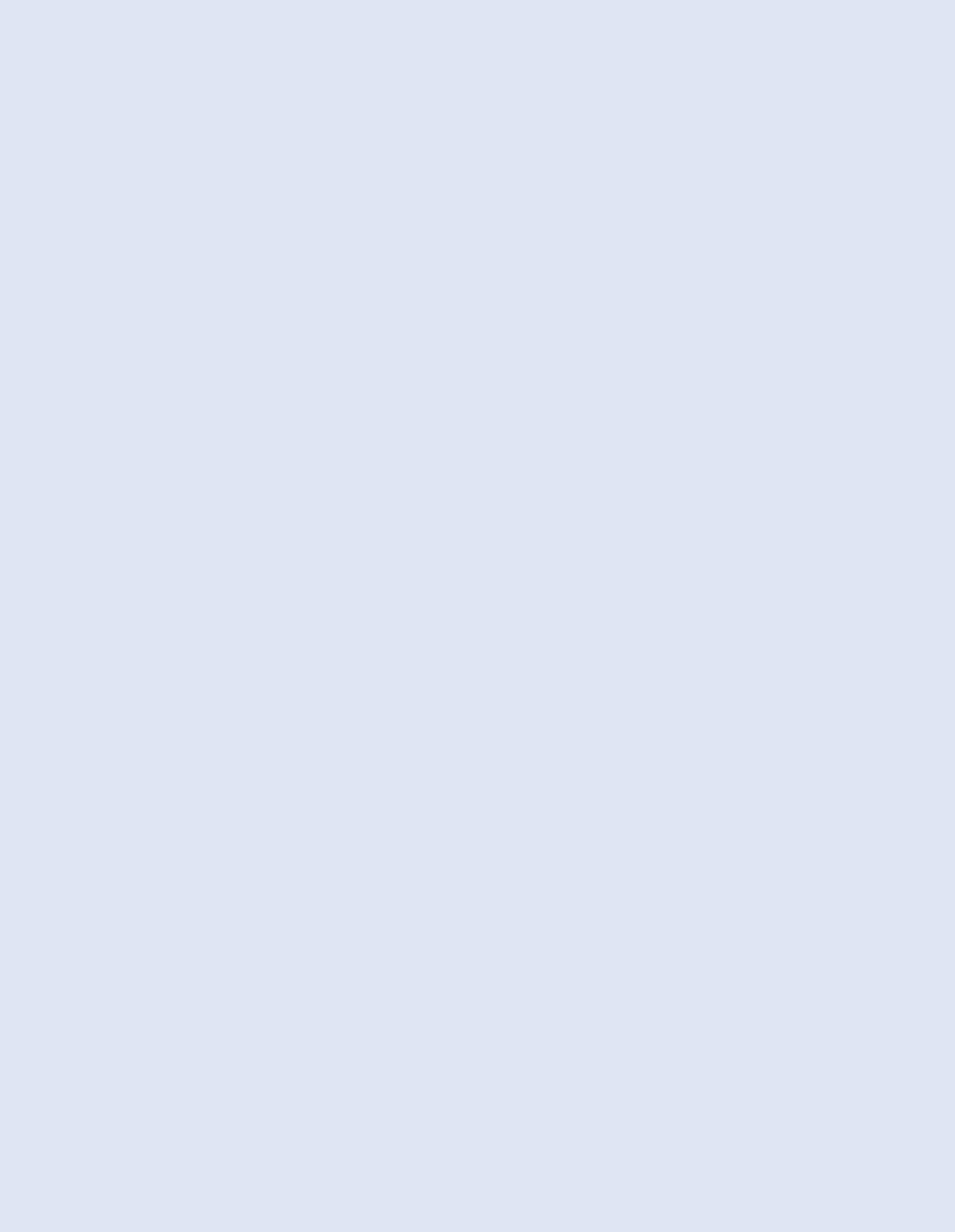
Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- Elterninfo austeilen: **Info 17 Das Baby beruhigen**

**Information für Dozentinnen und Dozenten
zum gestuften Trösten**

Die Methode des gestuften Tröstens nach Brazelton ist in einzelnen Stufen aufgebaut, damit das Baby die Möglichkeit bekommt, mit so wenig Hilfe wie möglich und so viel Unterstützung wie nötig wieder in Balance zu finden und sich zu beruhigen. Dadurch kann das Kind die Fähigkeiten, die es bereits zur Selbstberuhigung entwickelt hat, einsetzen und bekommt darüber hinaus genau die Intensität an Unterstützung, die es zur Beruhigung noch durch seine Eltern braucht. Jede Stufe sollte eine Weile lang angeboten werden, in etwa eine Minute, da zum einen die Reizleitung von kleinen Babys noch sehr langsam abläuft, und das Kind zum anderen die Gelegenheit bekommen soll, die eigenen Fähigkeiten zur Beruhigung einzusetzen. Weiterhin schafft diese kurze Zeitspanne für Eltern die Möglichkeit, zu beobachten, inwieweit ihr Kind sich schon selbst beruhigen kann und welche Form der Unterstützung es noch braucht.

Bitte weisen Sie die Eltern darauf hin, dass die Einhaltung der einzelnen Stufen und der damit verbundenen Zeiteinheiten dennoch lediglich als Empfehlungen verstanden werden sollten, die jeweils individuell angepasst werden können und sollen. Wichtig ist, dass sich Eltern mit der Methode wohlfühlen und diese auf ihre und die Bedürfnisse ihres Kindes hin anwenden.



Umgang mit schlechten Gefühlen gegenüber dem Baby

Gefühle wie Ärger oder Enttäuschung entstehen, ohne dass wir sie immer verhindern können. Wir können mit schlechten Gefühlen besser umgehen, wenn wir verstehen, wodurch sie entstehen. Dann können wir sie verändern oder gar nicht erst entstehen lassen.

Ziele

- Auf mögliche Enttäuschungen oder Ärger dem Baby gegenüber vorbereiten
- Anwendung der „Ärgeranalyse“ als Hilfe in Situationen von Enttäuschung und Ärger
- Handlungsplan für den Notfall entwickeln

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
35 Min.	Hauptteil I	Gedanken, Gefühle, Aktionen und Ärgeranalyse	AB 25 Flipchart und Stifte
		Ärgeranalyse, Umgang mit Ärger	AB 17
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Ärgerkontrolle:	AB 35
		Übung: Ärgeranzeichen, Notfalltechniken	
5 Min.	Abschluss	Abschlussritual	Info 19
		Elterninfo austeilen	Info 26
			Info 27

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)

Hauptteil I: Gedanken, Gefühle, Aktionen und Ärgeranalyse

Übung Harter Tag, Instruktionen:

Einführung und erster Teil der Geschichte

„Heute möchte ich mit Ihnen einen der Tage genauer ansehen, die wir am liebsten ganz aus unserem Gedächtnis streichen möchten. Denn manchmal kann man aus solchen Tagen tatsächlich etwas lernen. In der Geschichte geht es um eine Frau namens Tanja. Ich möchte Sie jetzt bitten, sich beim Zuhören in Tanja hineinzusetzen. Hören Sie sich den ersten Teil der Geschichte in Ruhe an. Danach sage ich Ihnen, wie es weitergeht.“

1. Teil der Geschichte:

„Es ist 18.30 Uhr. Tanja hat gerade einen Korb Wäsche aus dem Keller geholt und beginnt mit dem Falten und Sortieren. Sie ist so müde, dass sie kaum noch stehen kann: In der letzten Nacht musste sie vier Mal aufstehen, weil ihr Baby Paul so schlecht geschlafen hat. Auch den Tag über gab es fast keine Pause, weil Paul quengelig war und es so viel zu erledigen gab. Zuerst den Elterngeldantrag, danach einen Termin beim Kinderarzt mit langer Wartezeit inmitten vieler hustender Kinder und genervter Mütter. Paul ist ein sensibles Kind und lässt sich von anderen Kindern leicht anstecken – besonders dann, wenn sie weinen. Nach dem Besuch beim Kinderarzt musste noch die Wäsche gewaschen werden, im Schrank war kein sauberer Teller mehr und schließlich war nicht mehr genug Milchpulver im Haus. Also noch mal einkaufen gehen. Ausgerechnet die hypoallergene Nahrung, die der Kinderarzt empfohlen hatte, damit Paul keine Allergie bekommt, war ausgegangen. Also in eine andere Drogerie. Danach wieder nach Hause, mit dem Kinderwagen im übervollen Bus im Feierabendverkehr. Paul quengelt, wahrscheinlich braucht er eine frische Windel, und das nächste Fläschchen ist auch schon fällig. Kurz vor der Haustür schläft er endlich ein. Tanja lässt ihn im Kinderwagen, damit er nicht aufwacht. Sie hetzt in den Keller und holt die Wäsche. Während sie die Wäsche faltet, klingelt das Telefon. Paul wacht auf und beginnt zu weinen.“

Reaktionen auf den ersten Teil generieren und niederschreiben:

„Soweit zum ersten Teil der Geschichte. Ich möchte Sie nun bitten, sich in Tanjas Lage zu versetzen. Stellen Sie sich die Situation so genau wie möglich vor. Vergegenwärtigen Sie sich noch einmal, wie der Tag abgelaufen ist. Wie Tanja nach Hause kommt, der kleine Paul endlich schläft und sie noch schnell die Wäsche fertig machen möchte, bevor die nächste Mahlzeit gemacht werden muss. Dann klingelt das Telefon und Paul wacht auf. Überlegen Sie sich bitte, was Tanja fühlt, denkt und tut. Lassen Sie sich Zeit dafür.“

AB 25 Tanja denkt, fühlt, tut austeilen: „Wenn Sie das Gefühl haben, sich die Situation genau vorstellen zu können, tragen Sie bitte auf dem ausgeteilten Blatt ein, was Tanja denkt, fühlt und tut.“

Vorlesen des zweiten Teils der Geschichte:

2. Teil der Geschichte:

„Tanja nimmt das Telefon ab. Ihre Schwester meldet sich und beginnt zu erklären, dass sie am nächsten Tag nicht zum Babysitten kommen kann. Sie erklärt Tanja, dass sie gerne kommen würde, aber wegen einer wichtigen Angelegenheit verhindert ist, und bittet Tanja um Verständnis. Paul hört nicht auf zu weinen, sondern wird immer lauter.“

Reaktionen auf den zweiten Teil generieren und niederschreiben:

„Das war also der zweite Teil der Geschichte. Bitte versetzen Sie sich wieder in die Situation von Tanja und überlegen Sie wieder, was sie fühlt, was sie denkt, was sie wohl tut. Notieren Sie das bitte auf dem Blatt in der zweiten Zeile.“

Vorlesen des dritten Teils der Geschichte:

3. Teil der Geschichte:

„Tanja sagt ihrer Schwester, dass sie nicht mehr länger telefonieren könne, weil Paul schreit, die Windeln voll hat und seine Milch braucht. Sie legt das Telefon weg und geht zu Paul. Sie riecht schon von weitem, dass er eine frische Windel braucht. Er ist schon ganz rot vom Schreien und kann sie vor lauter Aufregung gar nicht mehr sehen und hören. Tanja nimmt ihn aus dem Kinderwagen und versucht ihn zu beruhigen. Sie legt ihn auf den Wickeltisch, aber Paul schreit immer lauter und ist gar nicht mehr ansprechbar. Sie versucht, mit Paul auf dem Arm, ein Fläschchen zu machen. Sie füllt Wasser in einen Topf und dreht das Gas an. Im linken Arm hält sie Paul und versucht ihn zu beruhigen, mit der rechten Hand grapscht sie das Feuerzeug und versucht, das Gas anzuzünden. Das Gas geht an und wieder aus. Pauls Schreien dröhnt in ihrem linken Ohr.“

Reaktionen auf den dritten Teil generieren und niederschreiben:

„Bitte versetzen Sie sich wieder in die Situation von Tanja. Schreiben sie dann wieder auf, was sie fühlt, was sie denkt und was sie tut.“

Reaktionen berichten, am Flipchart sammeln:

Möglichst breites Reaktionsspektrum erzeugen.

Leitfragen:

„Welche anderen Gefühle und Gedanken sind denkbar? Wie sollte Tanja sich verhalten? Welche anderen Verhaltensweisen sind denkbar?“

Falls nur Sorge genannt wird:

„Stellen Sie sich folgendes Ende der Geschichte vor: Tanja hat endlich das Fläschchen fertig und beginnt, Paul zu füttern. Paul wendet den Kopf ab und möchte nicht trinken.“

Falls nur Ärger genannt wird:

„Stellen Sie sich folgendes Ende der Geschichte vor: Tanja hat endlich das Fläschchen fertig und Paul gefüttert. Er jammert immer noch und schläft schließlich vor lauter Erschöpfung ein. Tanja zieht ihn aus und entdeckt, dass er ganz rot und wund geworden ist.“

Ärgeranalyse

Zusammenfassung:

„Wir haben gesehen, welche Gedanken mit welchen Gefühlen zusammenhängen, vor allem aber, dass es Unterschiede im Erleben und Ausdruck des Ärgergefühls gibt.“

Gedanken, die mit Ärger zusammenhängen:

„Der Schwerpunkt soll nun darauf liegen zu verstehen, unter welchen Bedingungen Ärger entstehen kann und welche Gedanken in einer Ärgersituation eine wichtige Rolle spielen.

Wir ärgern uns dann, wenn wir einen eigenen Anspruch verletzt oder bedroht sehen und jemand anderes dafür verantwortlich machen. Ein weiterer Punkt ist, dass wir keine Rechtfertigungen zulassen wollen, die die Person, die uns geärgert hat, vorbringen könnte.“ (Drei Komponenten anschreiben)

„Verdeutlichen wir diese Punkte noch mal mit unserer Geschichte von Tanja und Paul: Tanja hatte den Anspruch, dass Paul endlich schläft und ihr etwas Ruhe zum Erledigen ihrer Arbeiten lässt (die sie ja auch für ihn macht). Hinsichtlich der Verantwortlichkeit lässt sich feststellen, dass es aus Sicht von Tanja an Paul lag, dass sie ihre Arbeit nicht zu Ende bringen konnte.“

Drei Komponenten anschreiben:

1. Anspruchsverletzung
2. Verantwortlichkeitszuschreibung
3. Nicht-Anerkennung von möglichen Rechtfertigungsgründen

Vier Gesichtspunkte zur Betrachtung einer Ärgersituation

„Man kann eine Ärgersituation anhand von vier Fragen genauer beleuchten:“

1. Beschreibung der Situation:

„Beschreibung heißt: keine Bewertung. Was ist passiert, welche Personen waren beteiligt, wie haben diese sich verhalten, was haben sie gefühlt?“
Situationsbeschreibung der Geschichte von Tanja und Paul, mögliches Ergebnis: Tanja hat sich bemüht, alles zum Besten zu erledigen. Paul schreit.

2. Ansprüche, die verletzt oder bedroht wurden:

Anspruchsverletzung der Geschichte von Tanja und Paul erfragen, mögliches Ergebnis: Anspruch, dass Paul ihr Bemühen honoriert. Anspruch, dass Paul ihr eine Pause gönnt.

3. Verantwortlichkeit

setzt sich zusammen aus Verursachung, Handlungsfreiheit, Absehen des „Schadens“ durch den „Schädiger“, Schadensabsicht oder wenigstens billigende Inkaufnahme des „Schadens“ durch den „Schädiger“.

Hat Paul Tanja Arbeit „gemacht“, sie in ihrer Arbeit „unterbrochen“, bei dem Telefongespräch mit ihrer Schwester „gestört“? Kann ein Baby so etwas absichtlich tun? Oder ist es einfach verzweifelt und kann sich nicht anders ausdrücken?

4. Negative Vorurteile:

Eventuell bestehende negative Vorurteile gegenüber der Person, über die ich mich ärgere. „Solche Vorurteile verschärfen den Ärger (zum Beispiel „Immer wenn jemand anruft, brüllt Paul“ oder „Andere Kinder sind nicht so empfindlich wie Paul“) und machen ein konstruktives Umgehen mit dem Problem sehr schwierig.“

Hauptteil II: Ärgerkontrolle – warum, wie, wann nicht, was sonst?

Instruktionen:

- **Ärgeranalyse-Übung in Kleingruppen**

Maximal 4 Personen (bitte nicht die Partner),
knappe Schilderung einer Ärgersituation mit dem Baby, danach gemeinsame Analyse anhand des Arbeitsblattes **AB 17 Ärgeranalyse**

- **Bericht in der Großgruppe**

Kurze Zusammenfassung aus jeder Gruppe. Leitfrage:
„Ist das Baby verantwortlich für das, was es tut?“

- **Warum Ärgerkontrolle?**

Sammeln von Begründungen in der Gruppe, Zusammenfassung:
„Babys und Kinder können uns noch nicht mit Absicht schaden wollen. Deshalb sollten wir uns nicht über sie ärgern. Sie blockieren uns und zwingen uns zu Umwegen, aber sie tun das nicht mit Absicht. Deshalb ist Ärger über sie fast nie angebracht. Wir können uns höchstens darüber ärgern, dass wir einen Umweg machen müssen, aber das ist eigentlich Energieverschwendung. Es geht viel leichter, wenn wir uns schnell mit dem Umweg abfinden und darüber freuen, dass wir vom Baby gebraucht werden.“

- **Grenzen: Wann ist Ärgerkontrolle nicht möglich, nicht sinnvoll?**

„Gibt es Situationen, in denen Sie keine Ärgerkontrolle empfehlen würden? Was sind das für Situationen?“

Mögliche Antworten: Wenn der Ärger zu stark ist, bei „Gefahr im Verzug“ (vitale Bedrohung erfordert sofortiges Handeln).

„Welche Möglichkeiten gibt es bei zu starkem Ärger?“

Sammeln von „**Notfalltechniken**“: Entspannungsübung, tief durchatmen, bis Zehn zählen, Ortsveränderung, Bewegung, sich abregieren mit Lärmproduktion u. ä., . . .

AB 36 Techniken für den Notfall 2 austeilen und ergänzen

„Woran merken Sie, dass der Ärger zu stark ist?“

Sammeln von **persönlichen Anzeichen dafür, dass Ärgerkontrolle nicht sinnvoll ist** und stattdessen „Notfalltechniken“ eingesetzt werden sollten; in die Liste eintragen.

- **Vorbeugung: Manchmal lässt sich der Ärger abwenden, bevor er richtig eintritt!**

„Ich muss mir nur angewöhnen, bei den ersten Anzeichen von Ärger zu überlegen, ob mein Anspruch berechtigt ist und der andere wirklich schlechte Absichten hat.“

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- Elterninfo austeilten: [Info 19 Sanfte Eingewöhnung](#), [Info 26 Hilfen zur Erziehung](#), [Info 27 Kinderbetreuung](#)

Information für Dozentinnen und Dozenten

Ziele Übung Harter Tag

- Anhand einer prototypischen Ärgersituation negative Gefühle und damit verbundene Gedanken und Verhaltensweisen erleben.
- Die Fremdperspektive der Geschichte soll es ermöglichen, sozial unerwünschte Gefühle, Gedanken bzw. Verhalten zu nennen.
- Durch die Teilung der Geschichte soll den möglicherweise unterschiedlichen Gefühlen, die in den jeweiligen Teilen induziert werden können (Sorge und Ärger), Rechnung getragen werden.
- In der anschließenden Diskussion soll herausgearbeitet werden: Ärger ist subjektiv im Erleben und im Ausdruck, d. h. ich ärgere mich über etwas, über das sich jemand anderes vielleicht gar nicht ärgern würde (wie es vermutlich durch die Vielfalt von Reaktionsweisen in den gesammelten Notizen zu Gefühlen, Gedanken, Tun zum Ausdruck kommt).
- Mit dem Hinweis auf die beiden Varianten (nur Ärger, nur Sorge, s. o.) soll verdeutlicht werden, dass Ärger „selbstgemacht“ ist und seine Wurzeln in Gedanken hat, was ihn auch kontrollierbar macht (Vorbereitung für „Ärgeranalyse und -kontrolle“).
- Sich positive (Energetisierung, Hinweis auf verletzten Anspruch) und negative Funktionen (Verhinderung einer konstruktiven Reaktion, Wahrnehmungs- und Reaktionseinschränkung, Klimaverschlechterung, negative Eskalation) von Ärger bewusst machen.
- Ansatzweise vorbereitende Bewusstmachung der Komponenten von Ärger: Anspruchsverletzung, Verantwortlichkeitszuschreibung, Nicht-Anerkennung von Rechtfertigungen, negative Vorurteile.

Ziele Ärgeranalyse

Anhand von Beispielen die drei kognitiven Komponenten von Ärger erklären:

- Anspruchsverletzung
- Verantwortlichkeitszuschreibung
- Nicht-Anerkennung von möglichen Rechtfertigungsgründen

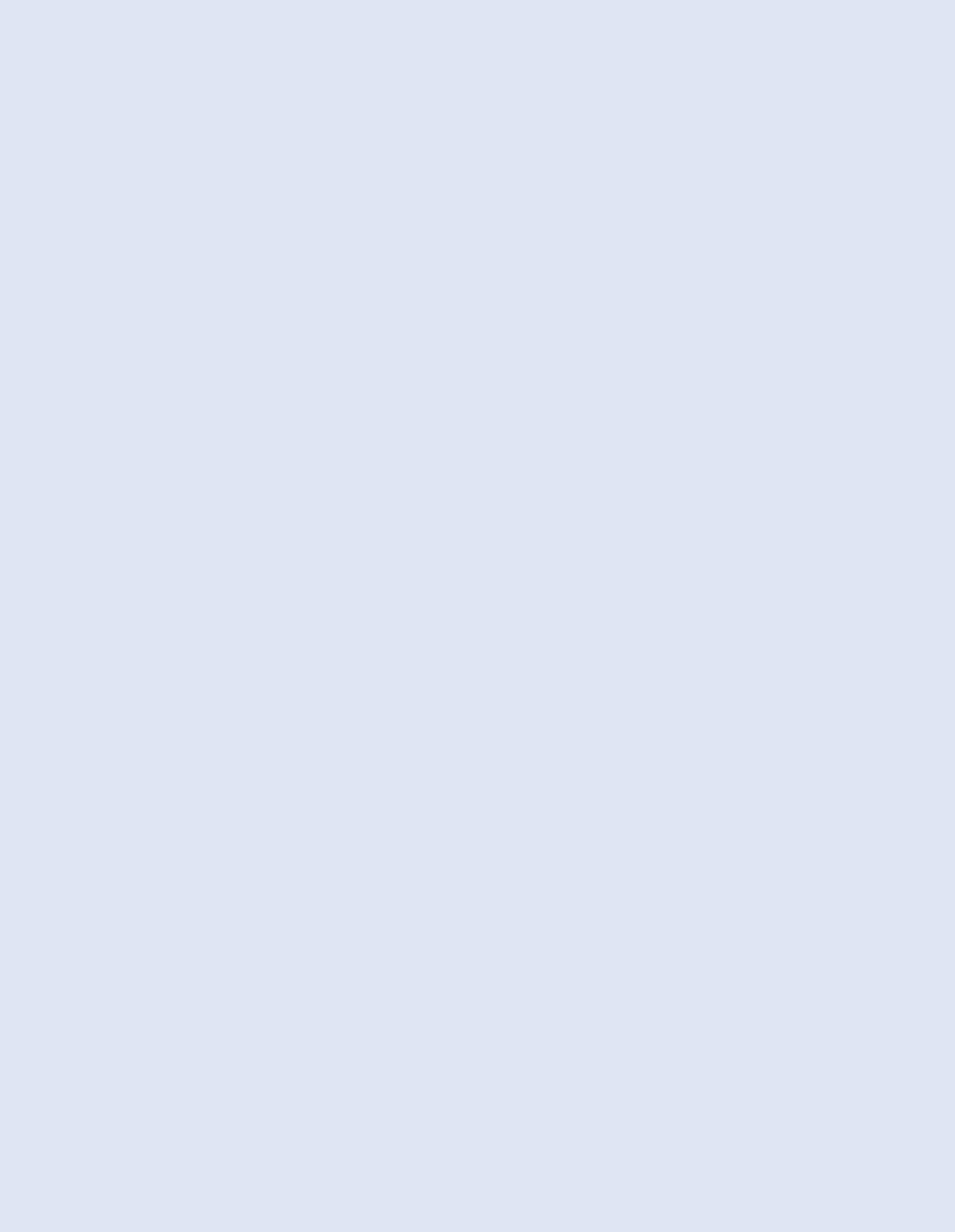
Analyse einer Ärgersituation, um Ärger und seine Bedingungsfaktoren zu verdeutlichen und verstehbar zu machen:

Es soll gezeigt werden, dass eine Analyse der Situation, d. h. der subjektiven und objektiven Komponenten, die zur Entstehung der Situation beigetragen haben, sowie eine Erweiterung des eigenen Blickwinkels durch das Ausdenken von alternativen Sichtweisen, den Ärger reduzieren kann.

Durch Fragen und das Aufzeigen alternativer Handlungsmöglichkeiten zu den einzelnen vier Punkten (Anspruchsverletzung, Verantwortlichkeitszuschreibung, Nicht-Anerkennung von möglichen Rechtfertigungsgründen, negative Vorurteile) soll in der Gruppendiskussion verdeutlicht werden, dass Ärgersituationen immer eine „selbstgemachte, kognitive Komponente“ enthalten, die man kontrollieren kann.

Ziele Ärgerkontrolle

- Erfahren, dass selbst erlebter Ärger durch Ärgeranalyse kontrollierbar ist.
- Eine Ärgeranalyse üben.
- Funktionen von Ärgerkontrolle erarbeiten: Kontrollierter Ärger lässt sich konstruktiv zu einer Korrektur im erwünschten Sinne nutzen, unerwünschte Nebenwirkungen (Klimaverschlechterung, negative Eskalation, usw.) werden umgangen.



Hilfen für Eltern

Eltern haben ein Recht auf öffentliche Hilfen. Gute Informationen über Hilfsangebote in der Region und ein Austausch mit anderen jungen Eltern können weiterhelfen.

Laden Sie zu diesem Termin entsprechende Kontaktpersonen ein, zum Beispiel Ansprechpartnerinnen oder Ansprechpartner aus Erziehungs-, Lebens- und / oder Familienberatungsstellen, aus dem Jugend- und / oder dem Sozialamt.

Ziele

- Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden zum Thema Konflikte und Problemsituationen
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren in der Gruppe, dass sie mit ihren Schwierigkeiten nicht alleine sind und es Bewältigungsstrategien dafür gibt
- Kontakt zu Anlaufstellen in ihrer Region werden geschaffen

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
30 Min.	Hauptteil I	Ideenbörse	Flipchart, Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Hilfen für Eltern vor Ort	
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual Elterninfo austeilen (Füllen Sie hierfür vorab Info 02 Regionale Adressen mit den wichtigsten Adressen bei Ihnen vor Ort aus)	Info 02, Info 04, Info 05, Info 18, Info 26, Info 27, Info 28, Info 29, Info 30

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)

Hauptteil I: Ideenbörse

Im Plenum:

- Diskussion und Ideenbörse „Manchmal reicht das bestehende soziale Netz nicht aus. Welche öffentlichen Unterstützungsangebote kennen Sie? Welche privatfinanzierte Unterstützung ist individuell möglich? Welche Hilfen nehmen Sie bereits in Anspruch (private und öffentliche)? Wie kam es dazu? Wie sind Sie konkret vorgegangen?“
- Sammeln Sie am Flipchart die genannten Hilfemöglichkeiten.
- **Info 02 Regionale Adressen** austeilen und gegebenenfalls Liste am Flipchart ergänzen (Jugendhilfe, Kindertagesstätte, Tageseltern, Familienbildungsstätten, Haushaltshilfe).

Hauptteil II: Hilfen für Eltern vor Ort

Im Plenum:

Hier stellen sich Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner aus Erziehungs-, Lebens- und /oder Familienberatungsstellen, aus dem Jugend- und /oder dem Sozialamt vor und referieren über Möglichkeiten öffentlicher Unterstützung für Familien in der Region.

Alternativ:

Wenn für diese Sitzung kein Referent, keine Referentin gewonnen werden konnte, können Sie hier eine Infobörse veranstalten.

Infobörse:

In Kleingruppen oder als Einzelarbeit:

Teilen Sie jeder Kleingruppe oder jeder Person, jeweils eine der verschiedenen aufgelisteten Elterninfos aus. Sie sollen die Blätter durchgehen und die wichtigsten Punkte herausarbeiten (5 bis 10 Minuten).

Im Plenum:

Bitten Sie nun jede Gruppe oder jede Person den Inhalt der bearbeiteten Elterninfo den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Plenum kurz vorzustellen.

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- Sofern noch nicht geschehen, Elterninfos an alle verteilen:
Info 02 Regionale Adressen, Info 04 Freistellung von der Arbeit, Info 05 Kindergeld, Info 18 Paarberatung, Info 26 Hilfen zur Erziehung, Info 27 Kinderbetreuung, Info 28 Entwicklungspsychologische Beratung, Info 29 Rechtsberatung, Info 30 Schuldnerberatung

Schlafen

Neugeborene verbringen insgesamt ca. zwei Drittel des Tages mit Schlafen. Das Schlafen über mehrere Stunden am Stück müssen sie aber in den ersten Monaten noch lernen. Auch bezieht sich der Schlaf-Wach-Rhythmus eines Babys nicht von Beginn an auf einen festen Tag-Nacht-Rhythmus. Da viele Eltern in der ersten gemeinsamen Zeit mit dem Baby unter ihrem eigenen Schlafmangel leiden und sich verzweifelt die Frage stellen „Wann schläft mein Kind endlich durch?“ , ist es sinnvoll, Eltern zu informieren, welche Erwartungen an das Schlafverhalten ihres Kindes realistisch sind und wie sie das Kind bei der Entwicklung eines altersgemäßen und hinreichenden Schlafverhaltens unterstützen können.

Ziele

- Das Kind beim Ein- und Durchschlafen unterstützen
- Mehr Sicherheit in der Einschätzung dessen, was das Baby schon kann und womit es überfordert ist
- Informationen über Beratungsmöglichkeiten bei Schrei- und Schlafproblemen

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
		Vorstellung Thema	Einleitungstext
30 Min.	Hauptteil I	Schlafen	PP 18
		Zusammenfassung Schlafen (Vorlesen oder Flipchart)	PP 12 Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Fallbesprechung in der Gruppe	
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info 31 Info 32 Info 33

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)

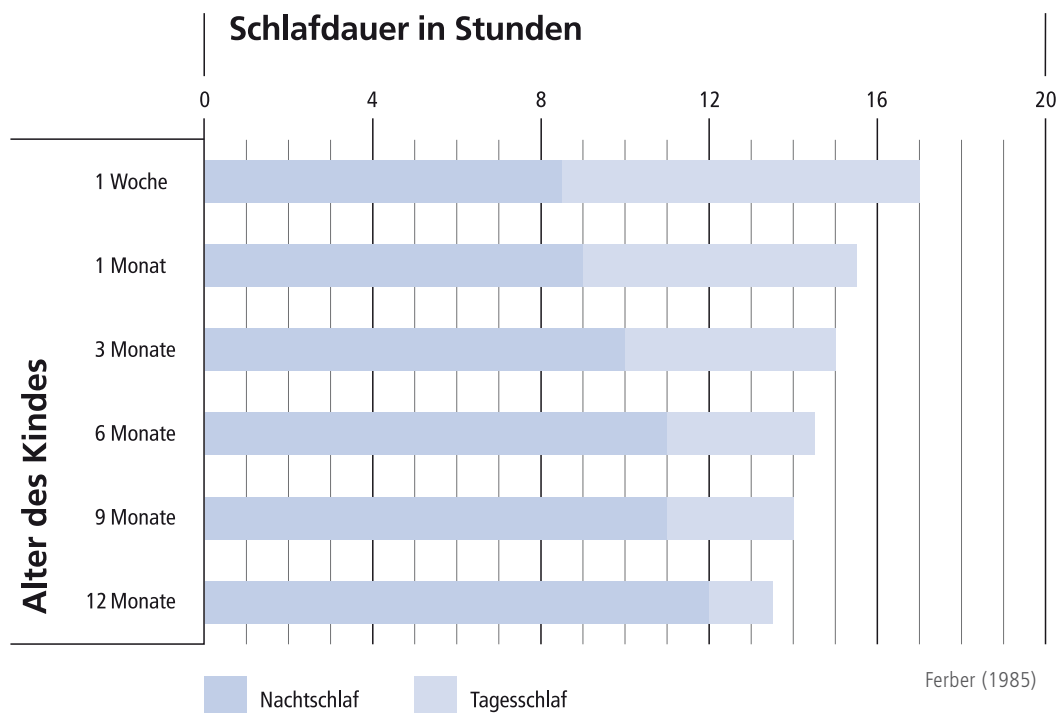
Einleitungstext:

„Das Thema „Schlafen“ beschäftigt viele Eltern. Schon allein der häufig als belastend empfundene eigene Schlafmangel von Eltern lässt schnell die Frage aufkommen: „Wann kann mein Baby endlich durchschlafen?“. Dass Babys nachts erwachen, ist ganz natürlich. Solange sie ganz klein sind, ist dies sogar ausgesprochen wichtig, da sie nachts noch ein bis zwei Mahlzeiten benötigen. Zur natürlichen Entwicklung des Babys gehört es, zu einem immer stabileren Rhythmus aus Tag- und Nachtschlaf zu kommen und immer besser alleine in den Schlaf zu finden. Wann genau und mit welcher Form der Unterstützung der Eltern das geschieht, ist sehr unterschiedlich. Im Alter von sechs Monaten hat jedes gesunde Baby die physiologischen Voraussetzungen, um nachts durchzuschlafen. Dennoch gibt es viele Babys, die auch in diesem Alter noch Schwierigkeiten mit dem Ein- und / oder Durchschlafen haben. Die Gründe hierfür sind sehr unterschiedlich, und auch für die Lösung gibt es nicht das eine Patentrezept. Das liegt vor allem daran, dass Schlafen für jeden Menschen, egal ob groß oder klein, abhängig von seinem Temperament, seinen Vorlieben, Gewohnheiten und nicht zuletzt von kulturellen Gegebenheiten, sehr individuell ist. Daher gilt, solange Sie als Eltern und auch Ihr Kind mit Ihrer Schlafsituation zufrieden sind und es Ihnen allen damit gut geht, gib es keinen Grund, etwas zu ändern!

Wenn die Schlafsituation jedoch für Sie als Eltern oder auch für Ihr Kind zur Belastung wird oder Sie das Gefühl haben, dass Ihr Baby, unabhängig vom natürlichen Entwicklungsprozess des „Schlafens“ oder über diese Phase hinaus, Schwierigkeiten mit dem Ein- und Durchschlafen hat, kann das verschiedene Gründe haben. Manche Babys sind leicht aus ihrem Rhythmus zu bringen, selbst durch die kleinste Veränderung in ihrer Umwelt. Manche Eltern tun sich schwer damit, angewöhnte Einschlafsituationen zu ändern, die ungünstig für das Durchschlafen, aber angenehm für das Einschlafen des Babys sind. Dazu gehört zum Beispiel das Einschlafen an der Brust oder auf dem Arm. Eltern können jedoch durch ihr Verhalten und die Gestaltung der Einschlafsituation auf den zunehmend stabileren Schlafrythmus des Kindes Einfluss nehmen.“

Hauptteil I: Schlafen**Im Plenum:**

PP 18 Babys beim Schlafen unterstützen und **PP 12 Schlafen im ersten halben Jahr** zeigen und besprechen.

**Kommentar zur Tabelle mit den Schlafzeiten von Babys:**

„Es zeigt sich deutlich, dass in den ersten 12 Monaten der Nachtschlaf immer länger wird und die Anzahl der Erholungspausen am Tag zunehmend geringer. Die Angaben in der Tabelle sind durchschnittliche Werte und dienen lediglich der Orientierung. Wie viel Schlaf ein Kind benötigt, hängt jedoch vom individuellen Schlafbedürfnis ab. Schon bei Neugeborenen gibt es richtige „Viel-schläfer“, aber auch Kinder, die weniger Schlaf benötigen.“

Im Plenum:**Zusammenfassung Schlafen**

„Säuglinge lernen in den ersten Wochen und Monaten, zunehmend länger durchgehend zu schlafen und den Tag- vom Nachtschlaf zu unterscheiden. Ein klarer Tagesablauf und feste Schlafzeiten helfen ihnen dabei und sind besonders für leicht irritierbare Babys wichtig. Wenn das Baby schreit und sich nicht beruhigen lässt, obwohl es satt und frisch gewickelt ist und es keine Schmerzen hat, kann es sein, dass es schreit, weil es keine weiteren Reize mehr aufnehmen kann. Manchmal sind Babys so überreizt, dass sie sich nicht trösten lassen und so auch nicht in den Schlaf finden können. Versuchen Sie es dann mit dem gestuften Trösten (siehe Modul 1.08 Das Baby beruhigen – Teil 1 oder Modul 2.06 Das Baby beruhigen – Teil 2) oder gehen Sie mit dem Baby in einen ruhigen Raum mit möglichst wenig weiteren Reizen.“

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit denen Sie Ihr Baby beim Ein- und Durchschlafen unterstützen können. Wichtig ist dabei, das Entwicklungsalter des Babys und seine individuellen Fähigkeiten zu beachten. Beispielsweise ist ein Baby, das jünger als sechs Monate alt ist, meist noch nicht in der Lage, eine ganze Nacht durchzuschlafen. Wenn Schlafen und Schreien sich zum Stress auswachsen, zögern Sie nicht, Beratung zu suchen. Erschöpfung und Frustration nehmen Ihnen sonst die Freude an Ihrer Familie!“

- Erläutern Sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, dass die in den Präsentationen dargestellten Ein- und Durchschlafentipps als Anregungen zu sehen sind, die vielen Kindern als Unterstützung dienen und die sie mit ihrem Kind ausprobieren können. Letztlich ist es jedoch wichtig, die individuellen Bedürfnisse des jeweiligen Kindes und auch die der Eltern zu beachten. Mit diesem Vorsatz können Sie mit den Eltern nochmals einzelne der gesehenen Möglichkeiten zusammenfassen (eventuell am Flipchart) und besprechen.

Hauptteil II: Alleine einschlafen

Im Plenum:

Fallbesprechung

Viele Eltern stehen beim Thema Schlafen ihres Kindes unter einem hohen Druck. Wenn das eigene Kind nicht gut schläft, sind die Eltern häufig auf Grund des eigenen Schlafmangels gereizt und belastet. Nicht selten sind beide Elternteile wieder im Beruf, bevor das Kind nachts ohne größere Unterbrechungen schlafen kann. Dazu kommen zahlreiche Geschichten über Neugeborene, die scheinbar vom ersten Tag an keinerlei Schwierigkeiten mit dem Schlafen haben. Viele Eltern fragen sich: „Was machen wir falsch?“ und „Wann wird das endlich besser?“. Es kann guttun und entlastend wirken, sich in einer Runde mit anderen Eltern zu diesem Thema auszutauschen, das Gefühl zu entwickeln, nicht alleine in dieser Situation zu sein, und von den Erfahrungen und Methoden der anderen zu lernen. Wählen Sie für den zweiten Hauptteil eine der folgenden Optionen:

- Diskutieren Sie einen konkreten Fall aus der Gruppe (oder einen konstruierten) und verdeutlichen Sie an diesem Beispiel verschiedene Methoden oder Unterstützungsmöglichkeiten für das Kind.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schildern reihum die Ein- und Durchschlafsituation ihres Babys und beschreiben die Rituale, die sie zu Hause bislang praktizieren. Fassen Sie die Punkte nebenher am Flipchart unter den Spalten a) „das ist bei uns bislang noch schwierig...“ und b) „bei uns klappt es besonders gut, wenn...“ zusammen.

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- Elterninfo austeilern:
 - Info 31 Wie viel Schlaf braucht das Baby?**
 - Info 32 Hilfen zum Schlafen**
 - Info 33 Normales Schreien**
 - Broschüre „So schläft Ihr Baby am sichersten“**

Information für Dozentinnen und Dozenten

In den ersten Lebensmonaten wird der Schlaf-Wach-Rhythmus des Babys immer stabiler und passt sich immer mehr dem Tag-Nacht-Wechsel an. Diese Anpassung benötigt einen Reifeprozess des Babys, den Kinder unterschiedlich rasch durchlaufen. Auch ist der individuelle Schlafbedarf von Kindern unterschiedlich hoch. Eltern können ihr Baby vor dem Hintergrund seines Entwicklungsstandes und seiner persönlichen Bedürfnisse dabei unterstützen, nach und nach einen beständigen Schlaf-Wach-Rhythmus zu entwickeln. Dazu kann ein Tagesablauf mit regelmäßig gestalteten Essens- und Schlafenszeiten beitragen. Prinzipiell hängen der Tag- und der Nachtschlaf des Babys voneinander ab. Je länger das Kind tagsüber schläft, desto weniger Schlaf braucht es nachts, und umgekehrt. Der Schlaf-Wach-Rhythmus wird in der Regel durch einmalige Ereignisse (wie ein deutlich längerer Mittagschlaf o. ä.) nicht nachhaltig beeinflusst. Über eine Veränderung des Schlafverhaltens kann demnach immer erst nach einem Zeitraum von ein bis zwei Wochen gesprochen werden. Das abendliche Einschlafen gelingt den meisten Kindern am besten, wenn der Zeitpunkt und die Gestaltung des Abendrituals, entsprechend dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes, konstant sind (vgl. Largo 2007).

Eltern, die unter der Schlafsituation ihres Kindes leiden, wünschen sich ein schnelles und sicheres Erfolgsrezept, welches sie anwenden können, und mit dem das nächtliche Erwachen oder das langwierige Einschlafprozedere ein Ende nimmt. Diesen Eltern ist mit der Aussicht auf bessere Zeiten in naher oder ferner Zukunft nicht geholfen. Vermitteln Sie den Eltern, dass:

- es Tipps und Unterstützungsmöglichkeiten **gibt**, die die Schlafsituation verbessern können,
- sie diese auch aus **Elternratgebern** bekommen können,
- sie dabei aber beachten sollen, dass gerade beim Thema Schlafen nur **wenige allgemeingültige Aussagen** gemacht werden können. Was dem einen Kind hilft, kann bei einem anderen Kind wirkungslos sein. Daher müssen sie immer gemeinsam mit ihrem Kind ausprobieren, **was für sie, ihr Baby und ihre Situation passend ist** und womit sich alle Familienmitglieder wohlfühlen.
- Gerade weil das Thema so individuell ist, kann es **hilfreich sein, sich in einer Beratungsstelle individuell beraten zu lassen** und so einen passenden Weg für sich und sein Baby zu finden!

Auf der Seite **www.kindergesundheit-info.de** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) können Sie sich zu verschiedenen Themen der kindlichen Entwicklung und Gesundheit informieren. Hier finden Sie auch zahlreiche Broschüren und Infoblätter für Eltern. Diese können Sie zum Teil als PDF beziehen und direkt ausdrucken, aber auch kostenlos bestellen. Unter dem Namen **Kurz.Knapp.Elterninfo** finden Sie auf dieser Seite kurze Faltblätter unter anderem zum Thema Schlafen, Schreien oder Stillen, die Sie vor Kursbeginn bestellen und den Eltern als zusätzliches Informationsmaterial ausgeben können.

Die **Broschüre „So schläft Ihr Baby am sichersten“** vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz. 6. Auflage, Dezember 2011, können Sie kostenlos herunterladen unter:
http://msagd.rlp.de/fileadmin/masgff/Publikationen/Gesundheit/So_schlaeft_Ihr_Baby_am_sichersten_2011.pdf

Weiterführende Literatur und verwendete Quelle:

Largo, R.H. (2010).

**Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren.
9. Auflage.**

München: Piper.

Schreien

Schreien ist Ausdruck der Befindlichkeit des Babys. Das Baby macht damit intensiv auf seine Bedürfnisse aufmerksam. Bei Erwachsenen bewirkt Schreien starke innere Unruhe und Stress (physiologische Reaktionen). Schreien löst Fürsorgeverhalten aus. Wenn sich das Baby mit allen Bemühungen nicht trösten lässt, kann Schreien des Babys auch zu Frustration und Ärger führen. Mit zunehmender Erfahrung können Eltern sicherer einordnen, was das Baby mit dem Schreien ausdrückt. Wichtig ist es für Eltern zu wissen, dass Babys nie ohne Grund schreien und erst recht nicht schreien, um ihre Eltern zu ärgern oder zu nerven.

Ganz egal, warum das Baby schreit – es braucht zunächst Trost und liebevolle Zuwendung!

Ziele

- Normales Schreien als Ausdruck der Befindlichkeit des Babys akzeptieren und deuten
- Exzessives Schreien erkennen und Hilfe holen
- Information über Beratungsmöglichkeiten bei Schrei- und Schlafproblemen
- Mehr Sicherheit in der Einschätzung, was das Baby mit seinem Schreien ausdrückt

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort Text zur Einführung	Text Entspannung 7 Minuten
30 Min.	Hauptteil I	Schreien	PP 06 Film 09 Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Kleingruppenarbeit zum Schreien	Info 33 Info 34
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual	

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)

Text zur Einführung:

„Das Thema ‚Schreien‘ beschäftigt viele Eltern. Schreiphasen treten bei den meisten Babys innerhalb der ersten Lebenswochen auf. Ähnlich wie bei Schlafproblemen, sind Eltern von Kindern, die viel schreien und sich schlecht trösten lassen, deutlich erschöpfter und erleben mehr Frustration und Belastung als Eltern von Kindern, die sich gut trösten lassen und insgesamt weniger schreien.

Mit zunehmendem Alter signalisieren Babys ihre Befindlichkeit immer differenzierter. Sie sind auch immer besser in der Lage, sich selbst zu beruhigen oder mit unangenehmen Gefühlen oder Befindlichkeiten umzugehen. Dennoch gibt es Babys, die auch später nicht aufhören, viel zu schreien. Dies hat unterschiedliche Gründe. Manche Babys sind leicht aus ihrer Balance zu bringen, selbst durch die kleinste Veränderung in ihrer Umwelt. Manche Eltern verausgaben sich auch damit, das Baby den ganzen Tag immer wieder beruhigen zu wollen, und auch mit der Idee, dass gute Eltern in jeder Situation ihr Baby erfolgreich trösten können.“

Hauptteil I: Schreien

Im Plenum:

Zusammenfassung

(Vorlesen oder in Stichworten an das Flipchart schreiben und erläutern):

- Säuglinge haben zunächst kaum andere Ausdrucksmöglichkeiten als Schreien, um auf sich und ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen.
- Ein klarer Tagesablauf und feste Schlafzeiten sind für leicht überreizte Babys besonders wichtig.
- Wenn das Baby nicht schreit, weil es hungrig ist oder Schmerzen hat, schreit es, weil es keine weiteren Reize mehr aufnehmen kann. Versuchen Sie es dann mit dem gestuften Trösten. Kann es den Trost nicht annehmen, braucht das Baby vielleicht einige Minuten Zeit an einem ruhigen Ort. Lassen Sie das Baby nie alleine in der Wohnung!

Im Plenum:

Übung zum gestuften Trösten

- Zeigen Sie **PP 06 Gestuftes Trösten (Vater)**.
- Zeigen Sie den **Film 09 Gestuftes Trösten**.
- Aufgaben im Plenum:
 1. „Was ist Ihnen beim Anschauen des Films durch den Kopf gegangen und welche Gefühle wurden ausgelöst?“ (Diese können Sie unter den Rubriken „Gedanken“ und „Gefühle“ auf dem Flipchart sammeln).
 2. „Welche Unterstützung brauchte das Baby im Film durch die Mutter?“
 3. „Auf welcher Stufe des Tröstens hat das Baby sich beruhigt?“
 4. „Was ist das Fazit aus dieser Filmsequenz für Sie persönlich?“

Hauptteil II: Kleingruppenarbeit zu Schreien

Zwei Kleingruppen:

- Verteilen Sie in Gruppe 1 **Info 33 Normales Schreien** und in Gruppe 2 **Info 34 Exzessives Schreien**. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen diese Informationen lesen und diskutieren (10 Minuten).

Im Plenum:

- Die beiden Gruppen tauschen die wichtigsten Ergebnisse aus (pro Gruppe 5 Minuten).
- Sammeln Sie die Ergebnisse am Flipchart. Als Zusammenfassung können Sie folgende Punkte in Kurzform ans Flipchart schreiben:
 1. Beim Schreien des Babys möglichst ruhig und gelassen bleiben
 2. Sich tagsüber mehrmals intensiv mit dem Baby beschäftigen, spielen, in Kontakt sein
 3. Regelmäßiger Tagesablauf und klare Ruhephasen
 4. (Gestuftes –) Trösten – nicht einfach schreien lassen!

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- **Info 33 Normales Schreien** an Gruppe 2 und **Info 34 Exzessives Schreien** an Gruppe 1 austeilen

Information für Dozentinnen und Dozenten zu exzessivem Schreien bei Babys im ersten Lebensjahr

Die folgenden Informationen stammen aus den Büchern:

Ziegenhain, U., Fries, M., Bütow, B. & Derksen, B. (2004).

Entwicklungspsychologische Beratung für junge Eltern.

Weinheim: Juventa.

Papoušek, M., Schieche, M. & Wurmser, H. (Hrsg.) (2004).

Regulationsstörungen der frühen Kindheit. Frühe Risiken und Hilfen im Entwicklungskontext der Eltern-Kind-Beziehungen.

Bern: Hans Huber.

Quengeln, weinen und auch schreien gehören zum natürlichen Kommunikationssystem eines Säuglings. Da das Baby noch nicht dazu in der Lage ist, auch lebensnotwendige Bedürfnisse selbstständig zu befriedigen, sind diese angeborenen Arten der „Lautäußerungen“ für das Baby sogar lebensnotwendige Strategien, um seine Befindlichkeiten mitteilen zu können. Wenn das Schreien trotz der Befriedigung der Bedürfnisse des Säuglings über einen längeren Zeitraum nicht aufhört, kann die Situation sowohl für das Baby als auch für die Eltern schnell zu einer großen Belastung werden. Die gängigen Erklärungen von Blähungen und einem noch unreifen Magen-Darm-Trakt helfen verzweifelten Eltern dabei oft wenig.

Auch die Aussage, dass das Schreien in der Regel harmlos sei und meist zum Ende des dritten Monats wieder verschwinde, nützt betroffenen Eltern meist wenig. Vor dem Hintergrund der Belastung der Eltern und dem Wissen, dass exzessives Schreien die Entstehung der Eltern-Kind-Bindung nachweislich massiv belasten und in seltenen Fällen sogar zu Kindesmisshandlungen oder Vernachlässigung führen kann, sollte das Thema ernst genommen und betroffenen Eltern Hilfe und Unterstützung vermittelt werden.

Definition für exzessives Schreien:

- Beginn meist um die zweite Lebenswoche
- Zunahme an Intensität und Häufigkeit bis zur sechsten Woche
- Es können zwei Gruppen von Kindern mit exzessivem Schreien unterschieden werden: vor und nach dem Alter von 6 Monaten.

Man spricht von exzessivem Schreien, wenn das Schreien:

- durchschnittlich mehr als drei Stunden täglich,
- an durchschnittlich mindestens drei Tagen die Woche,
- über mindestens drei Wochen am Stück anhält.

Mögliche Ursachen für exzessives Schreien:

Untersuchungen zur Entstehung von exzessivem Schreien belegen eine Wechselwirkung zwischen Merkmalen des Kindes und Merkmalen der Eltern. Verschiedene Risikofaktoren können auf Seiten der Eltern zu einer Beeinträchtigung der intuitiven elterlichen Kompetenzen und auf Seiten des Säuglings zu Einschränkungen in der Selbstregulation führen. Eine Kumulation derartiger Risikofaktoren kann sich als Störung in der Eltern-Kind-Kommunikation als exzessives Schreien zeigen.

Gewichtung des Zusammenhangs mit Merkmalen auf der Seite des Kindes:

Es besteht zwischen exzessivem Schreien und ...

- Verdauungsproblemen ein **geringer** Zusammenhang;
- einer Unreife der Verhaltensregulation, konstitutionellen bzw. Temperamentseigenschaften und Fähigkeiten zur Selbstregulation ein **deutlicher** Zusammenhang;
- einer Summierung verschiedener Belastungsfaktoren ein **sehr deutlicher** Zusammenhang.

Exzessives Schreien als Entwicklungsrisiko:

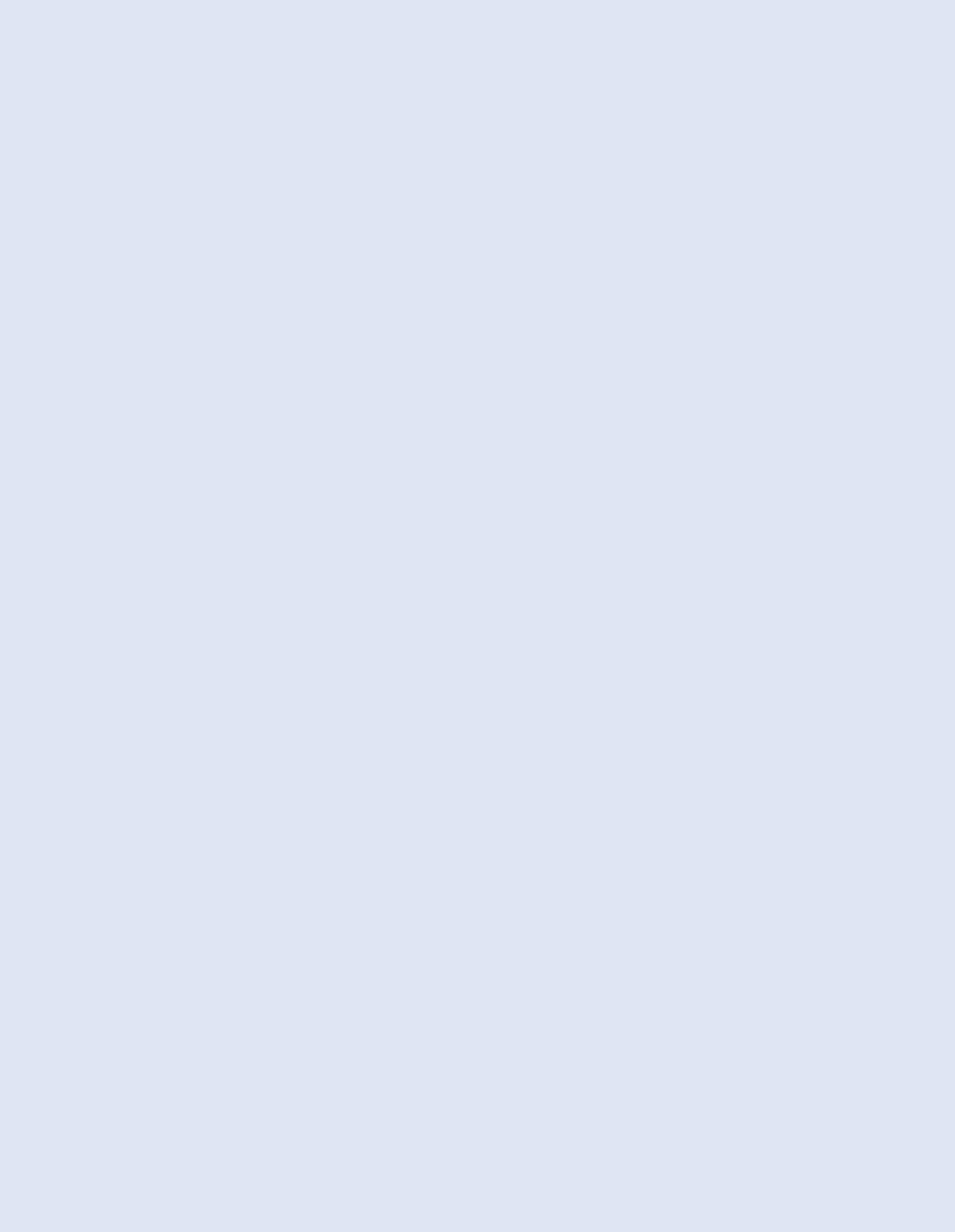
Das exzessive Schreien stellt ein Entwicklungsrisiko für das Kind dar, wenn

- nach dem dritten Monat keine deutliche Verringerung eintritt;
- es zu einer subjektiv stark empfundenen Belastung für die Eltern wird;
- es im Kontext weiterer Regulationsstörungen wie Schlaf- und Fütterproblemen auftritt;
- es innerhalb weiterer psychosozialer Belastungen auftritt.

Information für Dozentinnen und Dozenten zum gestuften Trösten

Die Methode des gestuften Tröstens nach Brazelton ist in einzelnen Stufen aufgebaut, damit das Baby die Möglichkeit bekommt, mit so wenig Hilfe wie möglich und so viel Unterstützung wie nötig wieder in Balance zu finden und sich zu beruhigen. Dadurch kann das Kind die Fähigkeiten, die es bereits zur Selbstberuhigung entwickelt hat, einsetzen und bekommt darüber hinaus genau die Intensität an Unterstützung, die es zur Beruhigung noch durch seine Eltern braucht. Jede Stufe sollte eine Weile lang angeboten werden, in etwa eine Minute, da zum einen die Reizleitung von kleinen Babys noch sehr langsam abläuft, und das Kind zum anderen die Gelegenheit bekommen soll, die eigenen Fähigkeiten zur Beruhigung einzusetzen. Weiterhin schafft diese kurze Zeitspanne für Eltern die Möglichkeit zu beobachten, inwieweit ihr Kind sich schon selbst beruhigen kann und welche Form der Unterstützung es noch braucht.

Bitte weisen Sie die Eltern darauf hin, dass die Einhaltung der einzelnen Stufen und der damit verbundenen Zeiteinheiten dennoch lediglich als Empfehlungen verstanden werden sollten, die jeweils individuell angepasst werden können und sollen. Wichtig ist, dass sich Eltern mit der Methode wohlfühlen und diese auf ihre und die Bedürfnisse ihres Kindes hin anwenden.



Zu früh geborene Kinder

Wird ein Kind zu früh geboren, ist das für die meisten Eltern ein sehr verunsicherndes und emotional belastendes Erlebnis. Der Start ins Leben wird dem Kind durch seine physische Unreife erschwert, und der Bindungsaufbau sowie der Start in die Elternrolle sind häufig von der Angst um die Gesundheit bzw. um das Überleben des Kindes sowie der Trennung vom Kind nach der Geburt überschattet. Für diese Eltern kann es sehr unterstützend sein, wenn sie die spezifischen Ausdrucks- und Belastungsverhaltensweisen ihrer Säuglinge „lesen“ und ihr Baby damit in seiner Regulation und bei seinen individuellen Entwicklungsschritten besser unterstützen können.

Ziele

- Information über die Besonderheiten im Umgang mit einem zu früh geborenen Kind
- Merkmale der spezifischen Ausdrucks- und Belastungsverhaltensweisen von zu früh geborenen Kindern
- Angemessene und der Entwicklung des Kindes entsprechende Unterstützung

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
30 Min.	Hauptteil I	Besondere Merkmale zu früh geborener Kinder	PP 19
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Feinfühliges Umgang mit einem zu früh geborenen Kind	Film 13
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual Broschüre austeilen	Broschüre „Zu früh geboren“

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)

Hauptteil I: Besondere Merkmale zu früh geborener Kinder

Im Plenum:

„Wird ein Kind zu früh geboren, ist das für die meisten Eltern ein sehr verunsicherndes und emotional belastendes Erlebnis. Neben Gefühlen von Freude über die Geburt des Kindes begleiten und belasten die betroffenen Eltern oft monatelang gleichzeitige Angst um dessen Überleben, seine Gesundheit und seine weitere Entwicklung. Das Miteinander-vertraut-Werden von Eltern und Kind wird durch den häufig notwendigen Krankenhausaufenthalt, die fremde Umgebung und die medizinische Versorgung erschwert. Zudem kann die physische Unreife des Babys Eltern im Umgang mit ihm verunsichern. Zu früh geborene Kinder sind häufig leichter gestresst und schneller körperlich überfordert. Sie als Eltern können Ihr Kind bei der Aufgabe, in einen ruhigen, ausbalancierten und entspannten Zustand zu kommen, unterstützen. Dabei ist es wichtig, dass Sie die spezifischen Ausdrucks- und Belastungsverhaltensweisen Ihres Säuglings erkennen, um darauf eingehen zu können.“

- Zeigen und besprechen Sie **PP 19 Besondere Merkmale zu früh geborener Kinder**.
- Beziehen Sie dabei Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Kindern mit ein.

Hauptteil II: Feinfühligere Umgang mit einem zu früh geborenen Kind

Im Plenum:

„Vor der Pause haben wir uns bereits über Möglichkeiten unterhalten, wie man es einem zu früh geborenen Kind leichter machen kann, nicht so schnell in Anspannung oder Stress zu geraten bzw. es bei der Regulation seiner Belastung zu unterstützen. Man kann versuchen, unnötige Reize zu verringern, und das Kind bei seinen eigenen Bemühungen unterstützen, sich selbst in Balance zu bringen und sich zu beruhigen. Gleichzeitig benötigt natürlich auch ein Frühgeborenes Ansprache, Kontakt und möchte im Rahmen seiner Fähigkeiten stimuliert werden. Um das richtige Maß an Anregung, Ruhepausen und notwendiger Unterstützung für Ihr Kind zu finden, ist es wichtig, seine Signale und Ausdrucksweisen genau zu beobachten. Ich werde Ihnen nun einen kurzen Filmausschnitt zeigen, in dem Sie eine Mutter mit ihrer Tochter sehen. Das Mädchen kam in der 26. Schwangerschaftswoche mit einem Gewicht von 690 g und einer Größe von 34 cm zur Welt. Bei der Aufnahme ist sie vom errechneten Geburtstermin aus gerechnet einen Monat alt, ausgehend vom tatsächlichen Entbindungsdatum vier Monate. Achten Sie bei diesem kleinen Filmausschnitt als erstes einmal nur auf die Signale des Babys. Was zeigt es an Zeichen der Aufmerksamkeit? Wann und woran sieht man, dass es belastet ist?“

- Zeigen und diskutieren Sie mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern **Film 13 Mutter und Frühgeborenes**. Das Mädchen hat zum Zeitpunkt der Filmaufnahme ein korrigiertes Alter von einem Monat. Sammeln Sie am Flipchart Feinzeichen der Aufmerksamkeit und Feinzeichen der Belastung.
- „Nun schauen wir uns den Film noch einmal an. Achten Sie jetzt darauf, was das Mädchen tut, um sich selbst zu regulieren und zu beruhigen.“
- Zeigen und diskutieren Sie den Film ein weiteres Mal, nun mit dem Fokus darauf, wie die Mutter ihre Tochter unterstützt. Notieren Sie die gesammelten Punkte wieder am Flipchart.

Mögliche Punkte aus dem Filmausschnitt können sein:

Kind: Zeichen der Belastung

- gepresste Laute, gepresste Atmung
- angespannt, drückt
- überstreckt den Körper, spreizt die Finger
- rudert mit den Armen und Beinen
- verzieht das Gesicht
- wendet das Köpfchen ab, sieht ins Leere

Kind: Zeichen der Aufmerksamkeit

- nimmt immer wieder Blickkontakt zur Mutter auf und hält ihn
- wendet das Köpfchen aktiv der Mutter zu

Kind: Zeichen der Selbstregulation

- berührt mit seiner Hand den Bauch und den Arm der Mutter, sucht und findet dadurch Halt
- schafft sich Ruhepausen, indem es aus dem Blickkontakt geht
- bringt sich in eine stabilere Lage, indem es die Ärmchen dichter zu seinem Körper bringt

Mutter: Unterstützung

- erkennt und kommentiert mit ruhiger Stimme das Unwohlsein der Tochter
- ihre Stimme ist ruhig und freundlich, sie spricht langsam und macht Pausen
- gewinnt Blickkontakt und Aufmerksamkeit der Tochter, lässt ihr Pausen
- bringt die Beinchen des Kindes zusammen, dadurch schafft sie eine stabilere und entspanntere Lage für das Mädchen
- insgesamt schafft die Mutter eine ruhige Atmosphäre, geschlossener Rollladen vermeidet grelles Licht, die Haltung mit Stillkissen ist für Mutter und Kind angenehm, keine Ablenkungen im Hintergrund, Mutter und Kind konzentrieren sich ganz auf sich

Abschluss: Im Plenum:

- Abschlussritual
- Broschüre „Zu früh geboren“ austeilen

Information für Dozentinnen und Dozenten

Wenn ein Kind zu früh geboren wird, ist das für die meisten Eltern ein sehr verunsicherndes und emotional hoch belastendes Erlebnis. Besonders Mütter entwickeln häufig Gefühle der Trauer oder der Schuld, weil sie ihr Kind nicht „bis zu Ende“ haben austragen können. Wird ein Kind zu früh geboren, kann das auch bedeuten, dass die Eltern sich als „zu früh gewordene Eltern“ erleben. Der Start in die Elternrolle sowie der Bindungsaufbau können durch die Abruptheit des Beginns der Elternschaft und durch die physische Unreife des Kindes sowie die häufig notwendige Trennung vom Kind nach der Geburt erschwert werden. Manche Forscher sprechen bei der Frühgeburt eines Kindes, insbesondere dann, wenn sie für die Eltern unvermittelt eintritt, sogar von einer traumatischen Situation für die Eltern. Viele Eltern benötigen zur Verarbeitung und zur Umstellung auf diese neue Situation verlässliche Hilfe. Aber auch später kann verlässliche Hilfe vonnöten sein, da sich u. U. die Auswirkungen einer Frühgeburt im Entwicklungsverlauf immer wieder bemerkbar machen können, beispielsweise sind manche dieser Kinder mit sechs Jahren noch nicht schulreif oder zu zierlich, um den Ranzen tragen zu können. Je nach Grad der Belastung sollten betroffene Eltern auf Unterstützungsangebote wie Frühförderstellen, Angehörigen- und Selbsthilfegruppen, aber auch auf professionelle psychologische Beratung oder Therapieangebote aufmerksam gemacht werden.

Die Broschüre **„Zu früh geboren – Willkommen daheim. Elterninformationen. Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e.V.“** können Sie kostenlos auf der Internetseite des Vereins „Das frühgeborene Kind“ e. V. herunterladen, ausdrucken und an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer als Infomaterial verteilen. Download unter <http://www.fruehgeborene.de> (Januar 2012)

Die Seite bietet auch weitere Informationen und Broschüren für Eltern und Fachkräfte und kann als Informationsquelle für die Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer empfohlen werden.

Ebenso die Seite des Landesverband "Früh- und Risikogeborene Kinder Rheinland-Pfalz" e. V. Unter: <http://www.fruehgeborene-rlp.de/index.html> (Januar 2012)

Kinder mit Behinderung – Teil 1

Die Geburt eines Kindes mit Behinderung trifft Eltern oft unerwartet. Plötzlich sieht man sich mit einer neuen Situation konfrontiert, Wünsche, Pläne, Träume und Vorstellungen weichen Unsicherheit, Enttäuschung, Trauer, Ängsten und manchmal auch Schuldgefühlen und Wut. Unterstützungsmöglichkeiten zu kennen und mit anderen Betroffenen in Austausch zu kommen, kann Entlastung mit sich bringen.

Ziele

- Einstieg ins Thema, Würdigen der besonderen Lebenssituation mit all ihren dazugehörigen Gefühlslagen
- Persönlichkeitsmerkmale des eigenen Kindes kennenlernen
- Information über Unterstützungsangebote und Anlaufstellen in der Region aufzeigen

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort Einleitungstext	Text Entspannung 7 Minuten
30 Min.	Hauptteil I	Geburt eines Kindes mit Behinderung – eine neue Lebenssituation Stille Reflexion	PP 20 Papier und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Unterstützungsmöglichkeiten für betroffene Familien	Infomaterial der örtlichen Anlaufstellen für betroffene Familien
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual Elterninfo austeilen	Info 35

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)

Einleitungstext:

„Zu erfahren, dass das eigene Kind von einer Behinderung, einer Entwicklungsbeeinträchtigung oder einer chronischen Erkrankung betroffen ist, trifft Eltern meist unerwartet. Egal ob sie eine derartige Diagnose vor oder nach der Geburt mitgeteilt bekommen, ist es meist erst einmal ein großer Schock. Für viele Eltern kommt erschwerend hinzu, dass es lange Zeit gar keine Gewissheit gibt. Die Eltern sind dann der Situation ausgesetzt zu ahnen, dass mit ihrem Kind etwas „nicht stimmen“ könnte, aber nicht zu wissen, was das genau bedeutet. Andere Eltern bekommen zwar eine Diagnose mitgeteilt, da die Entwicklungsverläufe der betroffenen Kinder jedoch sehr unterschiedlich sind und Prognosen kaum gemacht werden können, bleibt auch bei diesen Eltern oft lange Zeit ein Gefühl der Unsicherheit und die offene Frage nach der Bedeutung der Diagnose für das Leben des Kindes und ihr Leben als Familie. So individuell jede Form der Behinderung, jede Entwicklungsprognose und jeder tatsächliche Entwicklungsschritt eines betroffenen Kindes ist, so individuell ist auch Ihr Weg als Eltern, sich in diese neue Lebenssituation einzufinden und mit ihr umzugehen. Die aktive Auseinandersetzung mit der Thematik und Informationen über bestehende Hilfs- und Unterstützungsangebote beschreiben viele betroffene Eltern als hilfreich, besonders in der ersten Zeit. Trotz der Einzigartigkeit Ihrer Situation kann es entlastend sein, mit anderen Familien, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, in Kontakt zu kommen.“

Hauptteil I: **Geburt eines Kindes mit Behinderung – eine neue Lebenssituation**

Im Plenum:

- Informieren Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über den Ablauf des Moduls und die Themen, die darin (und auch im Teil 2 des Moduls, falls Sie dieses mit der Gruppe ebenfalls durchführen) aufgegriffen werden.
- Laden Sie die Eltern dazu ein, darüber hinaus auch untereinander ins Gespräch zu kommen.
- Beginnen Sie diesen Teil mit der Präsentation **PP 20 Geburt eines Kindes mit Behinderung – eine neue Lebenssituation**.
- Im Anschluss an die letzte Folie leiten sie eine Reflexion ein.
- Fordern Sie die Eltern auf, sich im Stillen, jeder für sich, Gedanken zur folgenden Frage zu machen:
„Welche individuellen **Eigenheiten**, welche **Stärken** und **Vorlieben** und welche **Fähigkeiten** oder zusammengefasst, welche Besonderheiten der **Persönlichkeit** Ihres Kindes konnten Sie in der ersten gemeinsamen Zeit schon kennenlernen?“

- Verteilen Sie Papier und Stifte an diejenigen, die ihre Gedanken für sich notieren möchten. Teilen Sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bereits im Vorfeld der Übung mit, dass es sich um eine stille Übung handelt und kein anschließender Austausch der Gedanken mit den anderen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern stattfinden wird.
- Geben Sie für die stille Reflexion 15–20 Minuten Zeit.

Informationen für Dozentinnen und Dozenten

Diese stille Reflexion regt dazu an, über individuelle Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale des eigenen Kindes nachzudenken, die nicht primär mit der Behinderung in Zusammenhang stehen müssen. Derartige Übungen können Eltern dabei helfen, ihr Kind in seinem Facettenreichtum, der über die Merkmale der Behinderung hinausgeht, immer besser kennenzulernen.

Hauptteil II: Unterstützungsmöglichkeiten für betroffene Familien

Im Plenum:

Laden Sie für diesen Kursteil eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter zum Beispiel der örtlichen Lebenshilfe, einer Frühförderstelle oder eine Ansprechpartnerin /einen Ansprechpartner einer Selbsthilfegruppe ein. Ihre Gastreferentin oder Ihr Gastreferent kann sich, seine Aufgaben und die Angebote seiner Institution vorstellen und im Anschluss für Fragen zur Verfügung stehen.

Sollten Sie keinen Ansprechpartner für die Einheit gewinnen können, bringen Sie Infomaterial der örtlichen Anlaufstellen für betroffene Familien mit und leiten Sie ein Gruppengespräch mit der Frage „Welche Hilfe und Unterstützungsmöglichkeiten

- a) sind mir bekannt,
- b) habe ich bereits in Anspruch genommen,
- c) empfinde ich als nützlich“ an.

Sammeln Sie die Ergebnisse am Flipchart.

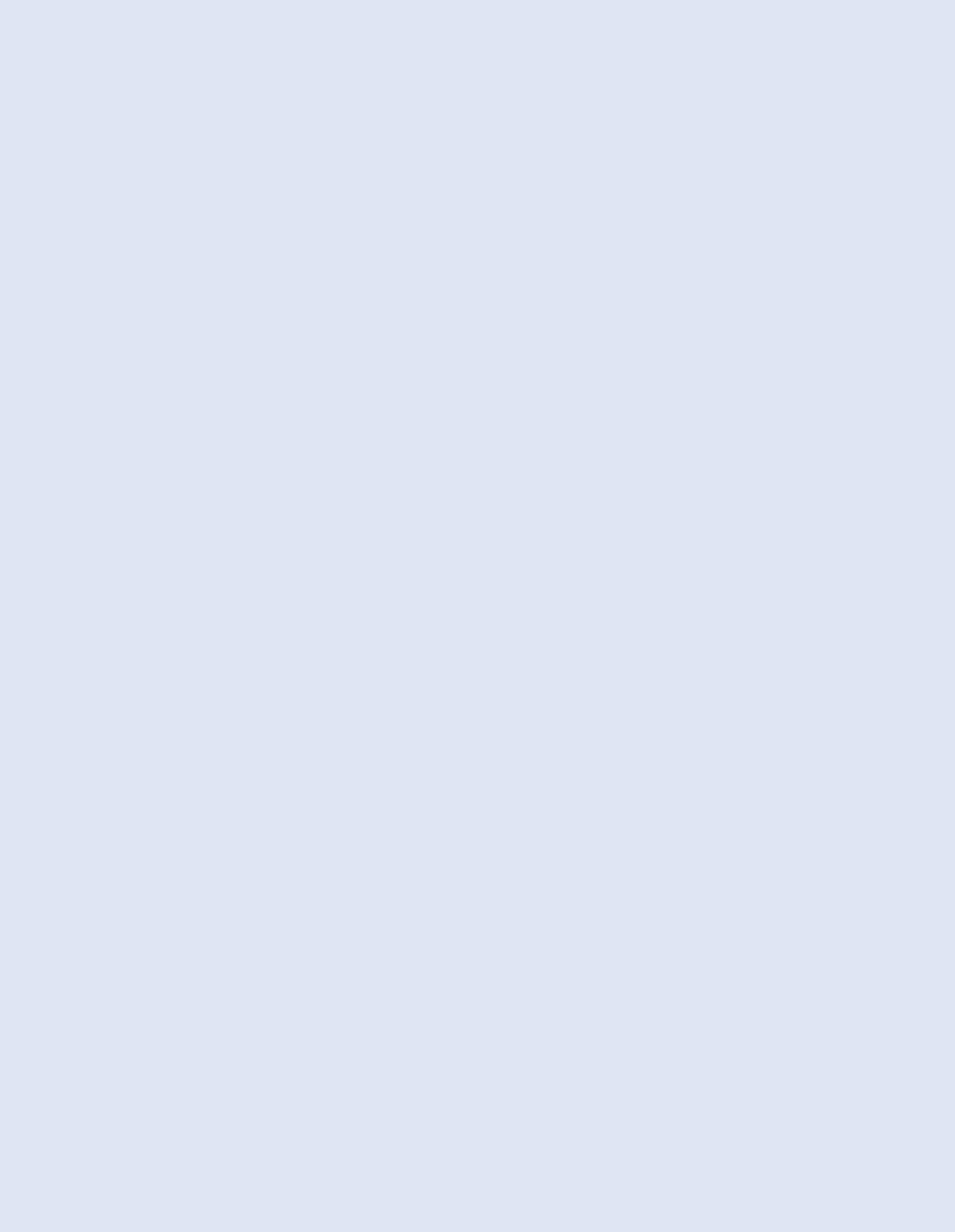
Abschluss: Im Plenum:

Abschlussritual

- Elterninfo austeilen: **Info 35 Gut zu wissen – Informationen für Eltern eines Kindes mit Behinderung**

Informationen für Dozentinnen und Dozenten

Die **Broschüre „Willkommen – Wenn es anders kommt – Informationen für Eltern eines behinderten oder chronisch kranken Kindes“** wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) kostenlos herausgegeben. Sie können diese für die teilnehmenden Eltern vorab bestellen oder als PDF herunterladen und verteilen (<http://www.bzga.de/infomaterialien/kinder-und-jugendgesundheits/willkommen-wenn-es-anders-kommt/>).



Kinder mit Behinderung – Teil 2

Der Umgang mit einem Kind mit Behinderung stellt Eltern in vielerlei Hinsicht vor große Herausforderungen. Häufig sind die Signale eines beeinträchtigten Kindes nicht leicht zu erkennen, und auf Reaktionen müssen Eltern oftmals geduldig warten.

Eltern sollen dabei unterstützt werden, sich in der Interaktion auf ihr Kind mit seinen besonderen Bedürfnissen einzustellen. Darüber hinaus wird Raum gegeben für eine Reflexion der eigenen Gefühle und den Austausch mit anderen Betroffenen.

Ziele

- Sensibilisierung für die Besonderheiten in der Interaktion mit einem Kind mit Behinderung oder Entwicklungsbeeinträchtigung
- Reflexion der eigenen Gefühle und Austausch mit anderen Betroffenen

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
		Blitzlicht	
30 Min.	Hauptteil I	Interaktion mit einem Kind mit Behinderung	PP 21
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Reflexion	AB 26
10 Min.	Abschluss	Abschlussritual	

Einführung: Im Plenum:

Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)

Blitzlicht:

„Welche gemeinsamen Situationen machen Ihnen und Ihrem Kind zurzeit am meisten Freude?“

Hauptteil I: Interaktion mit einem Kind mit Behinderung

Im Plenum:

Jede Form der Behinderung ist anders und birgt verschiedene Beeinträchtigungen. Auch die Prognosen für den Verlauf einer spezifischen Form der Behinderung sind sehr unterschiedlich. Daher ist eine konkrete Vorhersage über den Entwicklungsverlauf eines betroffenen Kindes kaum möglich. Diese Unsicherheit ist für viele Eltern schwer zu ertragen. Es kann ihnen helfen, wenn sie darin unterstützt werden, die individuellen Signale ihres Kindes zu deuten und angemessen zu beantworten. Es gibt Hilfestellungen, die Eltern für die Interaktion mit ihrem Kind an die Hand gegeben werden können, unabhängig von der Art der Beeinträchtigung ihres Kindes.

- Zeigen und besprechen Sie **PP 21 Interaktion mit einem Kind mit Behinderung**. Beziehen Sie dabei eventuell Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Kindern mit ein.

Fassen Sie nach der Präsentation zusammen:

„Die Behinderung eines Kindes kann Einfluss darauf haben, wie das Kind seine Umgebung, also auch Sie und das was Sie mit ihm tun, wahrnehmen kann. Zudem kann die Beeinträchtigung des Kindes auch Einfluss darauf haben, wie schnell und wie ausgeprägt es auf Reize und Anreize in seiner Umgebung reagieren kann. Manchmal sind Reaktionen oder Signale eines Kindes mit Behinderung, wie zum Beispiel ein Abwenden des Kopfes als Zeichen der Überforderung oder ein Wiederlächeln als Zeichen der Aufgeschlossenheit, nur so schwach vorhanden, dass sie von den Eltern kaum wahrgenommen werden können. Das hat Auswirkungen auf den Umgang zwischen Eltern und Kind. Austausch oder spielerischer Dialog gelingen häufig besser, wenn sich Eltern mehr Zeit dafür nehmen und ihr Kind und seine Signale ganz genau beobachten. Der Prozess, die Signale, Zeichen und Reaktionen des anderen zu erkennen und zu verstehen und sein eigenes Handeln daran auszurichten, erfordert sowohl von den Eltern als auch vom Kind vor allem eines: Geduld.“

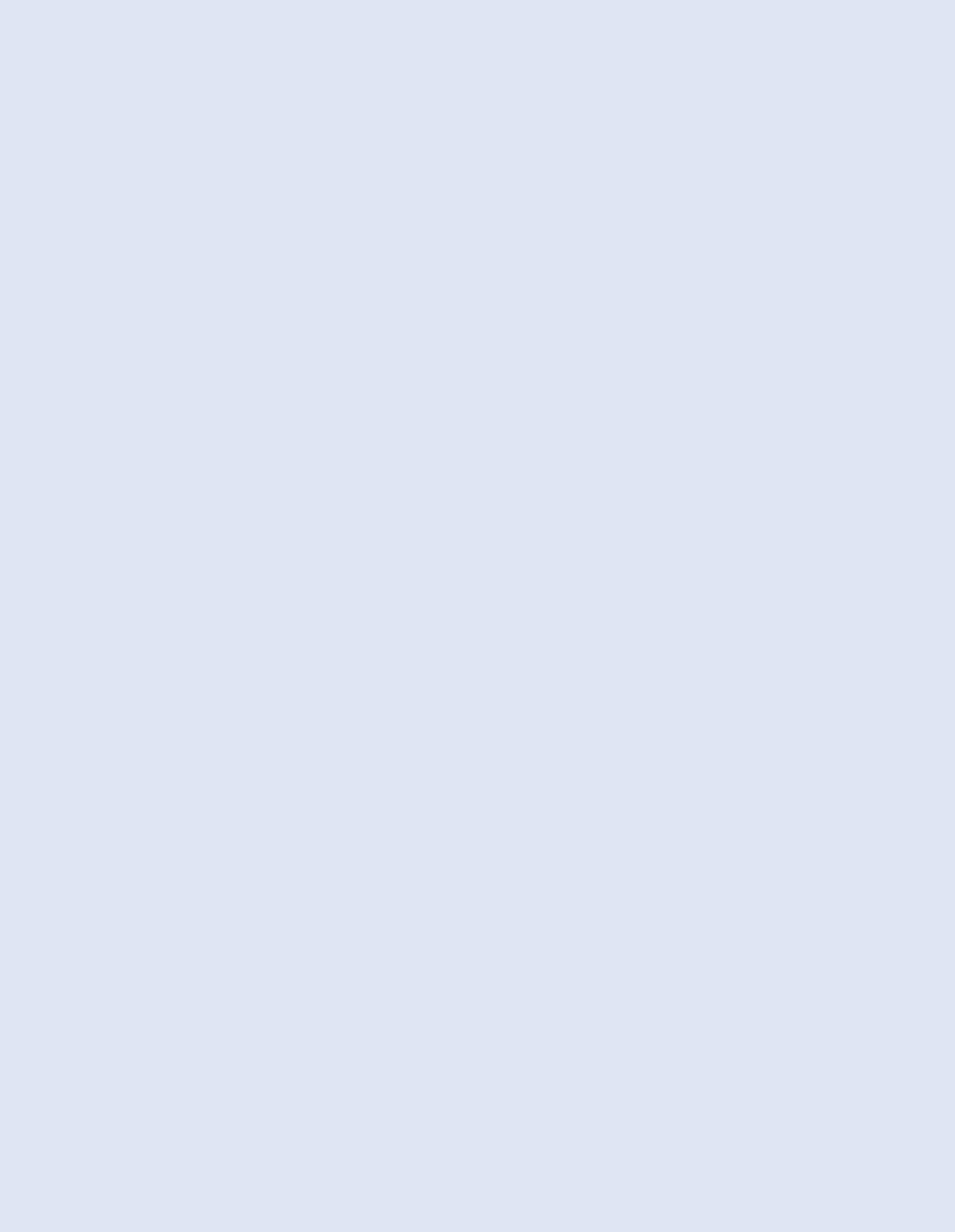
Hauptteil II: Reflexion

Alleine oder zu zweit:

- Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, zu zweit zusammenzukommen. Wer sich nicht gerne mit einer anderen Person austauschen möchte, kann die Fragen auch für sich selbst beantworten.
Verteilen Sie **AB 26 Bericht einer Mutter**.
- Geben Sie für die Übung folgende Anleitung:
„Hier können Sie den Bericht einer Mutter eines Kindes mit Down-Syndrom lesen. Sie beschreibt darin ihre Erfahrungen und verschiedene Phasen, die sie in der Zeit mit ihrem Kind bisher durchlebt hat. Tauschen Sie sich in der Kleingruppe über das Gelesene aus. Können Sie eigene Erfahrungen wiederfinden? Wie würde Ihr Erfahrungsbericht seit der Geburt Ihres Kindes bis jetzt aussehen? Erkennen Sie einen Punkt in der beschriebenen Entwicklung, an dem Sie sich zurzeit selbst wiederfinden? Worin unterscheidet sich Ihre bisherige Erfahrung am meisten von der dieser Mutter?“
Geben Sie dafür ca. 20 Minuten Zeit.

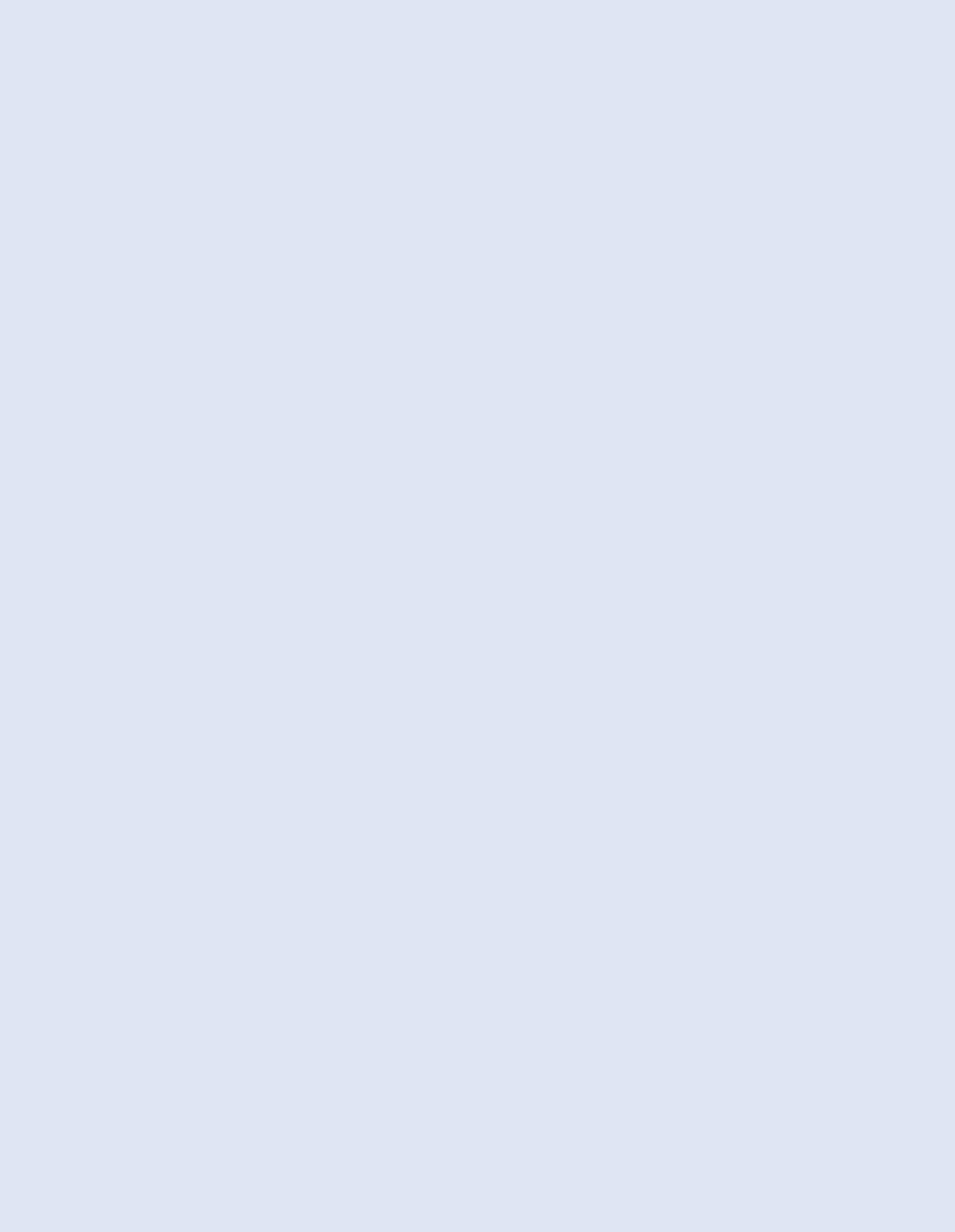
Information für Dozentinnen und Dozenten

Die Fragen zum **AB 26 Bericht einer Mutter** sind als Anregungen zu verstehen. Verdeutlichen Sie den Eltern, dass jeder nur darüber ins Gespräch zu kommen braucht, was man in dieser Runde als angenehm empfindet. Ziel ist es, den Eltern über diesen Rahmen die Möglichkeit zu geben, ihr Erleben, ihre Gefühle und Gedanken zu reflektieren und mit Personen auszutauschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden.



Auf den Anfang kommt es an

3. Erstes Lebensjahr



Füttern

Neben der Notwendigkeit einer gesunden und entwicklungsgemäßen Ernährung ist Füttern und Essen auch eine wichtige Beziehungssituation im alltäglichen Umgang von Eltern und Kind.

Ziele

- Informationen darüber, was das Kind in welchem Alter essen kann
- Vorbeugen von Fehlernährung
- Füttern als Beziehungssituation wahrnehmen
- In Austausch kommen, wie Eltern ihr Kind dabei unterstützen können, selbstständig zu essen

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Begrüßung	
		Fragen zum Thema Ernährung und Füttern im ersten Lebensjahr	Flipchart und Stifte
30 Min.	Hauptteil I	Was isst mein Baby wann?	PP 22 AB 27
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Was ist beim Füttern zu beachten?	PP 23 Demo-Puppe und Löffel
10 Min.	Abschluss	Beantwortung noch offener Fragen	
		Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info 36

Einführung: Fragen zum Thema Ernährung und Füttern im ersten Lebensjahr

Im Plenum:

„Welche Fragen haben Sie zum Thema Ernährung und Füttern im ersten Lebensjahr Ihres Kindes?“

Sammeln Sie die Fragen der Eltern am Flipchart. Lassen Sie diese zunächst unbeantwortet stehen und gehen Sie sie am Ende der Sitzung gemeinsam mit den Eltern nochmals durch. Beantworten Sie dann die Fragen, die noch offen sind.

Hauptteil I: Was isst mein Baby wann?

Im Plenum:

- **PP 22 Was isst mein Baby wann?** zeigen und besprechen.
- Danach **AB 27 Was verträgt mein Baby?** verteilen und gemeinsam besprechen. Zusätzliche Punkte für den Austausch können sein:
 - Was füttern Sie Ihrem Kind im Moment?
 - Gläschen oder selbst kochen?
 - Verschiedene Lebensmittel immer wieder anbieten – „Nein“ des Kindes akzeptieren.

Hauptteil II: Was ist beim Füttern zu beachten?

Im Plenum:

- **PP 23 Was ist beim Füttern zu beachten?** zeigen und besprechen.
- Wichtige Punkte, wie zum Beispiel die Fütterposition, können zudem an der Demopuppe veranschaulicht werden.
- Die offenen Fragen am Ende der Folien dienen als Einstieg zu einem Gespräch im Plenum zum Thema:
 - Alleine essen lernen – ab wann und wie?
 - Essen und füttern als Beziehungssituation.
 - Eine entspannte Atmosphäre am Esstisch vermittelt dem Kind, dass essen auch eine Familiensituation ist.
 - Das Kind entscheidet, wann es satt ist. Kämpfe ums Essen vermeiden, sie belasten die Beziehung zwischen Eltern und Kind.
 - Sie als Eltern entscheiden, **wann** und **was** gegessen wird, Ihr Kind entscheidet, **wieviel** es isst!
 - Ungünstige Essenssituationen: mit der Nahrung durch die Wohnung laufen, beim Spielen füttern, essen und Spiel vermischen.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual
- Elterninfo austeilen: **Info 36 Füttern**

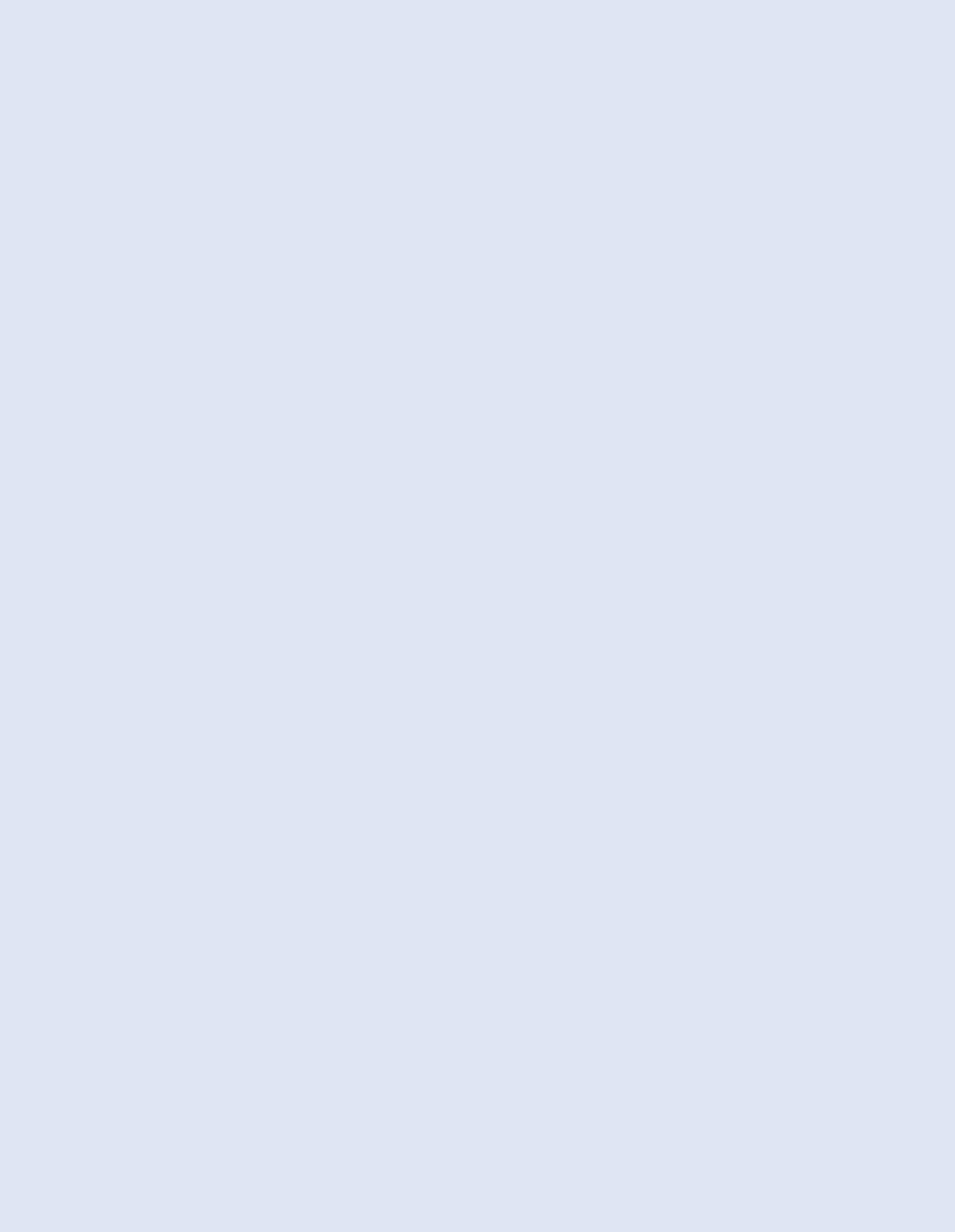
Information für Dozentinnen und Dozenten

Alter (Monate)	Art der Nahrung	Oral-motorische Aktivitäten
0–6	Milch, Flüssigkeit (Flasche, Brust)	Saugen an der Flasche/Brust
4–6	Brei, pürierte Nahrung (Löffel)	Reifung des Saugens/Schluckens
5–7	Flüssigkeit, Püree, Biscuits, weiche Kekse, Babykekse (Löffel)	Verminderung des Beiß-/Saugreflexes, Säubern des Löffels mit den Lippen, Beginn des Kauens
8–12	Juniorkost, zerdrückte Kost (Einführung der Tasse)	Aktivierung der Oberlippe, beginnende Lateralisierung der Zunge, Beißen auf Objekte
12–15	Zerkleinerte Kost, Abstillen, Absetzen der Flasche (Tasse, Löffel)	Verfeinerung der Zungenlateralisierung, beginnendes Zerdrücken mit kreisenden Kaubewegungen, Ablecken von den Lippen
15–24	Normalkost (Tasse, Löffel, Gabel)	Verminderung des Speicheln, Reifung kreisender Kaubewegungen, Wangenstabilität beim Trinken, Anheben der Zungenspitze beim Schlucken

Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V.
http://www.dgkj.de/uploads/media/Gesunde_Ernaehrung_fuer_mein_Baby_01.pdf (Februar 2012)

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE)
<http://www.fke-do.de/content.php?seite=seiten/inhalt.php&details=60> (Februar 2012)



Ressourcen

Sich auf die Bedürfnisse eines Babys einzustellen und es zu versorgen, erfordert viel Einfühlung, Aufmerksamkeit und Kraft. In den ersten Monaten nach der Geburt des Babys schöpfen manche Eltern diese Kraft aus dem Glück über das Kind. Bei vielen Eltern schwinden jedoch aufgrund der Anforderungen des Alltags und der gestörten Nächte die Kräfte. Zunehmend beginnen Müdigkeit und Erschöpfung das Leben der jungen Familie mit zu bestimmen.

Je besser es Eltern gelingt, neben der Familie auch für sich selbst zu sorgen und wieder Kraft zu schöpfen, umso besser können solche schwierigen Phasen bewältigt werden.

Ziele

- Ressourcen aus der eigenen Herkunftsfamilie aktivieren
- Die Teilnehmenden werden sich bewusst, wie sie für sich selbst sorgen, und ob diese Inseln der Erholung ausreichen
- Austausch über Möglichkeiten der Erholung und über Kraftquellen

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Einleitungstext	
30 Min.	Hauptteil I	Ressourcen	AB 28
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Meine Inseln der Erholung	AB 29 Flipchart und Stifte
10 Min.	Abschluss	Was sind meine Kraftquellen / Ressourcen? Was sind meine Stromfresser?	rote und blaue Perlen, Gefäße
		Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
		Abschlussritual	

Einführung: Im Plenum:

„In den ersten Lebensmonaten eines Babys sind Eltern oft selbst erstaunt, wie gut sie die vielen neuen Anforderungen bewältigen und mit wie wenig persönlicher Erholung sie auskommen. Diese erste Zeit mit dem Baby ist für viele Eltern überwältigend und eine ganz besondere Liebesbeziehung. Mit dem Einkehren des Alltags können Müdigkeit und Erschöpfung zunehmen. Je bewusster Ressourcen wahrgenommen und genutzt werden, umso besser gelingt es, auch Phasen der Anstrengung zu bewältigen.“

Hauptteil I: Ressourcen

Im Plenum:

Ressourcogramm (Eberling & Vogt-Hillmann, 1998)

„Aus unserer Erfahrung in der eigenen Familie und in dem Umfeld, in dem wir aufgewachsen sind, bringen wir positive Bilder, Vorbilder, positive Geschichten, Eindrücke und Erinnerungen mit. Diese Ressourcen sind uns oft nicht bewusst. Sie können uns über schwierige Situationen hinweghelfen und immer wieder neue Kraft geben. Aus diesem Grund möchte ich Sie dazu einladen, einen Familienstammbaum zu zeichnen und sich dazu mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen:

1. „Welche Familienmitglieder hatten Sie als Kind besonders gerne?“
2. „Welche Geschichten haben Sie mit ihnen erlebt, die für Sie eine Art Ressource sind?“
3. „Welche Fähigkeiten Ihrer Mutter/Ihres Vaters waren bzw. sind für Sie vorbildlich?“

In Einzelarbeit:

Teilen Sie nun das **AB 28 Ressourcogramm** zur Bearbeitung aus (ca. 15 Minuten).

In Partnerarbeit:

„Tauschen Sie sich mit einem Partner darüber aus.“
(Möglichst nicht die Elternpaare untereinander, Dauer 10 Minuten).

Im Plenum:

Blitzlicht mit der Fragestellung: „Was ist Ihnen in der Übung und beim Austausch dazu besonders aufgefallen? Über welche Ressource freuen Sie sich besonders?“

Hauptteil II: Meine Inseln der Erholung

In Einzelarbeit:

- Teilen Sie das **AB 29 Meine Inseln der Erholung** aus. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer notieren, was sie im Alltag unternehmen, um neue Kraft zu schöpfen bzw. sich zu erholen (ca. 10 Min).

Im Plenum:

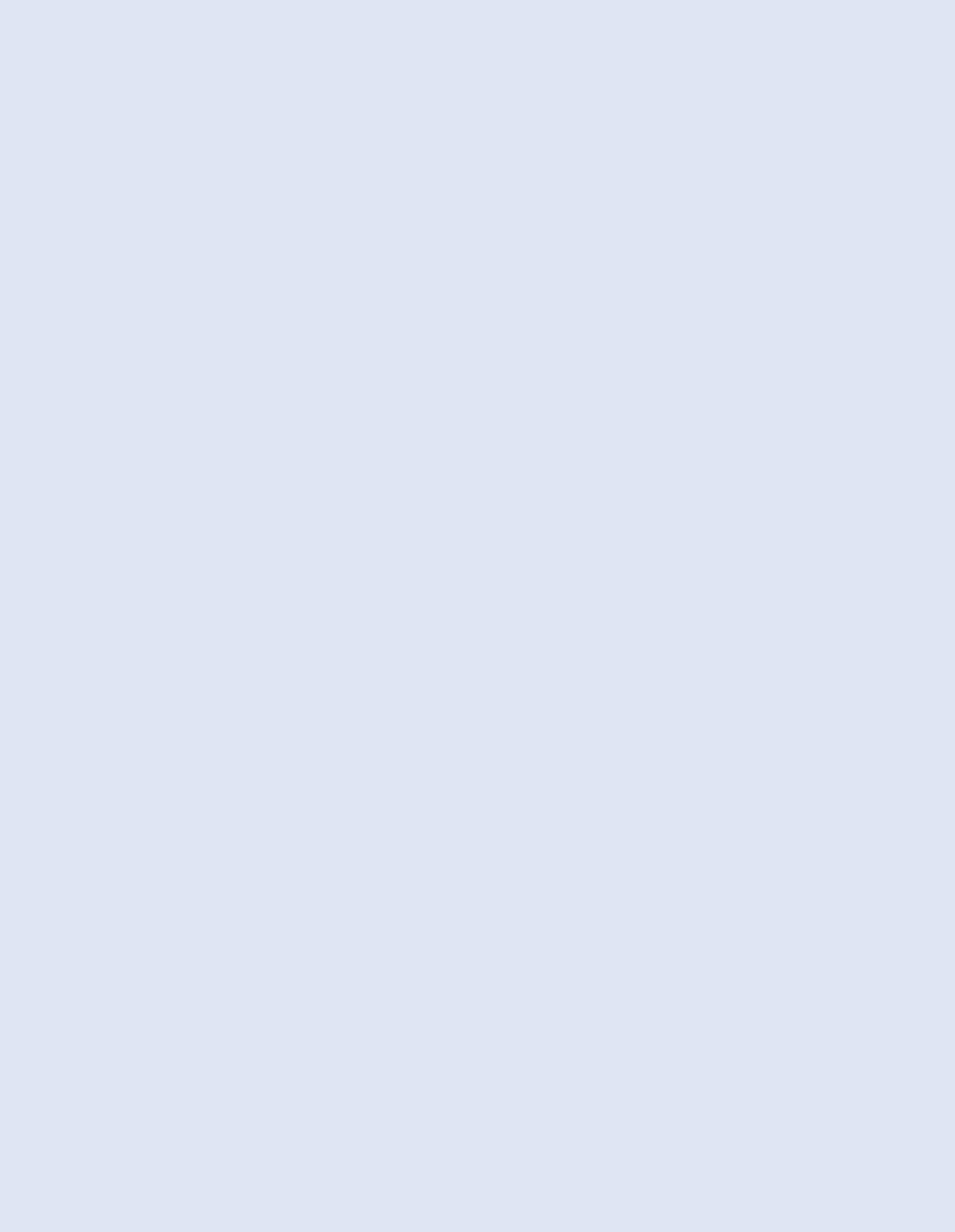
- Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer nennt seine Erholungsinseln (ca. 5 Min).
- Schreiben Sie ans Flipchart:
 1. Reichen meine Inseln der Erholung aus?
 2. Welche Inseln benötige ich zusätzlich?Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer überlegen, ob ihre Inseln ausreichen oder ob sie weitere Inseln benötigen, und wenn, welche (Ideen von den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern übernehmen oder neue überlegen, Dauer ca. 10 Min).

Abschluss: Im Plenum:

- Zwei Gefäße aufstellen. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer bekommt drei rote und drei blaue Glasperlen, die Kraftquellen bzw. Stromfresser symbolisieren. Reihum legt jeder seine Steine nach Farben getrennt in die Schälchen ab und sagt laut, was er/sie als Kraftquelle (blau) und als Stromfresser (rot) im Alltag empfindet.
- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual

Information für Dozentinnen und Dozenten

Das Ressourcogramm unterstützt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf der Suche nach Ressourcen in der Familiengeschichte. Der Vorteil der Methode ist, dass bei dieser besonderen Form der Stammbaumerstellung ausschließlich die Vorteile und Stärken der Familienmitglieder betrachtet werden.



Entwicklungsmeilensteine

Bereits bei der Geburt bringen Babys viele Fähigkeiten mit, die ihnen helfen, sich an ihre neue Umgebung anzupassen, und Erwachsene dazu zu bringen, sie zu unterstützen. Im Laufe der weiteren Entwicklung kommen zunehmend neue Kompetenzen dazu. Insbesondere im ersten Lebensjahr verläuft die Entwicklung sehr rasant.

Darüber informiert zu sein, was ein Kind in welchem Alter kann, hilft Eltern, sich über die Fähigkeiten ihres Baby zu freuen und Unter- bzw. Überforderungen zu vermeiden.

Ziele

- Wissen über die sozial-emotionale Entwicklung des Babys
- Angemessene und der Entwicklung des Kindes entsprechende Unterstützung

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Plenumsrunde Entwicklungsmeilensteine	
30 Min.	Hauptteil I	Entwicklungsmeilensteine im ersten Lebensjahr	PP 24 Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Unterstützung des Babys in seiner sozialen und emotionalen Entwicklung	Flipchart und Stifte Info 37
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
Abschlussritual			

Einführung: Plenumsrunde Entwicklungsmeilensteine

Im Plenum:

„Was sind für Sie Entwicklungsmeilensteine des Babys im ersten Lebensjahr?“

Hauptteil I: Entwicklungsmeilensteine im ersten Lebensjahr

- **PP 24 Entwicklungsmeilensteine im ersten Lebensjahr** zeigen und besprechen.
- Sammeln Sie am Flipchart Stichpunkte zu den einzelnen Entwicklungsmeilensteinen.

Hauptteil II: Unterstützung des Babys in seiner sozialen und emotionalen Entwicklung

Im Plenum:

- Ergänzen Sie die Sammlung aus Hauptteil I am Flipchart anhand folgender Fragen: „Was unterstützt das Baby in seiner sozial-emotionalen Entwicklung? Was bedeuten die Entwicklungsmeilensteine für Eltern im Umgang mit dem Baby?“
- Zeichnen Sie nun am Flipchart oder einer Tafel eine Matrix mit dem Alter, den Entwicklungsmeilensteinen und einer Spalte für die entsprechende Unterstützung durch die Bezugspersonen in dieser Phase an. Sie können dabei mit der Gruppe zusammentragen, was in der jeweiligen Phase die Entwicklung des Babys positiv beeinflusst bzw. zu beachten ist.
- Fassen Sie die Ergebnisse der Plenumsarbeit noch mal kurz zusammen und teilen Sie dann an die Teilnehmer und Teilnehmerinnen **Info 37 Entwicklungsmeilensteine** aus.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual

Information für Dozentinnen und Dozenten

In **PP 24** sind die wichtigsten entwicklungspsychologisch definierten Meilensteine zu sehen. Sie werden im Folgenden beschrieben.

Soziales Wiederlächeln

Im Verlauf der Entwicklung wächst der Neocortex in erheblichem Umfang und übernimmt in zunehmendem Maße die Verhaltenssteuerung. Das Verhalten des dreimonatigen Säuglings ist bereits überwiegend vom Neocortex gesteuert. Im Unterschied zum Neugeborenen sind die Verhaltenskompetenzen des jungen Säuglings deutlich flexibler. Sie werden in Teilen durch Lernen erworben und durch Lernen weiterentwickelt.

Daneben reifen Sinnesorgane und Bewegungsapparat und ermöglichen eine deutlich präzisere Informationsaufnahme und, in Verbindung mit der neuronalen Weiterentwicklung, eine verbesserte Informationsverarbeitung.

Es entwickeln sich allmählich erste Verhaltensweisen, die auf Wiedererkennen beruhen, und zwar mit einer deutlichen Vorliebe für Vertrautes. Das „soziale Wiederlächeln“, das **mit etwa sechs Wochen** erstmals auftritt, dürfte den Beginn sozialer, wenn auch noch nicht persönlich bezogener Interaktion markieren. Diese wird unter anderem auch dadurch ermöglicht, dass die Zeit, in der Säuglinge wach und ansprechbar sind, während der ersten Wochen in bedeutendem Maße ansteigt.

Interesse am menschlichen Gesicht**Gespräche mit dem Baby möglich und wichtig für sozial-emotionale Entwicklung**

Im Alter von etwa drei Monaten entwickeln Babys ein intensives Interesse am menschlichen Gesicht. Die Mimik anderer Menschen wird eine wichtige Informationsquelle und deren mimische ebenso wie lautliche Nachahmung zu einem wesentlichen Lernmedium. Damit einher geht eine zunehmende Bereitschaft des Säuglings, aktiv daran mitzuwirken, emotional anregende Stimulation zu erzeugen. Der Spaß und das Interesse am vokalen und visuellen Austausch mit der Bezugsperson oder anderen Erwachsenen beginnt hier. Erwachsene verhalten sich gewöhnlich intuitiv mit rhythmischem, singendem Tonfall, mit Wiederholungen oder Pausen für die „Antworten“ des Säuglings („intuitives Elternverhalten“).

Der Säugling beteiligt sich zunehmend daran, den interessanten kommunikativen Austausch zu wiederholen bzw. andauern zu lassen. Nach Piaget setzen im Verhalten des Säuglings hier die sekundären Kreisreaktionen an. Damit ist der Säugling nicht nur interessiert und aufmerksam, sondern dürfte zunehmend beginnen, auch den Inhalt der sozialen Anregung zu verarbeiten.

Ausdruck von Gefühlen, lautes Lachen

Mimisch zeigt sich dies in Interesse, Freude oder Vergnügen, Kummer oder Missvergnügen und Erstaunen.

Mit etwa vier Monaten lachen Säuglinge gewöhnlich laut.

Ab einem Alter von fünf bis sieben Monaten wird das Ausdrucksverhalten des Kindes differenzierter. Emotionen wie Ärger und Überraschung lassen sich deutlich ablesen.

Unterscheidet Personen von Gegenständen

Unterscheidet Kinder von Erwachsenen

Mit ca. sechs Monaten zeigt das Kind, dass es Personen von Gegenständen unterscheiden kann. Es lächelt nur Personen an.

Außerdem unterscheidet es Kinder von Erwachsenen. Es ist besonders interessiert an Kindergesichtern.

Orientierung an der Blickrichtung der Bezugsperson

Etwa ab sechs Monaten orientieren sich Kinder auch an der Blickrichtung der Bezugsperson, um ihre eigene Aufmerksamkeit auszurichten. Damit können sie nicht nur ihre Aufmerksamkeit auf den gleichen Gegenstand wie die Bezugsperson richten, sondern sie können zunehmend ihre Aufmerksamkeit zwischen Gegenstand und Person hin und her wechseln. Hier nimmt gemeinsames Lernen über Aufmerksamkeitslenkung seinen Anfang (joint attention).

Personen- und Objektpermanenz

Personen- und Objektpermanenz entwickelt sich etwa **um den achten bis zehnten Lebensmonat**. Sie bezeichnet die Vorstellung von der materiellen und andauernden Existenz von Objekten bzw. Personen, unabhängig von der eigenen Wahrnehmung und Handhabung. Es handelt sich also um die Fähigkeit, einen Gegenstand oder eine Person auch dann im Gedächtnis zu behalten, wenn er/sie nicht anwesend oder sichtbar ist. Dabei entwickelt sich Personenpermanenz, möglicherweise wegen ihrer größeren emotionalen Bedeutung, etwas früher als Objektpermanenz.

Soziale Rückversicherung

In „abgeschwächter“ Form dient sozial rückversicherndes Verhalten (social referencing) dem physischen Schutz und der emotionalen Sicherheit des Kindes (ab ca. acht Monaten). Es versichert sich durch Blicke zur Bezugsperson, ob alles in Ordnung ist, und orientiert sich an deren Gesichtsausdruck, ob es sich beispielsweise einer fremden Person freundlich nähern kann oder ob es sie ängstlich meiden soll.

Fremdeln

Fremdeln tritt gewöhnlich zwischen dem **achten und neunten Lebensmonat** auf. Die erweiterten kognitiven Kompetenzen, wie die der Objektpermanenz oder die des funktionsfähigen Langzeitgedächtnisses, ermöglichen dem Kind, emotionale Reaktionen mit spezifischer Bedeutung und Inhalt zu verknüpfen. Sie machen das Kind offenbar besonders sensibel für Diskrepanzen zwischen der aktuellen Betrachtung eines fremden Menschen und dem fehlenden Erinnerungsbild dieses Menschen. Dabei entspricht die emotionale Reaktion, die diese „Entdeckung“ begleitet, einer bedeutungsvollen, unmittelbaren und abgegrenzten Furchtreaktion. Die häufig sehr heftigen Furchtreaktionen dürften damit zusammenhängen, dass das Kind diese neuen und komplexen Verhaltenskompetenzen zunächst noch ungenügend beherrscht. Insbesondere seine Reaktionsmöglichkeiten dürften noch eher begrenzt und starr sein. Ähnlich wie beim Übergang von der Neugeborenenzeit ins frühe Säuglingsalter findet sich also auch hier ein Hinweis auf einen „Systemzusammenbruch“, der die Integration und (Re-) Organisation neuer Entwicklungskompetenzen markiert.

Trennungsangst

Die gewöhnlich heftigen Trennungsreaktionen von Kindern auf den Weggang einer Bindungsperson treten zunehmend deutlich **ab dem sechsten Monat und mit einem Höhepunkt um den zwölften Monat** auf. Allerdings dürfte sich Trennungsangst nicht ohne weiteres mit Fremdenangst gleichsetzen lassen. Trennungsangst ist nach bindungstheoretischer Interpretation ein eindeutiger Hinweis auf die Aktivierung des Bindungssystems. Das Kind ist verunsichert und sucht Nähe und Kontakt zur Bindungsperson. Demgegenüber ist Fremdeln nach überwiegender Interpretation eine Reaktion auf kognitives Diskrepanzerleben oder Kommunikationszusammenbruch.

Wechselseitiges Spiel

Etwa ab dem neunten Lebensmonat werden die Interaktion und das Spiel zwischen Kind und Erwachsenen zunehmend wechselseitig (turn-taking). Diese Interaktionen und Dialoge bilden dann den Rahmen für vertraute Alltagshandlungen (scripts) und die Grundlage für Struktur und Basisgrammatik der späteren Sprache.

Unterscheidet sich selbst von anderen

Das Kind ist **gegen Ende des ersten Lebensjahres** in der Lage, sich selbst vom Erwachsenen zu unterscheiden, ebenso wie es sein Verhalten von dem des Erwachsenen unterscheiden kann. Dieses rudimentäre Bewusstsein spiegelt sich beispielsweise im protodeklarativen Verhalten beim Kind, wenn es zunehmend nonverbal kommuniziert und die Bezugsperson mit Zeigegesten beispielsweise auf interessante Gegenstände aufmerksam macht. Rudimentäres Verständnis einer Selbst-Anderen-Unterscheidung zeigt sich zudem in sozial rückversichernden Blicken des Kindes, wenn es sich der Aufmerksamkeit der Bezugsperson versichert, oder aber bei Verunsicherung. Auch diese Entwicklungsschritte lassen sich im Zusammenhang mit anderen neuen Kompetenzen dieses Entwicklungsalters betrachten. Danach lässt sich diese rudimentäre Unterscheidungsfähigkeit zwischen dem Selbst und der Umwelt als Voraussetzung interpretieren, überhaupt eine Beziehung zwischen eigener Erfahrung und Umwelt herzustellen. Damit wiederum lassen sich emotionale Reaktionen verknüpfen, die die Bedeutung eigener Erfahrung und Verhalten des anderen einbeziehen.

Bindungsbeziehungen

Hier dürften wesentliche Voraussetzungen für den Aufbau der Bindungsbeziehung mit engen Bezugspersonen liegen, wie sie **um den zwölften Lebensmonat** charakterisiert ist. Das Kleinkind kann nun vor dem Hintergrund seiner neu erworbenen Kompetenzen auch die Beziehung mit der Bindungsperson und ihr Verhalten bewerten und einschätzen. Dazu gehört, dass es eigenes Verhalten in Interaktion mit der Bindungsperson sowohl unter Einbezug vorangegangener Erfahrungen mit ihr bzw. erwartbarer Reaktionen, als auch entsprechend der jeweiligen emotionalen Bedeutung der Situation organisiert.

Quelle:

Ziegenhain, U., Fries, M, Bütow, B. & Derksen, B. (2004).

Entwicklungspsychologische Beratung für junge Eltern.

Weinheim, München: Juventa Verlag.

Rauh, H. (1995). Frühe Kindheit. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.).

Entwicklungspsychologie (3. Auflage).

Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Umgang mit Meinungsverschiedenheiten – Teil 1

Unterschiedliche Ansichten und Haltungen sind normal. Sie können aber schnell zu Konflikten führen, wenn die Meinung des anderen nicht akzeptiert wird. Es ist wichtig, seine Meinungen und Gedanken auszusprechen, genauso wichtig ist es aber auch, die Meinungen und Gedanken des anderen zu akzeptieren. Strategien für den Umgang mit Meinungsverschiedenheiten helfen, konstruktive Lösungen zu finden.

Bitte beachten Sie, dass Sie die im Material genannten Plakate für dieses Modul vorbereiten müssen. Sie können den Inhalt beispielsweise vorab auf eine Flipchart-Seite schreiben. Als Vorlage können Sie das obere (Ärgerkontrolle) bzw. mittlere Drittel (4 Schritte des konstruktiven Umgangs mit Meinungsverschiedenheiten) von AB 35 benutzen.

Ziele

- Vermittlung eines Konfliktbearbeitungsmodells in vier Schritten
- Einüben der Anwendung des Konfliktbearbeitungsmodells
- Anwendung der Kommunikationsfertigkeiten und Ärgerkontrolltechniken

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Drei Männer und ein Baby	AB 30
30 Min.	Hauptteil I	Umgang mit Meinungsverschiedenheiten	Plakat: Ärgerkontrolle AB 31
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Vier Schritte des konstruktiven Umgangs mit Meinungsverschiedenheiten	Flipchart und Stifte Plakat: 4 Schritte AB 09 AB 32 AB 33 AB 34
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort Abschlussritual	Text Entspannung 7 Minuten

Einführung: Drei Männer und ein Baby

Im Plenum:

Erfragen, ob jemand den Film „Drei Männer und ein Baby“ kennt, kurze Inhaltsangabe erbitten (oder selbst geben: „Drei lebenslustige Junggesellen finden sich unversehens in der Situation, ein kleines Baby versorgen zu müssen. Dieses Baby wurde von seiner Mutter Silvia bei ihnen abgegeben. Einer von ihnen, Jacques, ein Pilot, sei der Vater. Silvia muss dringend in die USA und kann das Baby nicht mitnehmen. Nun stehen die drei Männer vor der Anforderung, die neue Aufgabe der Versorgung des Babys mit ihren anderen Aufgaben in Einklang zu bringen.“)

Lesen Sie den Part von Jacques, jemand zweites den von Pierre, eine dritte Person den Part von Michel. Der emotionale Ausdruck ist wichtig, da die negativ-emotionsgeladene Atmosphäre eine konstruktive Lösung erschwert und dies später auch thematisiert werden soll (**AB 30 Streitgespräch der drei Männer über die Versorgung von Marie**).

Hauptteil I: Umgang mit Meinungsverschiedenheiten

Im Plenum:

Analyse des Streitgesprächs, Erarbeitung von Alternativen

- Reaktionen sammeln. Wenn keine „Fehlerdiagnosen“ gestellt werden: „Warum finden wir das lustig? Was könnten die drei anders machen? Wie hätte es besser laufen können?“
Zu den Voraussetzungen einer konstruktiven Konfliktlösung hinlenken und anschreiben, **AB 30 Streitgespräch der drei Männer über die Versorgung von Marie** austeilen:
 - Sachliche Atmosphäre (hier: emotional geladene Atmosphäre; Hinweis auf Plakat mit Stichpunkten zur Ärgerkontrolle, Entwurf siehe unten)
 - Signalisieren des eigenen Willens, sein Bestes zur Lösung beizutragen (hier: keine Einsatzbereitschaft von Jacques)

Versachlichung durch Ärgeranalyse

1. Sachliche Situationsbeschreibung: Was ist passiert? Wer hat was getan? Sind andere Sichtweisen möglich? Welche?
2. Welche Ansprüche sind verletzt? Wie sind diese begründet? Sind andere Sichtweisen möglich? Welche?
3. Liegt Verantwortlichkeit vor?
Verursachung, Handlungsfreiheit, Absehen des Schadens, billigende Inkaufnahme?
Sind andere Sichtweisen möglich? Welche?
4. Gibt es negative Vorurteile gegenüber dem „Schädiger“?
Sind andere Sichtweisen möglich? Welche?

- Die Einhaltung von Gesprächsregeln erleichtert Auseinandersetzungen. Wenn dies nicht von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern genannt wird: Auf Gesprächsregeln hinweisen und **AB 31 Zusammenfassung der Sprecher- und Zuhörerregeln** austeilen.
„Wo sind die Gesprächsregeln nicht eingehalten?“ (zum Beispiel bei Pierre 1: Ironie!)
„Was wäre besser gewesen?“ (Interesse, Wiedergabe, Nachfragen, Lob, Ablenkung äußern.)
Nur zwei bis drei Beispiele behandeln, nicht zu stark vertiefen, sonst wird es zäh!
- Hinweis: Erleichterung durch Strukturierungshilfen. Wenn dies nicht von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern genannt wird: „Außer durch die Gesprächsregeln kann man sich ein solches Konfliktgespräch auch erleichtern, indem man die oftmals schwierige Aufgabe in verschiedene Abschnitte einteilt.“

Hauptteil II: Vier Schritte des konstruktiven Umgangs mit Meinungsverschiedenheiten

Im Plenum:

- Einführung: Meinungsverschiedenheiten sind normal, der Umgang damit ist kritisch:
„Meinungsverschiedenheiten gehören zu jeder Partnerschaft. Glückliche und unglückliche Paare haben sehr ähnliche Konfliktthemen. Aber sie unterscheiden sich sehr darin, wie sie mit diesen Themen umgehen, ob und wie sie zu einer mehr oder weniger befriedigenden Lösung kommen.“
- Sammeln bekannter Strategien zur konstruktiven Konfliktlösung (stichwortartig am Flipchart anschreiben): „Im Grunde wissen wir oft ganz gut, wie ein Konflikt nach den Regeln der Kunst zu lösen wäre. Vielleicht sammeln wir einmal, was uns schon bekannt ist.“
- **Überblick über die vier Schritte des konstruktiven Umgangs mit Meinungsverschiedenheiten**
(Vortrag mit Plakat, später Arbeitsblatt **AB 32 Klärung von Meinungsverschiedenheiten**):
„Der **erste Schritt** einer konstruktiven Lösung von Meinungsverschiedenheiten besteht darin, den Ist-Zustand zu beschreiben, das heißt, möglichst sachlich und unter Einhaltung der Gesprächsregeln zu sagen, was einen stört:
 - dass man das Problem möglichst sachlich beschreibt,
 - dass man etwas über seine eigenen Gefühle angesichts des Problems sagt,
 - dass man sagt, wie man das Zustandekommen des Problems sieht.Danach werden die Rollen vertauscht, damit beide Gesprächspartner ihre Sicht äußern können.

Im **zweiten Schritt** geht es um den Soll-Zustand, das Aussprechen von Bedürfnissen oder Wünschen, wiederum möglichst sachlich und unter Einhaltung der Gesprächsregeln:

- dass man das Ideal beschreibt, das einem vorschwebt,
- dass man im Moment nur an sich denkt und das Ideal angstfrei umschreiben kann, ohne dass dabei berücksichtigt wird, ob es sich verwirklichen lässt oder ob der andere Einwände vorbringen könnte.

Danach werden die Rollen vertauscht und der / die andere beschreibt.

Im **dritten Schritt** geht es um die Konkretisierung des Idealzustands, um die Fragen:

- Welches Verhalten wünsche ich mir vom Gesprächspartner:
Was soll er / sie tun, wann, wie, wie oft, wo, mit wem?
(Möglichst nicht: was er / sie unterlassen soll), und
- Was könnte ich selbst zur Erreichung des Idealzustands tun
(wann, wie, wie oft, mit wem, wo)?

Auch hier ist die Einhaltung der Gesprächsregeln wichtig.

Nach getaner Äußerung werden die Rollen erneut getauscht.

Der **vierte Schritt** umfasst verhandeln, prüfen, versprechen – wieder unter Einhaltung der Gesprächsregeln:

- Verhandeln: Welche Änderungswünsche sind erfüllbar, welche würden mich überfordern?
- Prüfen: Finde ich das gerecht?
- Versprechen: Was werde ich konkret wann tun?

Danach werden wieder die Rollen getauscht.

Schließlich soll sich jede und jeder bereit erklären, konkrete Änderungswünsche des anderen zu erfüllen. Das bedeutet, dass man sich verpflichtet, das ausgehandelte Verhalten zu zeigen, in der Gewissheit, dass der andere ihrer- bzw. seinerseits den geäußerten Wünschen nachkommt. Am Ende des Gesprächs soll somit die Einigung auf eine Lösung stehen, die von beiden akzeptiert werden kann und bei der sich niemand als „Verlierer“ fühlt.“

- Austeilen des Arbeitsblatts **AB 32 Klärung von Meinungsverschiedenheiten**.

In zwei Kleingruppen:

- **Einüben der ersten beiden Schritte „Störung“ und „Wünsche“** des Modells anhand des Paardialogs, **AB 09 Felix schreit**, **AB 33 Störungen** und **AB 34 Wünsche** verteilen (Dauer 10 Minuten)
 - Eine Gruppe soll herausfinden und unter Einhaltung der Gesprächsregeln formulieren, was die Frau stört und was sie sich wünscht, danach aufschreiben.
 - Die andere Gruppe soll das Gleiche für den Mann erarbeiten.

Im Plenum:

- Danach soll ein Mitglied der einen und eines der anderen Gruppe den verbesserten Dialog in der Großgruppe vorspielen, eventuell zu Alternativen animieren, möglichst spielerisch verschiedene Varianten ausprobieren („Wie hätten Sie reagiert?“, „Haben Sie eine andere Idee?“ Diskussion erst danach). (Dauer 5 Minuten)
- **Einüben des Schritts „Konkretisierung“** (Dauer 5 Minuten)
Spielerisches Sammeln von Äußerungen zu den Fragen:
 - „Was wünsche ich mir konkret vom anderen, was soll er oder sie tun? Wann, wie, wo, mit wem, wie oft?“ und
 - „Was kann ich selbst dazu beitragen?“
 Sammeln von Verhaltenswünschen an den anderen. Sammeln von Angeboten eigener Verhaltensideen.
- **Einüben des Schritts „Verhandeln, prüfen, versprechen“** (Dauer 5 Minuten)
Verhandeln: Äußerungen von Überforderung üben (provokieren, indem man etwas zuviel verlangt, z. B.: Wenn nun die Frau sagen würde: „Ich wünsche mir, dass Du das Baby übernimmst, sobald Du nach Hause kommst.“)
Prüfen: Gerechtigkeitsbewertungen beider erfragen, Ausgewogenheit der Beiträge? Zu viel verlangt?
Versprechen: Konkrete Festlegungen formulieren.

Abschluss: Im Plenum

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual

Information für Dozentinnen und Dozenten**Umgang mit Meinungsverschiedenheiten****Ziel Einführung:**

Lockerer Einstieg anhand eines „unbedrohlichen“ Beispiels, von dem man sich bei Bedarf distanzieren kann, um Offenheit und Vertrauen bei der späteren Arbeit am Thema „Meinungsverschiedenheiten“ zu erleichtern.

Ziele: Analyse des Streitgesprächs, Erarbeitung von Alternativen

- Erste Fehlerdiagnosen generieren: Was läuft verkehrt, wenn bei Verhandlungen unter Partnern Streit entsteht?
- Voraussetzungen eines konstruktiven Konfliktgesprächs erkennen:
 1. Sachlichkeit (kann durch Ärgerkontrolle erreicht werden),
 2. Bereitschaft, sein Bestes zu einer Lösung beizutragen.
- Gesprächsregeln als erleichternde Techniken eines konstruktiven Konfliktgesprächs erfahren.
- Strukturierungshilfen als erleichternde Techniken kennenlernen.

Ziele: Vier Schritte des konstruktiven Umgangs mit Meinungsverschiedenheiten

- Erfassen des Konfliktbearbeitungsmodells in vier Schritten als Strukturierungshilfe für Konfliktgespräche.
- Einsicht in die verschiedenen Aufgaben der drei vermittelten Techniken: Sachlichkeit als Voraussetzung mittels Ärgerkontrolltechniken, wenn Bereitschaft zu konstruktivem Einsatz besteht: Strukturierung mittels Konfliktbearbeitungsmodell, Formulierung und Ausdruck entsprechend der Gesprächstechniken und erste Versuche einer kombinierten Anwendung.
- Erfahrung einer gemeinsamen konstruktiven Konfliktbearbeitung machen.

Voraussetzungen: Sachlichkeit und konstruktive Einsatzbereitschaft!

1. Was stört mich? (Ist-Zustand)

Sachliche Definition des Problems

- Worin genau besteht das Problem?
- Seit wann besteht das Problem schon bzw. wie hat es sich entwickelt?
- Wer ist alles davon betroffen?
- Worauf hat das Problem Auswirkungen?

Emotionale Definition des Problems

- Wie fühle ich mich in der Situation?
- Welche Befürchtungen erwachsen mir aus dieser Situation?

Ursächliche Definition des Problems

- Wie erkläre ich mir das Zustandekommen des Problems?
-

2. Was wünsche ich mir? (Ideal)

Was möchte ich am liebsten erreichen in Bezug auf das Problem?

- in der Sache
 - in der Beziehung
 - für mich und die anderen Beteiligten
 - langfristig, kurzfristig
-

3. Wie könnte das konkret aussehen?

- Was wünsche ich mir vom anderen genau?
 - Was soll er tun, wann, wie, wie oft, wo, mit wem?
 - Was kann ich selbst dazu beitragen?
-

4. Verhandeln, prüfen, versprechen

- Welche Änderungswünsche sind erfüllbar?
 - Welche würden mich überfordern?
 - Finde ich das gerecht? Ausgewogen?
 - Was werde ich wann konkret tun?
-

Umgang mit Meinungsverschiedenheiten – Teil 2

Ärgerkontrolle und Konfliktbearbeitung sind hilfreich, um konstruktiv mit einer Meinungsverschiedenheit umzugehen. Wenn Konflikte zu entgleisen drohen, helfen Notfallstrategien die Situation zu entschärfen.

Ziele

- Vertiefung des Konfliktbearbeitungsmodells in vier Schritten
- Anwendung des Konfliktbearbeitungsmodells
- Erfahrung einer gemeinsamen konstruktiven Konfliktbearbeitung machen

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Schilderung einer Konfliktsituation	
30 Min.	Hauptteil I	Anwendung des Konfliktbearbeitungsmodells	AB 35
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Erste Hilfe bei Notfällen	Flipchart und Stifte AB 37
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info 18

Einführung: Schildern einer Konfliktsituation

Im Plenum:

- Teilnehmerinnen und Teilnehmer bitten, in der Gruppe eine Ärgersituation zu schildern (am besten eine Situation aus der Partnerschaft, die etwas mit Schwangerschaft, Geburt, Vorbereitung auf das Leben mit dem Kind zu tun hat).
- Alternativ: Falls niemand eine Situation schildern möchte, können Sie die folgende Geschichte vorlesen und die Teilnehmenden bitten, sich in die Personen hineinzusetzen.

Dialog zum Umgang mit Meinungsverschiedenheiten

„Du denkst ja nur an Deine Karriere!“

Freundin: Anna, willst Du das Baby wirklich mit sechs Monaten schon zu einer Tagesmutter oder in die Krippe geben?

Mutter: Ja, so ist unsere Planung. Ich möchte in drei Monaten wieder beruflich einsteigen. Länger kann ich nicht pausieren. Dann komme ich bei meiner Arbeit nicht mehr rein.

Freundin: Ich kann das gar nicht verstehen, wie Du das machen kannst. Du verpasst doch die schönste Zeit mit der Kleinen. Denkst Du denn nur an Deine Karriere und gar nicht, wie es Deinem Kind damit geht?

Mutter: Mein Motto ist: Wenn es mir gutgeht, geht es dem Kind auch gut.

Freundin: Es weiß doch inzwischen jeder, dass es dem Kind in den ersten Jahren bei der Mutter am besten geht. Was meinst Du, warum ich meine Stelle aufgegeben habe?

Mutter: Ich dachte, Du findest es besser, zu Hause zu sein.

Freundin: Ja, aber doch in erster Linie für das Kind. Das sagt einem doch das Muttergefühl, dass es richtig ist, diese Zeit mit dem Kind zu verbringen.

Mutter: Also ehrlich: Mir fehlt die Arbeit. Das wäre mir einfach zu langweilig, den ganzen Tag mit dem Kind zu Hause zu sitzen.

Freundin: Wie meinst Du das denn? Glaubst du etwa, ich hätte nicht genug zu tun? Wenn Du dann mit Kind und Haushalt und Arbeit total überfordert bist und genervt, dann sprechen wir uns wieder.

Mutter: Na, das ist doch auch eine Frage der Organisation!

Freundin: Mir ist das schleierhaft, wie Du das organisieren willst. Man kann doch Mutterliebe nicht organisieren.

Mutter: Also Du mit Deiner Mutterliebe. Ich finde das ziemlich übertrieben. Sagst du das nicht auch, weil Dir beruflich die Perspektive fehlt?

Freundin: Wenn Du nicht selbst fühlst, was ich meine, dann kann man eben mit Dir gar nicht darüber reden.

Mutter: Was soll das denn heißen?

Freundin: Ich finde Deine Einstellung einfach zu egoistisch!

Hauptteil I: Anwendung des Konfliktmodells

Im Plenum:

- Bearbeitung der Konfliktsituation anhand von: Ärgerkontrolle, Gesprächsregeln, vier Schritte des Konfliktlösungsmodells.
Falls die Betroffenen selbst die Situation nicht durchspielen möchten, aber damit einverstanden sind, dass andere dies tun, ist auch dies möglich. Erfragen Sie zuerst „den Fahrplan“ des Betroffenen („Wie gehen Sie nun vor?“), der Ablauf sollte Ärgerkontrolle, Konfliktbearbeitung plus Gesprächsregeln sein.
Danach **AB 35 Fahrplan: Konstruktiver Umgang mit Meinungsverschiedenheiten** austeilen. Falls erforderlich, beim Ablauf helfen, jedoch zuvor immer erst nach der geplanten Strategie fragen: „Was möchten Sie als nächstes tun?“; Ziel ist die selbstständige Durchführung der gesamten Sequenz. Bei den einzelnen Schritten kann, falls nötig, geholfen werden. Die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten möglichst spielerisch einbezogen werden: „Wer hat eine andere Idee? Wie könnte man das sonst noch sehen? Könnte man das anders sagen?“.
- **Ärgerkontrolle:**
Der bzw. die Betroffene gibt eine möglichst sachliche Situationsbeschreibung, nennt die verletzten Ansprüche und hinterfragt diese (berechtigt? dem anderen bekannt?), klärt die Verantwortlichkeit (Verursachung, Handlungsfreiheit, Absehen des Schadens, Schadensabsicht, Schaden in Kauf genommen, Rechtfertigungen? – Andere Sichtweisen?) und prüft, ob er oder sie negative Vorurteile der ärgerauslösenden Person gegenüber hat. Die andere Person führt ihrerseits nur bei Bedarf eine Ärgerkontrolle durch.
- **Konfliktlösungsmodell:**
 - Erster Schritt:** Störung: Sachliche Beschreibung des Problems, eigene Gefühle angesichts des Problems, Zustandekommen des Problems mit Sprecher- und Zuhörerregeln, danach Rollentausch.
 - Zweiter Schritt:** Idealzustand: Eigene Bedürfnisse und Wünsche, ohne Rücksichten und Ängste mit Sprecher- und Zuhörerregeln, danach Rollentausch.
 - Dritter Schritt:** Konkretisierung: Was soll der/die andere konkret tun? Wann, wie, wie oft, wo, mit wem? Mit Sprecher- und Zuhörerregeln, danach Rollentausch.
 - Vierter Schritt:**
 - Verhandeln: Welche Wünsche sind erfüllbar, welche überfordern?
 - Prüfen: Gerechtigkeit der Lösung?

Versprechen: Was werde ich konkret wann tun?

Mit Sprecher- und Zuhörerregeln, danach Rollentausch.

- Blitzlicht, Rückmeldung von den Betroffenen (möglichst keine Diskussion): „Wie haben Sie sich gefühlt bei der Übung? Was war besonders gut?“

Hauptteil II: Erste Hilfe bei Notfällen

Im Plenum:

Notfall: Das Gespräch droht zu entgleisen.

Was kann man tun? (Sammeln von Ideen oder schon benutzten Strategien, am Flipchart notieren).

Abbrechen, vertagen, versöhnen (in drei Spalten anschreiben, konstruktive Varianten zu jeder Strategie sammeln).

1. Abbrechen: Wenn man befürchtet, dass das Gespräch entgleist, kann man seine Befürchtung äußern und einen Abbruch vorschlagen. Damit kann eine negative Erfahrung vermieden werden.

Eine Variante des Abbrechens ist das Weggehen. Dies ist sinnvoll, wenn man anders einem Streit nicht aus dem Weg gehen kann und zuvor dem Partner mitteilt, dass und wann man wiederkommt. Wenn man letzteres nicht tut, kann das Weggehen für den anderen sehr quälend sein.

2 Vertagen: Zusätzlich zum Abbruch kann man das Gespräch vertagen, einen anderen Zeitpunkt vereinbaren, an dem das Gespräch wieder aufgegriffen werden soll. Dies bietet die Möglichkeit, Gesprächsbereitschaft zu signalisieren, und die Gewissheit für beide, dass ein wichtiges Thema nur vertagt wird und nicht „indiskutabel“ geworden ist.

3. Versöhnen – verschiedene Varianten:

a) Vereinbarung von „Tabu-Themen“, Themen, von denen man weiß, dass sie für den anderen kränkend sind, ihn unter Druck setzen, Vertrauen missbrauchen, Schuldgefühle erzeugen, usw. Diese Themen verschärfen einen Streit. Man kann sich in einer guten Stunde einmal zusammensetzen und einander mitteilen, welche Themen man als Tabu-Themen vermieden haben möchte – das darf allerdings nicht in Vorwürfen enden.

b) Bekämpfen der Einstellung: „Ich diesmal nicht“.

Eine ungleiche Verteilung von Versöhnungsangeboten kann man zu guter Zeit einmal als Problem besprechen.

c) Den Versöhnungsversuchen des Partners Beachtung schenken, Gesprächsbereitschaft signalisieren statt „die kalte Schulter zu zeigen“. Wenn man noch zu verletzt oder zu aufgeregt ist, kann man dem Partner mitteilen, dass man noch Zeit braucht.

d) Versöhnung: Der direkteste Weg besteht im Aussprechen des Wunsches nach Versöhnung, in einem gesprochenen Angebot.

Man kann aber auch durch Gesten signalisieren, dass man versöhnungsbereit ist und den Partner trotz Streites noch mag, zum Beispiel indem man ihm einen Gefallen tut, ihn ein bisschen verwöhnt.

- **AB 37 Techniken für den Notfall 3** als Merkhilfe austeilen.

Abschluss: Im Plenum

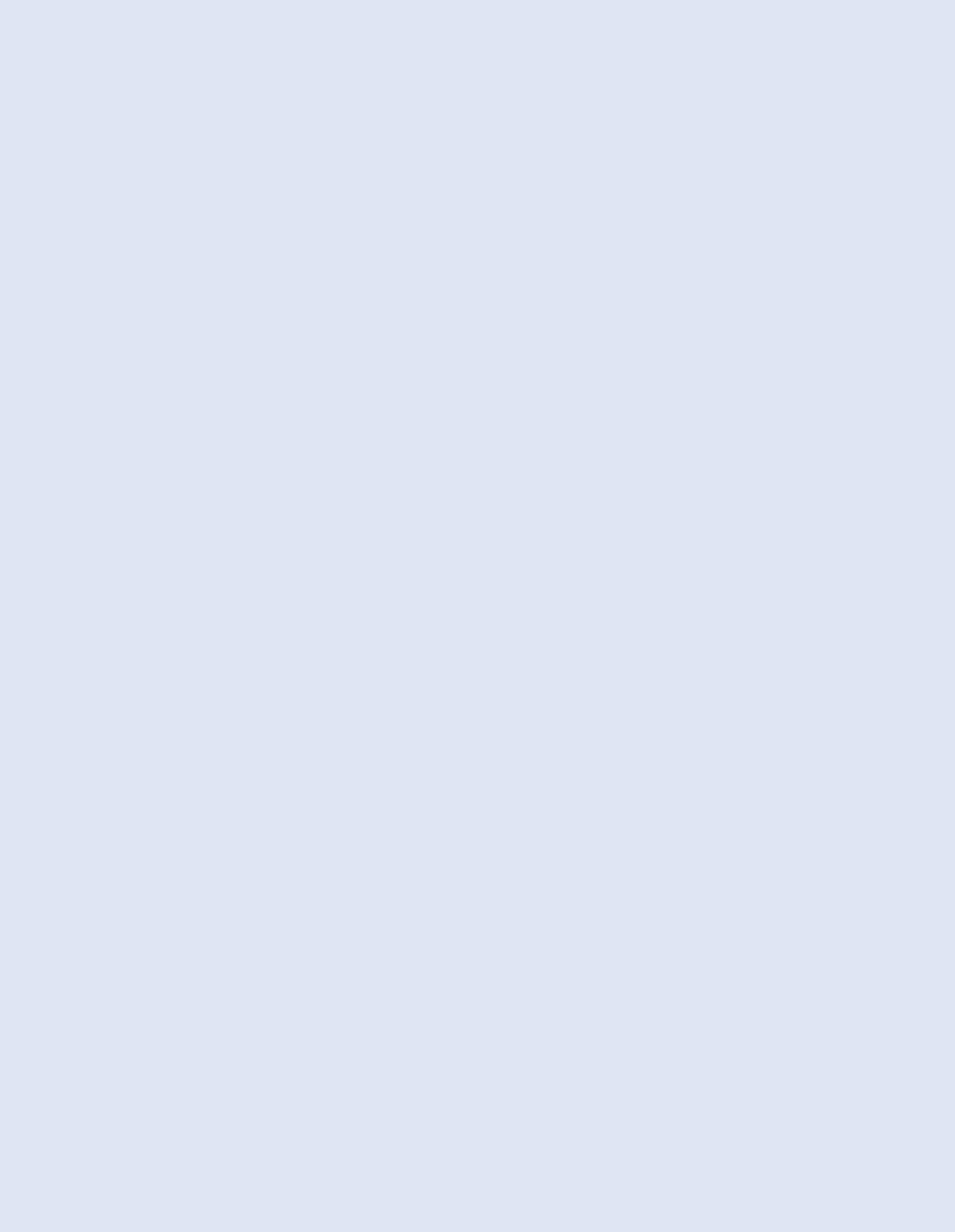
- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Elterninfo austeilen: [Info 18 Paarberatung](#)

Information für Dozentinnen und Dozenten**Ziel Anwendung des Konfliktbearbeitungsmodells:**

Übertragung des Konfliktbearbeitungsmodells auf eine eigene Situation, Durchführung mit dem Partner bzw. der Partnerin üben.

Ziel Erste Hilfe bei Notfällen:

Relativierung des Modells: Konstruktive Konfliktbewältigung ist nicht immer möglich. Alternativen für „Notfälle“ entwickeln (beispielsweise bei sehr heftigem Ärger oder zu starkem Stress).



Sicherheit des Kindes

Die Sicherheit des Kindes ist für Eltern ein zentrales Thema. Aufklärung hilft, Gefahren vorzubeugen.

Ziele

- Eltern werden auf Gefahren in der Wohnung und dem Umfeld hingewiesen
- Sicherheitsvorkehrungen werden angeregt und erarbeitet

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Plenumsrunde zu Sicherheitsvorkehrungen	Flipchart und Stifte
30 Min.	Hauptteil I	Sicherheit in der Wohnung	PP 25
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Sicherheit unterwegs	Flipchart und Stifte
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info 38

Einführung: Plenumsrunde Sicherheitsvorkehrungen

Im Plenum:

„Spätestens wenn das Baby beginnt, sich in der Wohnung allein zu bewegen, ist es höchste Zeit für einen Sicherheitscheck. Sie können sich bei einem Baby oder Kleinkind nicht darauf verlassen, dass es sich an Verbote halten kann. Ein ‚Nein‘ weckt häufig das Interesse und die Neugier des Kindes. Manches Kind nimmt dann beim Baden doch mal schnell einen Schluck aus der Shampoo-Flasche, wenn die Eltern kurz wegschauen. Es ist deshalb sinnvoll, die Wohnung dem Alter und dem Entwicklungsstand des Kindes angemessen zu organisieren.

Welche Sicherheitsvorkehrungen haben Sie zu Hause bereits getroffen?“

In der Gruppe sammeln und ans Flipchart schreiben.

Hauptteil I: Sicherheit in der Wohnung

Im Plenum:

- „In der folgenden Präsentation werden einige Vorschläge zur Sicherheit im Haushalt gemacht. Einiges davon haben Sie vielleicht schon umgesetzt.“
- Zeigen und besprechen Sie nun **PP 25 Sicherheit in der Wohnung**.
- Sammeln Sie während oder nach der Präsentation Ergänzungen und Anregungen aus der Gruppe.

Hauptteil II: Sicherheit unterwegs

Zwei Kleingruppen (Dauer 15 Minuten):

- Gruppe 1 sammelt Stichpunkte zu den Themen:
 1. Sicherheit mit dem Baby auf dem Fahrrad
 2. Sicherheit auf dem Spielplatz
- Gruppe 2 sammelt Stichpunkte zu den Themen:
 3. Sicherheit im Kinderwagen
 4. Sicherheit im Auto

Im Plenum:

- Jede Gruppe präsentiert eine kurze Zusammenfassung der erarbeiteten Themen in jeweils fünf Minuten.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual
- Elterninfo austeilen: **Info 38 Checklisten für die Sicherheit des Babys**

Notfälle und Erste Hilfe

Für Eltern ist es in Notfallsituationen mit dem Baby besonders wichtig, ruhig und handlungsfähig zu bleiben. Deshalb ist es wichtig, sich auf eventuelle Notfälle vorzubereiten und Handlungspläne zur Verfügung zu haben. Laden Sie zu diesem Termin wenn möglich eine Kinderärztin bzw. einen Kinderarzt oder eine Sanitäterin bzw. einen Sanitäter für Erste Hilfe bei Babys ein.

Ziele

- In Notfallsituationen ruhig bleiben und richtig handeln
- Erste Hilfe beim Baby leisten können

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Einleitung	
30 Min.	Hauptteil I	Im Notfall ruhig und handlungsfähig bleiben	Flipchart und Stifte AB 38
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Erste Hilfe bei Babys	
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
		Abschlussritual	
		Elterninfo austeilen	Info 21

Einführung: Im Plenum:

„Unfälle und Notfälle beim Baby lösen bei Eltern starke Emotionen aus (Angst, Ohnmacht, Ärger, Verzweiflung). In Situationen, in denen man starke Emotionen erlebt, sind Denken, Problemlösen und Handeln stark beeinträchtigt oder blockiert. Deshalb braucht man einen Notfallplan.“

Hauptteil I: Im Notfall ruhig und handlungsfähig bleiben

Im Plenum:

- Am Flipchart sammeln: „Wie kann ich selbst in Notfallsituationen einigermaßen ruhig und handlungsfähig bleiben?“
- **AB 38 Im Notfall wichtig** verteilen und von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausfüllen lassen.

Hauptteil II: Erste Hilfe bei Babys

Im Plenum:

Hier können Expertinnen oder Experten über typische Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter berichten und Tipps geben, wie sich die Eltern verhalten sollen.

Alternativ:

Wenn Sie für diese Sitzung keine Expertinnen oder Experten gewinnen können, empfehlen wir Ihnen, die Eltern-Tipps aus folgendem Buch zu präsentieren:

Thanner, M. (2001).

Im Notfall: Schnelle Hilfe für Ihr Kind. Sofort-Maßnahmen für Eltern: Schnell reagieren und richtig handeln.

Ratingen: Oberstebrink-Verlag.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual
- **Info 21 Erste Hilfe für Säuglinge** verteilen

Babyerziehung?

Eltern stellen oft die Frage, ob man ein Baby zu sehr verwöhnen kann. Letztlich geht es darum, wann Erziehung anfängt. Babys handeln noch nicht bewusst und mit Vorsatz. Eltern nehmen auf das Verhalten von Babys Einfluss, indem sie klare Grenzen setzen.

Ziele

- Eltern lernen, wie Erziehung anfängt
- Regeln und Grenzen setzen beim Baby:
Auszeit bei Babys

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Plenumsrunde Babyerziehung	Flipchart und Stifte
30 Min.	Hauptteil I	Babyerziehung?	PP 26 Info 39 Flipchart und Stifte
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Fallbeispiele Babyerziehung	Info 40
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
		Abschlussritual	
		fehlende Elterninfo austeilen	Info 20 Info 26 Info 28

Einführung: Plenumsrunde Babyerziehung

Im Plenum:

Blitzlicht zu den Fragen: „Was halten Sie persönlich von „Erziehung“ bei Babys? Was bedeutet es für Sie, das Baby zu verwöhnen?“
Sammlung in Stichworten am Flipchart

Hauptteil I: Babyerziehung?

Im Plenum:

- Zeigen Sie jetzt die **PP 26 Babyerziehung?** (10 Minuten).
- Sammeln Sie nun am Flipchart, wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihren Kindern Grenzen setzen (5 Minuten).
- Teilen Sie die **Info 39 Kann man ein Baby verwöhnen?** aus.

In Kleingruppen:

- Diskussion der Fragen: „Gibt es Situationen, in denen ich mein Baby zu sehr verwöhne? Was könnte ich anders machen?“ (10 Minuten).

Im Plenum:

- Sammlung im Plenum am Flipchart: Situation, alternative Reaktion besprechen (5 Minuten).

Hauptteil II: Fallbeispiele Babyerziehung

Im Plenum:

- Teilen Sie jetzt die **Info 40 Grenzen setzen** aus.
- Besprechen Sie das Beispiel von Max.
- Falls noch Zeit ist: Diskutieren und besprechen Sie nun weitere Fallbeispiele aus der Gruppe.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual
- Elterninfos austeilern: **Info 20 Aufsichtspflicht, Info 26 Hilfen zur Erziehung, Info 28 Entwicklungspsychologische Beratung**

Partnerschaft und Sexualität

Die täglichen Anforderungen in einer Familie lassen den Raum für Partnerschaft und Sexualität kleiner werden. Ein wertschätzender und offener Umgang der Partner hilft, die Qualität der Beziehung zu erhalten oder zu verbessern.

Ziele

- Eltern werden für ihre Kommunikation und ihren Umgang miteinander sensibilisiert
- Das Thema Sexualität wird in die Elternrunde eingebracht

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Plenumsrunde Kommunikation	Flipchart und Stifte
30 Min.	Hauptteil I	Gute Gesprächsführung	Film 14 AB 10 AB 11 Flipchart und Stifte Film 15
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Sexualität und Elternschaft	
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort Abschlussritual	Text Entspannung 7 Minuten

Einführung: Plenumsrunde Kommunikation

Im Plenum:

- Blitzlicht zu der Frage „Wie stellen Sie sich ein gelungenes Gespräch über ein schwieriges Thema mit Ihrem Partner vor?“
- Sammlung am Flipchart

Hauptteil I: Gute Gesprächsführung

Im Plenum:

- **Film 14 Abstillen (1)** zeigen
- **AB 10 Sprecherregeln** und **AB 11 Zuhörerregeln** verteilen und besprechen
- **Film 14** erneut zeigen
- Diskutieren und am Flipchart sammeln, welche Regeln verletzt wurden
- **Film 15 Abstillen (2)** zeigen
- Diskutieren und an Flipchart sammeln, was besser gemacht wurde, und weitere Verbesserungsvorschläge erarbeiten

Hauptteil II: Sexualität und Elternschaft

Im Plenum:

Diskutieren Sie mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern den Inhalt von **Film 14 Abstillen (1)**. „Welche Bedeutung hat Sexualität momentan in Ihrem Leben? Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer jetzigen Situation?“

Je nach Wunsch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer kann es auch besser geeignet sein, dieses Gespräch in Kleingruppen von zwei bis drei Personen zu führen.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual

Erziehen ohne Vorurteile

Die Frage danach, wie Eltern ihre Kinder erziehen wollen, was sie ihnen mit auf den Weg geben und was sie sich für deren Zukunft wünschen, wird immer auch durch die eigenen Wertvorstellungen beeinflusst. Mit diesen Werten, Normen und Haltungen, auch gegenüber anderen Lebensformen oder Weltanschauungen, prägen und gestalten Eltern die Erziehung ihrer Kinder, bewusst oder unbewusst.

Ziele

- Erkennen eigener Wertvorstellungen und deren Einfluss auf die Erziehung und Entwicklung des Kindes
- Verständnis für die Bedeutung einer vorurteilsfreien Erziehung
- Kennenlernen verschiedener Erziehungsstile

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Was ist Erziehung?	
30 Min.	Hauptteil I	Eigene Werte, Normen und Haltungen als Grundlage der Erziehung	AB 39
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Erziehungsstile	PP 27 Flipchart
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort	Text Entspannung 7 Minuten
		Abschlussritual	

Einführung: Was ist Erziehung?

Im Plenum:

Zur Einstimmung auf das Thema führen Sie eine Blitzlichtrunde im Plenum zu der Frage „Was ist Erziehung?“ durch. Lassen Sie möglichst subjektive Vorstellungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu, indem diese mit „Erziehung bedeutet für mich ...“ antworten.

Hauptteil I: Eigene Werte, Normen und Haltungen als Grundlage der Erziehung

Im Plenum:

„Unsere Gesellschaft ist in den letzten Jahrzehnten immer bunter geworden. Wir leben in einer globalisierten Welt, und offene Grenzen sowie Ein- und Zuwanderungen haben unsere Kultur reicher gemacht. Unsere heutige Gesellschaft, das ist eine Gemeinschaft, in der eine möglichst große Vielfalt in den verschiedensten Bereichen möglich sein soll. Mit dieser Vielfalt sind zum Beispiel verschiedene Kulturen und Religionen, Menschen mit und ohne Migrationshintergrund ebenso wie Menschen mit und ohne Behinderung, Menschen, die in gleichgeschlechtlichen Partnerschaften leben ebenso wie Menschen in anderen Lebens- und Beziehungsformen gemeint. Auch die Vielfalt von Familienformen hat zugenommen. Längst verstehen wir unter Familie mehr als nur das verheiratete Paar mit zwei Kindern. Kinder können ebenso glücklich bei unverheirateten Eltern, in einem Ein-Eltern-Haushalt, in Patchwork- oder Stieffamilien oder in sogenannten Regenbogenfamilien bei gleichgeschlechtlichen Lebenspartnern aufwachsen. Auch das Bild über die Rollenverteilung von Mann und Frau, über die Aufteilung zwischen Erwerbstätigkeit und Haushalt und die Betreuung und Versorgung der Kinder ist vielseitiger geworden.

Dass unsere Welt so bunt und vielfältig ist, ist ein großer Gewinn für unsere Gesellschaft und für jeden Einzelnen, der in ihr lebt! Wir bekommen dadurch ein „Mehr“ an Sichtweisen, ein „Mehr“ an Erfahrungen und ein „Mehr“ an Möglichkeiten. Dabei, ob wir und auch unsere Kinder von diesem „Mehr“ profitieren können, spielen unsere eigenen Wertvorstellungen, unsere Erziehungsziele und die Art, wie wir unsere Kinder erziehen, eine große Rolle. Daher wollen wir uns im heutigen Kursteil genau mit diesen Fragen und der Idee einer vorurteilsfreien Erziehung befassen.

Hinter dem, wie Eltern ihre Kinder erziehen wollen, welche Wünsche sie für ihre Zukunft haben, was sie ihnen mitgeben wollen und wie sie sich den Umgang mit ihnen vorstellen, stehen verschiedene **Erziehungsziele**.

Erziehungsziele können ganz allgemein gehalten sein, wie zum Beispiel ‚Mein Kind soll später auf eigenen Füßen stehen können‘, ‚Es soll glücklich werden und sich selbst verwirklichen‘ oder ‚Mein Kind soll einen guten Platz in der Gesellschaft einnehmen‘. Sie können aber auch konkreter sein, wie zum Beispiel ‚Mein Kind soll sich gut benehmen können und sich anderen Menschen gegenüber respektvoll verhalten‘ oder ‚Es soll gut in der Schule werden, um später eine gute Ausbildung zu bekommen‘.

Bei diesen Zielen spielen immer auch die **Werte der Gesellschaft sowie die eigenen Werte und Haltungen** eine Rolle. Das Erziehungsziel einer guten schulischen Ausbildung kann mit den Wertvorstellungen von Fleiß, Ausdauer, Leistung oder auch Selbstständigkeit, gesellschaftlicher und sozialer Anerkennung und der Möglichkeit nach Selbstverwirklichung zusammenhängen. Erziehungsziele von Eltern hängen von ihrer Persönlichkeit, ihrer eigenen Geschichte, der Kultur und der Zeit, in der sie leben, und vielen anderen Einflüssen ab. Manchen dieser Erziehungsziele und der dahinterliegenden Werte sind sich Eltern bewusst, über manche macht man sich hingegen kaum Gedanken.

Wenn Sie als Eltern sich Ihre Erziehungsziele und vor allem die Werte und Normen, die dahinterliegen, bewusst machen, haben Sie die Möglichkeit zu überprüfen, welche davon Sie für sich, Ihr Kind und Ihre Familie als wichtig und sinnvoll erachten, welche Ihnen für Ihr Kind vielleicht als unpassend erscheinen und von welchen Sie sich vielleicht verabschieden wollen.“

In Kleingruppen:

Zur Auseinandersetzung mit den **eigenen Erziehungszielen** und den dahinterliegenden **Werten, Normen und Haltungen** dient die nächste Übung. Lassen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Kleingruppen von zwei bis vier Personen zusammenkommen. Verteilen Sie **AB 39 Eigene Erziehungsziele** und geben Sie zur Bearbeitung mindestens 20 Minuten Zeit.

Hauptteil II: Erziehungsstile

Im Plenum:

Zeigen und besprechen Sie **PP 27 Erziehungsstile**. Leiten Sie im Anschluss an die letzte Folie eine Diskussion dazu an, **warum** und **wie** sich eine offene, tolerante und respektvolle Einstellung der Eltern gegenüber anderen Wertvorstellungen, Lebensformen oder Weltanschauungen positiv auf die Entwicklung ihrer Kinder auswirkt.

Notieren sie die genannten Punkte am Flipchart.

Beispiele für die Diskussionspunkte können sein:

- Wenn Eltern aufgeschlossen gegenüber anderen Kulturen und Lebensformen sind, haben ihre Kinder die Möglichkeit, diese kennenzulernen. Das erhöht die Möglichkeiten, eigene Wege zu finden.
- Aufgeschlossene Eltern signalisieren ihrem Kind, dass es mit den verschiedensten Themen, Lebensfragen oder auch Problemen zu ihnen kommen kann, ohne auf Vorurteile oder gar Ablehnung zu stoßen.
- Kinder, die in einer aufgeschlossenen Atmosphäre zum Beispiel gegenüber Migranten, Menschen mit Behinderungen oder anderen Weltanschauungen oder Religionen aufwachsen, werden selbst flexibler im Umgang mit anderen und erlangen eine höhere soziale Kompetenz.
- Unterschiedliche Umgangsmöglichkeiten mit verschiedenen Lebensfragen oder Problemen zu kennen, fördert die soziale und kognitive Entwicklung der Kinder.

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual

Information für Dozentinnen und Dozenten

Die Gesellschaft, in der wir leben und in die Kinder heute hineingeboren werden, ist bunter geworden. Einflussfaktoren wie die Globalisierung und die europäische Integration, eine höhere Mobilität, offene Grenzen sowie Ein- und Zuwanderungen haben unsere Kulturlandschaft reicher gemacht. Es ist ein ausgesprochenes Ziel unserer demokratischen Gesellschaft, uns als eine Gemeinschaft, bestehend aus Vielfalt, zu verstehen. Inklusion und Antidiskriminierungsgesetz unterstützen das Miteinander von Menschen mit verschiedenen Religionen, unterschiedlichen Lebens- und Beziehungsformen, mit und ohne Migrationshintergrund, mit und ohne Behinderung und mit verschiedenen Weltanschauungen.

Durch veränderte Rahmenbedingungen, den einsetzenden demographischen Wandel und neue Wertvorstellungen hat auch die Vielfalt von Familienformen zugenommen. Längst verstehen wir unter Familie mehr als nur das verheiratete Paar mit zwei Kindern. Kinder leben heute beinahe ebenso oft bei unverheirateten Eltern, in einem Ein-Eltern-Haushalt, in Patchwork- oder Stieffamilien oder in sogenannten Regenbogenfamilien bei gleichgeschlechtlichen Lebenspartnern. Dabei ist auch das Bild über die Rollenverteilung in der Partnerschaft, über die Aufteilung zwischen Erwerbstätigkeit und Haushaltsführung und die Betreuung und Versorgung der Kinder vielfältiger geworden. Familie heute meint sowohl Menschen, die Kinder aufziehen, als auch Menschen, die ihre Angehörigen pflegen und betreuen. Familie bedeutet also in erster Linie, Verantwortung füreinander zu übernehmen, unabhängig von der jeweiligen Lebensform.

Diese Vielfältigkeit, die wir in nahezu allen Bereichen erkennen können, ist ein Gewinn für unsere Gesellschaft und für jeden Einzelnen, der in ihr lebt. Sie bietet ein „Mehr“ an Sichtweisen, ein „Mehr“ an Erfahrungen und ein „Mehr“ an Möglichkeiten. Um von diesem „Mehr“ profitieren zu können, muss man jedoch das Anderssein der anderen anerkennen, und Unterschiedlichkeit muss als Teil der Gesellschaft verstanden werden und darf nicht zu einem Grund für Ausgrenzung werden.

Ein Weg dazu, dass Vielfalt als Chance für die Zukunft genutzt werden kann, führt über die Auseinandersetzung der Erwachsenen mit ihren eigenen Wertvorstellungen und über eine Erziehung der nächsten Generation ohne Vorurteile.

Das, was nach Klaus A. Schneewind eine **Erziehung mit Freiheit in Grenzen** bzw. einen demokratischen oder autoritativen Erziehungsstil kennzeichnet, sind:

- die elterliche Wertschätzung gegenüber dem Kind,
- ein angemessenes Fordern und Grenzen-Setzen
- sowie die Gewährung von Eigenständigkeit in entwicklungsangemessener Weise.

Als Beispiele für die einzelnen Punkte nennt Schneewind:

Für elterliche Wertschätzung:

- dass Eltern die Einmaligkeit und Besonderheit ihrer Kinder anerkennen;
- dass sie ihre Kinder in allen Situationen respektvoll behandeln;
- dass sie ihre Kinder unterstützen und ihnen helfen, wann immer sie das brauchen;
- dass sie sich freuen, mit ihren Kindern zusammen zu sein, und gemeinsame Aktivitäten genießen.

Für Fordern und Grenzen-Setzen:

- dass Eltern ihren Kindern etwas zutrauen und Forderungen stellen, die ihre Entwicklung voranbringen;
- dass sie Konflikte mit ihren Kindern nicht scheuen, diese aber konstruktiv austragen;
- dass sie als Eltern gegenüber ihren Kindern eigene Meinungen haben und diese überzeugend vertreten;
- dass Eltern klare, dem Entwicklungsstand ihrer Kinder angemessene Grenzen setzen und auf deren Einhaltung bestehen.

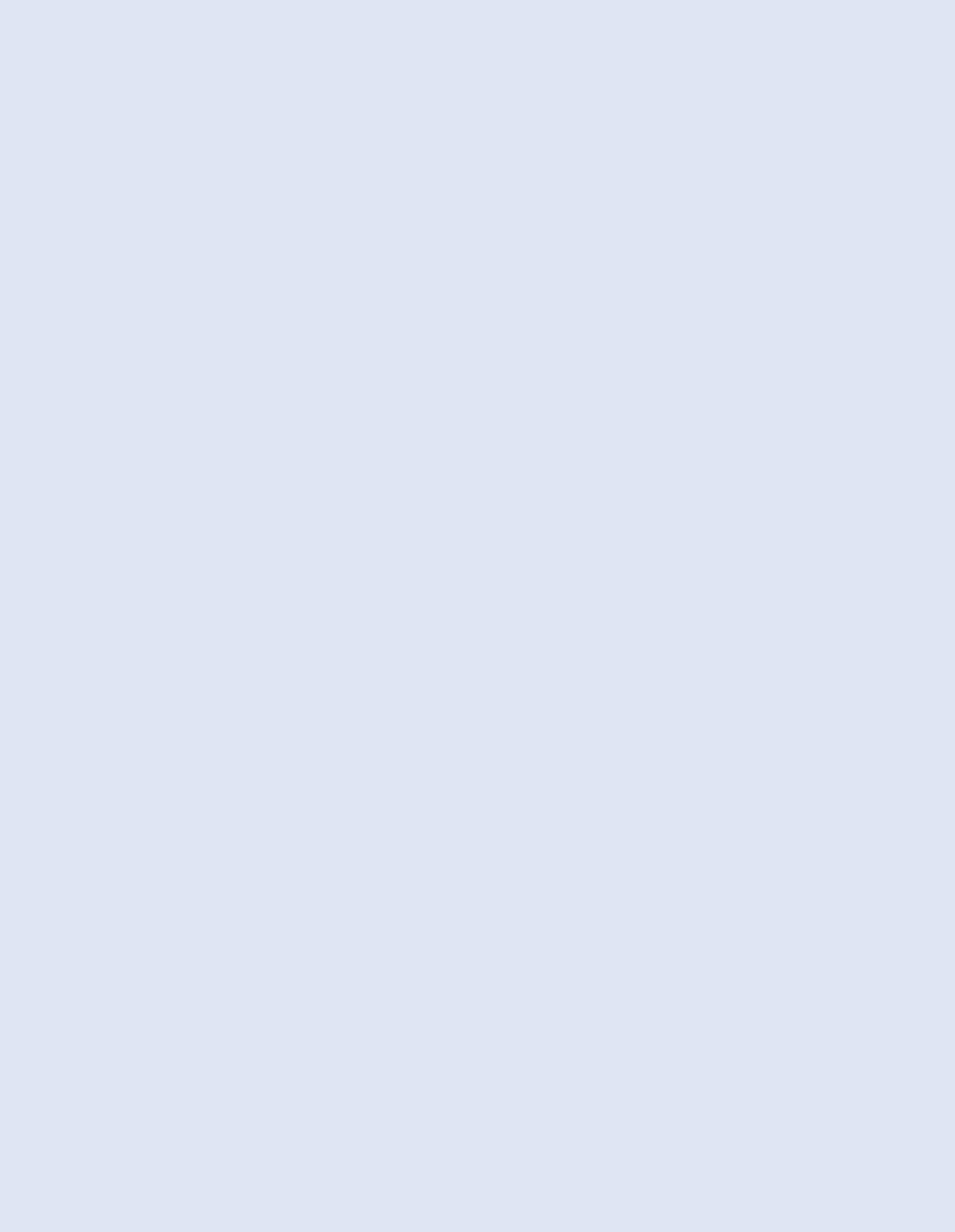
Für Gewähren und Fördern von Eigenständigkeit:

- dass die Eltern die Bedürfnisse und Ansichten der Kinder ernst nehmen;
- dass sie gesprächs- und kompromissbereit sind;
- dass sie es ihren Kindern ermöglichen, gemäß dem Stand ihrer Entwicklung eigene Entscheidungen zu treffen und dadurch ihre Entscheidungsfähigkeit und Selbstverantwortlichkeit stärken;
- dass sie ihren Kindern Möglichkeiten eröffnen und sie dabei unterstützen, eigene Erfahrungen zu sammeln.

Quelle:

Schneewind, K.A. & Böhmert, B. (2010).

Freiheit in Grenzen – Set: Der interaktive Elterncoach: Kinder im Vorschulalter kompetent erziehen; Kinder im Grundschulalter kompetent erziehen; Jugendliche kompetent erziehen. 2. Auflage.
2. überarbeitete Auflage Bern.



Abschluss des Elternkurses „Auf den Anfang kommt es an“

Der Elternkurs bietet die Möglichkeit zu Kontakt, Austausch und Beziehungsaufbau mit anderen Eltern. Wie gut ist das gelungen? Der Abschluss bietet Gelegenheit zum Austausch darüber.

Ziele

- Eltern geben Feedback zum Kurs
- Möglichkeit zum Austausch und für Überlegungen, ob und in welchem Rahmen sie weiter in Kontakt bleiben möchten

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10 Min.	Einführung	Blitzlicht	
30 Min.	Hauptteil I	Feedback zum Elternkurs	Moderationskarten, Stifte, Metaplan o. ä.
10 Min.	Pause		
30 Min.	Hauptteil II	Austauschbörse	
10 Min.	Abschluss	Progressive Muskelentspannung, verkürzte Version, ca. 7 Minuten mit Ruhebild und Entspannungswort Abschlussritual	Text Entspannung 7 Minuten

Einführung: Blitzlicht

Im Plenum:

„Mit welchen Gedanken sind Sie heute hergekommen?“

Hauptteil I: Feedback zum Elternkurs

Im Plenum:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schreiben auf jeweils einzelne Karten

- a) was sie aus dem Elternkurs mitnehmen und
- b) was ihnen im Elternkurs gefehlt hat bzw. was sie als störend empfunden haben.

Die Kursleiterin oder der Kursleiter sammelt die Karten an Metaplan, Stellwand, Magnettafel oder Flipchart.

Hauptteil II: Austauschbörse

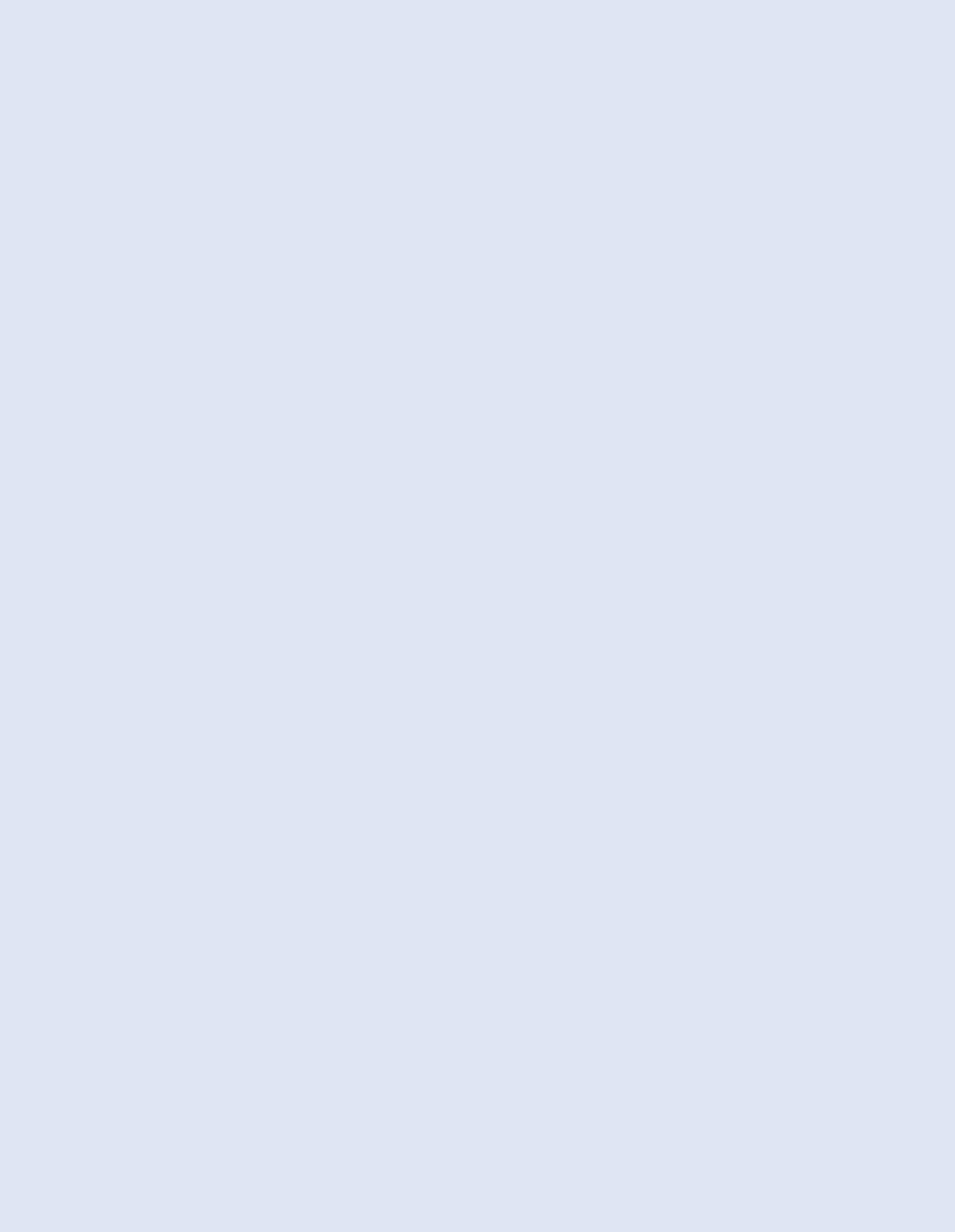
Im Plenum:

- Wie kann es nun weitergehen?
- Austausch von Adressen und Telefonnummern
- Private Treffen
- Kurse für ältere Kinder bzw. andere Angebote in der Region (Babymassage, PEKiP, Krabbelgruppe,...)

Abschluss: Im Plenum:

- Progressive Muskelentspannung (ca. 7 Minuten)
- Abschlussritual

Auf den Anfang kommt es an
Kompaktkurs



Ziele

- Vermittlung von Feinzeichen der Zuwendung und Abwendung als Ausdruck von Offenheit und Belastung
- Einschätzung von Überforderung und Angeregtheit des Säuglings
- Vermittlung von Hilfen zur Selbstberuhigung des Babys
- Eltern für Unterschiede in den Selbstberuhigungskompetenzen von Babys sensibilisieren
- Die Bedürfnisse des Babys verstehen lernen
- Merkmale feinfühliges Verhaltens anhand von Beispielen kennenlernen
- Füttern und Wickeln als Beziehungssituation wahrnehmen und gestalten
- Wichtige Information zum Füttern (Hygiene, Signale) und Wickeln (Sicherheit, Handling) vermitteln

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10.00–10.10	Begrüßung	Tagesplan auf Flipchart schreiben	Flipchart und Stifte
10.10–10.40	Teil 1	Babys richtig verstehen	PP 28, PP 05, PP 17 Info 15
10.40–11.00	Pause		
11.00–11.30	Teil 2	Babys beruhigen	PP 16 Film 09
11.30–11.50	Pause		
11.50–12.20	Teil 3	Gestuftes Trösten	Demopuppe, Schnuller, Flasche, Decke, Tragetasche o. ä. Info 17
12.20–13.30	Pause		
13.30–14.00	Teil 4	Beziehungssituationen – Feinfühligkeit	PP 29, PP 04 Info 16
14.00–14.20	Pause		
14.20–14.50	Teil 5	Füttern, wickeln und schlafen	PP 10, PP 30, PP 12 Info 24, Info 31, Info 32, Info 36
14.50–15.00	Abschluss	Verabschiedung	

Begrüßung: Im Plenum:

- Kurze Begrüßung und Vorstellung der Kursleiterin/ des Kursleiters.
- Besprechen Sie den Ablauf der beiden Kurstage.

Teil 1

Babys richtig verstehen

Einführung:

Im Plenum:

„Babys haben eine eigene Sprache, mit der sie zeigen, ob es ihnen gut geht oder ob sie belastet sind. Sie zeigen dies mit körperlichen Zeichen, mit ihrem Gesichtsausdruck und mit ihrer Stimme. Diese Zeichen können sehr deutlich sein, meistens sind sie aber sehr fein oder unauffällig.

Deshalb spricht man von Feinzeichen des Babys. Um sich im Umgang mit dem Baby sicher zu fühlen, ist es wichtig, diese Feinzeichen des Babys zu beobachten und zu wissen, welche Bedeutung sie haben. Am Verhalten des Babys lässt sich gut ablesen, ob es gerade offen und ansprechbar ist oder ob es eher belastet ist und Unterstützung oder auch Ruhe und Begrenzung braucht. Sicherlich haben Sie bei Ihrem eigenen Baby oder bei anderen Babys schon einmal die folgenden Verhaltensweisen beobachtet.“

- Zeigen Sie jetzt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern **PP 28 Babys richtig verstehen (Kompaktkurs)**. Je nach Ausdauer der Gruppe zeigen Sie die gesamte Präsentation oder beenden Sie sie mit der Folie 10 (Beruhigen, halten und begrenzen).
Fassen Sie nach der Präsentation mit der Gruppe auf dem Flipchart nochmals die wichtigsten Feinzeichen als Ausdruck von Zuwendung und Abwendung in zwei Spalten zusammen.

Überleitung:

Im Plenum:

„Babys bringen ganz unterschiedliche Fähigkeiten, sich selbst zu beruhigen, mit auf die Welt. Es ist für die Entwicklung des Babys besonders wichtig, dass Sie diese Verhaltensweisen erkennen. Wie das Baby sich selbst beruhigt, sehen Sie in den folgenden Präsentation.“

- Zeigen Sie nun **PP 05 Wie sich das Baby selbst beruhigt**.
- Zeigen und diskutieren Sie **PP 17 Jedes Baby ist anders**.

Zusammenfassung:

Im Plenum:

- Verteilen Sie **Info 15 Wie das Baby mit uns spricht** an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Teil 2 Babys beruhigen**Einführung:****Im Plenum:**

„Wir haben gesehen, wie sich das Baby selbst beruhigen kann. Es ist wichtig, diese Verhaltensweisen des Babys zu beobachten. Wichtig ist auch, dem Baby nur so viel Unterstützung anzubieten, wie es braucht. Wie viel Unterstützung es braucht, können Sie an seinen Feinzeichen von Zuwendung oder Abwendung ablesen. Wichtig ist außerdem, dass sich das Baby darauf verlassen kann, genügend Unterstützung von Ihnen zu bekommen. Dann kann es Erfahrungen machen, was es selbst kann, und fühlt sich dabei unterstützt. Das ist wichtig für sein Selbstvertrauen und seine Selbstsicherheit. Eine gute Möglichkeit, das Baby zu unterstützen, ist das gestufte Trösten. Wenn Sie beim Trösten ganz bewusst in kleinen Schritten und verschiedenen Stufen vorgehen, erfährt das Baby, dass Sie ihm Zeit zur Selbstberuhigung geben und zuverlässig und vorhersehbar Unterstützung anbieten. Beim gestuften Trösten werden die Fähigkeiten und das Tempo des Babys berücksichtigt. Es gibt Ihnen mehr Spielraum, was Sie dem Baby als Trost und Unterstützung anbieten können.“

- Zeigen Sie nun **PP 16 Gestuftes Trösten (Mutter)**.

Überleitung:**Im Plenum:**

„Wie das gestufte Trösten bei einem Baby wirken kann, sehen wir jetzt in einem Film von der drei Monate alten Lenja und ihrer Mutter. Lenja ist vor dieser Aufnahme gerade gestillt und gewickelt worden und soll nun wieder angezogen werden. Im Raum ist es warm, so dass Lenja nicht friert. Lenja weint. Ihre Mutter versucht sie zu beruhigen. Beobachten Sie bitte genau, was Lenja macht, wie sie auf das Trösten reagiert und auf welcher Stufe des Tröstens sie sich dann beruhigt.“

- Zeigen Sie nun den **Film 09 Gestuftes Trösten**.
- Erfragen Sie im Anschluss an den Filmausschnitt, welche Beobachtungen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemacht haben (Lenjas Verhalten, wie Lenja auf das Trösten reagiert, auf welcher Stufe des Tröstens sie sich beruhigt).

Teil 3

Gestuftes Trösten

Übung:

Zur Durchführung dieser Übung setzen Sie bitte eine Seminarpuppe (große Babypuppe) ein. Sie benötigen darüber hinaus noch einen Schnuller und ein Babyfläschchen.

In zwei Gruppen:

Mit der Puppe sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst die Erfahrung machen, wie es sich anfühlt, jeweils 30 Sekunden auf einer Stufe zu bleiben und die Reaktion des Babys abzuwarten. Es soll deutlich werden, dass Babys längere Zeit und wiederholte Versuche benötigen, um gestufte Angebote zur Unterstützung der Selbstberuhigung anzunehmen. Es empfiehlt sich, der Gruppe die sechs Stufen des Tröstens mit der Puppe nochmals zu demonstrieren. Sie können die sechs Stufen zusätzlich ans Flipchart schreiben. Bewährt hat es sich, bei dieser Übung mit einer Stoppuhr zu arbeiten und jeweils die Schritte beim Trösten anzusagen. Die Übung verläuft in der Regel sehr ruhig und konzentriert. Nach einigen Durchläufen haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich die Abfolge gewöhnlich eingeprägt.

- Teilen Sie anschließend **Info 17 Das Baby beruhigen** aus.

Information für Dozentinnen und Dozenten zum gestuften Trösten

Die Methode des gestuften Tröstens nach Brazelton ist in einzelnen Stufen aufgebaut, damit das Baby die Möglichkeit bekommt, mit so wenig Hilfe wie möglich und so viel Unterstützung wie nötig wieder in Balance zu finden und sich zu beruhigen. Dadurch kann das Kind die Fähigkeiten, die es bereits zur Selbstberuhigung entwickelt hat, einsetzen und bekommt darüber hinaus genau die Intensität an Unterstützung, die es zur Beruhigung noch durch seine Eltern braucht. Jede Stufe sollte eine Weile lang angeboten werden, in etwa eine Minute, da zum einen die Reizleitung von kleinen Babys noch sehr langsam abläuft, und das Kind zum anderen die Gelegenheit bekommen soll, die eigenen Fähigkeiten zur Beruhigung einzusetzen. Weiterhin schafft diese kurze Zeitspanne für Eltern die Möglichkeit zu beobachten, inwieweit ihr Kind sich schon selbst beruhigen kann und welche Form der Unterstützung es noch braucht.

Bitte weisen Sie die Eltern darauf hin, dass die Einhaltung der einzelnen Stufen und der damit verbundenen Zeiteinheiten dennoch lediglich als Empfehlungen verstanden werden sollten, die jeweils individuell angepasst werden können und sollen. Wichtig ist, dass sich Eltern mit der Methode wohlfühlen und diese auf ihre und die Bedürfnisse ihres Kindes hin anwenden.

Teil 4 Beziehungssituationen – Feinfühligkeit**Einführung:****Im Plenum:**

„Ein wichtiges Grundbedürfnis von Babys ist es, Beziehungen zu den Eltern und zu anderen Bezugspersonen aufzubauen. Das Baby braucht den Kontakt, die Ansprache und den Austausch mit den Eltern, um sich selbst zu erfahren und Vertrauen bzw. Beziehungen aufzubauen. Eltern können dazu beitragen, dass das Baby diese Situationen anregend und angenehm erlebt, wenn sie seine Feinzeichen beobachten und sich unterstützend verhalten. Ganz wichtig ist aber auch, dass Sie selbst auch mit dem Baby Spaß und Freude haben.“

- Fragen Sie die Eltern, was sie tun, um Beziehungssituationen für das Baby, aber auch für sich selbst angenehm zu gestalten.
- Zeigen Sie **PP 29 Beziehungssituationen mit dem Baby (Kompaktkurs)**.
- Fassen Sie kurz zusammen, was in der Gruppe zum Thema Beziehungssituationen mit dem Baby diskutiert und erarbeitet wurde.

Übung Wahrnehmung und Beobachtung:**Zu zweit:**

Zum Einstieg können Sie folgende Übung in Paaren (nicht die Lebenspartner miteinander) durchführen lassen.

Den angemessenen Abstand finden

Teilnehmerinnen und Teilnehmer bilden Paare:

1. Stellen sie sich gegenüber, halten Sie so viel Abstand von Ihrem Gegenüber, wie Sie es aus Ihrem Gefühl heraus mit einer fremden Person tun würden (ohne zu reden!). Tauschen Sie sich erst aus, wenn Sie beide meinen, der Abstand sei jetzt „gut“.
2. Gehen Sie nun so nah an Ihr Gegenüber heran, als wäre es Ihnen lieb und vertraut. Finden Sie wieder ohne Worte den Abstand, den Sie beide als passend empfinden. Tauschen Sie sich dann darüber aus.
3. Überlegen Sie nun mit Ihrem Übungspartner, wo eine fremde Person Sie am Körper anfassen darf (Schulter, Arme, Hände). Probieren Sie es nur aus, wenn es Ihnen angenehm ist. Es reicht aus, wenn Sie darüber reden. Gibt es unterschiedliche Empfindlichkeiten bei Ihnen beiden? Wie kommt das?
4. Überlegen Sie jetzt, welche Menschen Sie an den Haaren oder im Gesicht berühren dürfen. Tauschen Sie sich darüber aus. Gibt es da unterschiedliche Toleranzen oder Übereinstimmungen?
5. Nun probieren Sie aus, in welchem Abstand Sie Ihr Gegenüber scharf sehen können.
6. Stellen Sie sich bitte nun so hin, dass Sie gut beobachten können, was der andere tut.

Im Plenum:

- Fragen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, was ihnen bei der Übung aufgefallen ist und was sie besonders interessant fanden.

Überleitung:

Im Plenum:

„In Beziehungssituationen geht es darum, dass sich beide Personen möglichst wohlfühlen. Wir haben nun zunächst Beziehungssituationen mit Babys betrachtet. In der Übung zum Abstand haben Sie sich mit Ihrer eigenen Wahrnehmung beschäftigt, das heißt, wann Sie sich in Beziehungen wohlfühlen und was Sie mögen oder nicht mögen. Über die Feinzeichen des Babys lässt sich gut beobachten, was das Baby in Beziehungen braucht und was es mag oder was ihm vielleicht auch zu viel ist. Wenn wir so das Verhalten des Babys beobachten und dann entsprechend darauf reagieren, bezeichnet man das als feinfühliges Verhalten. In Beziehungen spielt diese Fähigkeit eine große Rolle.“

- Zeigen und diskutieren Sie **PP 04 Bindung und Feinfühligkeit**.
- **Info 16 Bindung und Feinfühligkeit** austeilen.

Teil 5

Füttern, wickeln und schlafen

Einführung:

Im Plenum:

„Die Versorgung des Babys ist immer auch eine Beziehungssituation. Deshalb geht es zum Beispiel beim Wickeln und Füttern immer um beides, um Versorgung und um Beziehung. Bei der Versorgung geht es zum Beispiel darum, Hygiene zu beachten, weil das Abwehrsystem des Babys sich noch im Aufbau befindet und es deshalb für viele Keime und Bakterien noch keinen entsprechenden Schutz zur Verfügung hat. Gleichzeitig geht es darum, dass Sie das Baby beobachten, anschauen, mit ihm sprechen, ihm sagen, was es macht und wie es ihm geht.“

- Zeigen und diskutieren Sie **PP 30 Füttern (Kompaktkurs)**.
- Zeigen und diskutieren Sie **PP 10 Wichtig beim Wickeln**.
Fassen Sie kurz zusammen, was in der Gruppe zum Thema Beziehungssituationen mit dem Baby diskutiert und erarbeitet wurde.
- Zeigen und diskutieren Sie bei Bedarf und Offenheit in der Gruppe jetzt die **PP 12 Schlafen im ersten halben Jahr**.
- Fassen Sie zum Abschluss das Wichtigste in Kürze noch einmal zusammen.
- Teilen Sie folgende Elterninfos aus:
Info 24 Hunger- und Sättigungszeichen des Kindes,
Info 31 Wie viel Schlaf braucht das Baby?,
Info 32 Hilfen zum Schlafen und **Info 36 Füttern**.

Abschluss: Verabschiedung

Ziele

- Beziehungen verbessern: Umgang mit Meinungsverschiedenheiten und Konflikten
- Unterscheiden, in welchen Situationen eher Bindungsverhalten aktiviert wird und in welchen Situationen eher Erkundung und Eigenständigkeit des Babys im Vordergrund stehen
- Vermittlung von wichtigen Grundbedürfnissen des Säuglings: Bedürfnis nach Sicherheit und Bedürfnis nach Erkundung und Eigenständigkeit
- Aktivierung des sozialen Netzes
- Kontakte zu Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern in der Region ermöglichen bzw. herstellen
- Sicherheitsmaßnahmen in der Wohnung besprechen

Ablauf

Zeit	Struktur	Inhalt	Material
10.00 – 10.30	Begrüßung	Begrüßung, Reste oder Fragen?	Tagesplan
10.30 – 11.00	Teil 6	Beziehungen verbessern	AB 40 Film 14 Flipchart und Stifte
11.00 – 11.20	Pause		
11.20 – 11.50	Teil 7	Bindung und Erkundung	AB 14, AB 15
11.50 – 12.10	Pause		
12.10 – 12.40	Teil 8	Babys Sicherheit	PP 25, PP 11 Info 38, Info 20 AB 38 Broschüre „So schläft Ihr Baby am sichersten“
12.40 – 13.45	Pause		
13.45 – 14.15	Teil 9	Soziales Netz Füllen Sie Info 02 vorab mit den wichtigsten Adressen in Ihrer Region aus.	PP 15 oder Flipchart und Stifte AB 36, AB 41, AB 42 Info 02, Info 23, Info 26
14.15 – 14.30	Pause		
14.30 – 15.00	Abschluss	Verabschiedung	

Teil 6 **Beziehungen verbessern**

Einführung:

Im Plenum:

„Wir haben uns zuletzt über Beziehungssituationen mit dem Baby ausgetauscht. Es soll jetzt in diesem Teil um Beziehungssituationen zwischen Erwachsenen gehen. Das Paar im folgenden Film hat einen Konflikt. Bitte achten Sie jetzt auf die Beziehung der beiden, und wie sie miteinander umgehen.“

- Zeigen Sie den **Film 14 Abstillen (1)**.
- Fragen Sie nun in die Runde:
 1. „Was möchte der Mann? Wie geht es ihm / wie fühlt er sich?“
 2. Was möchte die Frau? Wie fühlt sie sich / wie geht es ihr?“
 3. Gibt es für den Konflikt eine Lösung? Wie sieht die ideale Lösung für Sie aus?“
- „In Beziehungen haben Partner oft unterschiedliche Meinungen, Vorstellungen oder Gefühle. Das ist normal. Es ist auch ganz normal, dass es gewöhnlich keine Ideallösung gibt, mit der beide Partner gleichermaßen zufrieden sind. In einer lebendigen Beziehung ist es aber wichtig, dass beide Partner Meinungen, Wünsche und Bedürfnisse aussprechen oder sich auch einmal über die Partnerin oder den Partner ärgern dürfen. Das Aussprechen von Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen sollte so geschehen, dass die Partnerin oder der Partner nicht gekränkt oder beleidigt wird.“
- Sammlung in zwei Spalten am Flipchart:
 1. Worauf ich in Beziehungen ein Recht habe
 2. Worauf ich in Beziehungen kein Recht habe
- Als Zusammenfassung verteilen Sie das **AB 40 Zum Umgang in Beziehungen** und diskutieren Sie darüber.

Information für Dozentinnen und Dozenten

Das Thema „Abstillen“ im Film ist hier nur als „Aufhänger“ für die Diskussion unterschiedlicher Umgangsweisen in Beziehungen gedacht. Seien Sie aber darauf gefasst, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Thema Abstillen auch inhaltlich diskutieren möchten. Geben Sie diesem Wunsch nur kurz nach und nur, um ggf. auftretenden Widerstand in der Gruppe möglichst zu reduzieren. Verweisen Sie darauf, dass dieses Thema individuell sehr unterschiedlich gehandhabt wird und es dafür auch keine „Kochrezepte“ gibt. Nutzen Sie die unterschiedlichen Haltungen und Bedürfnisse des Filmpaares bzw. einzelner Teilnehmender, um ins Thema Konflikte in Beziehungen überzuleiten.

Teil 7 Bindung und Erkundung**Einführung:****Im Plenum:**

„Wir haben bereits über die Feinfühligkeit im Umgang mit dem Baby und über die Bedeutung für den Aufbau einer stabilen Beziehung und des Vertrauens gesprochen. Es soll jetzt darum gehen, wie Sie im Alltag dem Baby die angemessene Unterstützung anbieten können. Dazu sind im folgenden Arbeitsblatt Situationen beschrieben. Bitte lesen Sie diese durch und besprechen Sie dann zu zweit, ob in der jeweiligen Situation eher der Erkundungsdrang des Babys oder eher der Wunsch nach Bindung und Sicherheit im Vordergrund steht.“

Einzelarbeit oder zu zweit:

AB 14 Unterscheidung von Bindung und Erkundung, erste Aufgabenstellung (was steht in der jeweiligen Situation stärker im Vordergrund: Bindungsverhalten oder Erkundungsverhalten?).

Im Plenum:

- Auswertung der Aufgabe.
- Bilden Sie nun Kleingruppen.

Welche Hilfen braucht das Baby wann?**In Kleingruppen:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen beschreiben, wie sie als Eltern das Kind in den verschiedenen Situationen und unterschiedlichen Altersstufen unterstützen können (**AB 14**, zweite Aufgabenstellung). Jede der Kleingruppen soll sich mit einer der verschiedenen Situationen befassen.

In Kleingruppen:

Nach der Elternarbeit wird das Zusatzblatt zum Arbeitsblatt „Bindung und Erkundung“ (**AB 15 Zusatzblatt zu Bindung und Erkundung**) an die Eltern verteilt. Die Beispielsituationen können unter den Eltern in Kleingruppen aufgeteilt bearbeitet werden.

Jede Gruppe referiert kurz (etwa 2 Minuten), welche Information es zur Situation noch zu ergänzen gibt.

Teil 8 Babys Sicherheit

Einführung:

Im Plenum:

„Spätestens wenn das Baby beginnt, sich in der Wohnung allein zu bewegen, ist es höchste Zeit für einen Sicherheitscheck. Sie können sich bei einem Baby oder Kleinkind nicht darauf verlassen, dass es sich an Verbote halten kann. Ein „Nein“ weckt häufig das Interesse und die Neugier des Kindes. Manches Kind nimmt dann doch beim Baden mal schnell einen Schluck aus der Shampoo-Flasche, wenn die Eltern kurz wegschauen. Es ist deshalb sinnvoll, die Wohnung dem Alter und dem Entwicklungsstand des Kindes angemessen zu organisieren.“

Welche Sicherheitsvorkehrungen haben Sie zu Hause bereits getroffen?
In der Gruppe sammeln und ans Flipchart schreiben.

Im Plenum:

- „In der folgenden Präsentation werden einige Vorschläge zur Sicherheit zu Hause gemacht. Einiges davon haben Sie vielleicht schon umgesetzt.“
- Zeigen und besprechen Sie nun **PP 25 Sicherheit in der Wohnung**.
- Sammeln Sie während oder nach der Präsentation Ergänzungen und Anregungen aus der Gruppe.
- Zeigen und besprechen Sie **PP 11 So schläft das Kind sicher**.
- Verteilen und besprechen Sie **AB 38 Im Notfall wichtig**. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ergänzt die fehlenden Angaben.
- Elterninfo austeilen: **Info 38 Checklisten für die Sicherheit des Babys, Info 20 Aufsichtspflicht**.
- Die Broschüre „**So schläft Ihr Baby am sichersten**“ vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz. 6. Auflage, Dezember 2011, an die Eltern verteilen.
Sie können Sie sie kostenlos herunterladen unter:
http://msagd.rlp.de/fileadmin/masgff/Publikationen/Gesundheit/So_schlaeft_Ihr_Baby_am_sichersten_2011.pdf

Teil 9 Soziales Netz**Im Plenum:**

„Sich auf die Bedürfnisse eines Babys einzustellen und es zu versorgen, erfordert viel Einfühlung, Aufmerksamkeit und Kraft. In den ersten Lebensmonaten nach der Geburt des Babys schöpfen viele Eltern diese Kraft aus dem Glück über das Kind. Bei vielen Eltern schwinden jedoch aufgrund der Anforderungen des Alltags und der gestörten Nächte die Kräfte. Zunehmend beginnen Müdigkeit und Erschöpfung das Leben der jungen Familie mit zu bestimmen. Je besser es Eltern gelingt, neben der Familie auch für sich selbst zu sorgen, wieder Kraft zu schöpfen und das soziale Netz zu aktivieren, umso besser können solche schwierigen Phasen bewältigt werden. Unter sozialem Netz versteht man alle Personen aus Ihrem Umfeld, die Sie unterstützen.“

- Zeigen Sie die **PP 15 Soziales Netz** als Beispiel oder zeichnen Sie das Beispiel an das Flipchart.

In Einzelarbeit:

- Verteilen Sie Papier und Stifte und bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, jeweils ihr persönliches soziales Netz aufzuzeichnen.

Zusammenfassung:**Im Plenum:**

- Jeder stellt sein Blatt vor und sagt etwas zu den Fragen „Wie sieht mein soziales Netz derzeit aus? Wie zufrieden bin ich damit? Was möchte ich verändern?“
- **AB 42 Hilfevertrag im Notfall** austeilen (1–3 Kopien!) und besprechen, mit wem der Vertrag geschlossen wird (mindestens eine Person, besser zwei bis drei!).

In Einzelarbeit

- **AB 36 Techniken für den Notfall 2** und **AB 41 Mein Notfallnetz** austeilen und in Einzelarbeit ausfüllen lassen.

Im Plenum:

- Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer stellt sein Notfallnetz vor. Wenn noch Lücken im Notfallnetz sind, werden noch Möglichkeit ergänzt.
- Verteilen und besprechen Sie **Info 02 Regionale Adressen, Info 23 Staatliche Hilfen für Eltern, Info 26 Hilfen zur Erziehung**.
- Wenn möglich, lassen Sie Kontaktpersonen aus dem regionalen Netz ihr Angebot persönlich vorstellen.
- Abschlussrunde: Was nehme ich mir mit? Was hat mir gut gefallen? Was würde ich mir anders wünschen und wie?

Abschluss: Im Plenum:

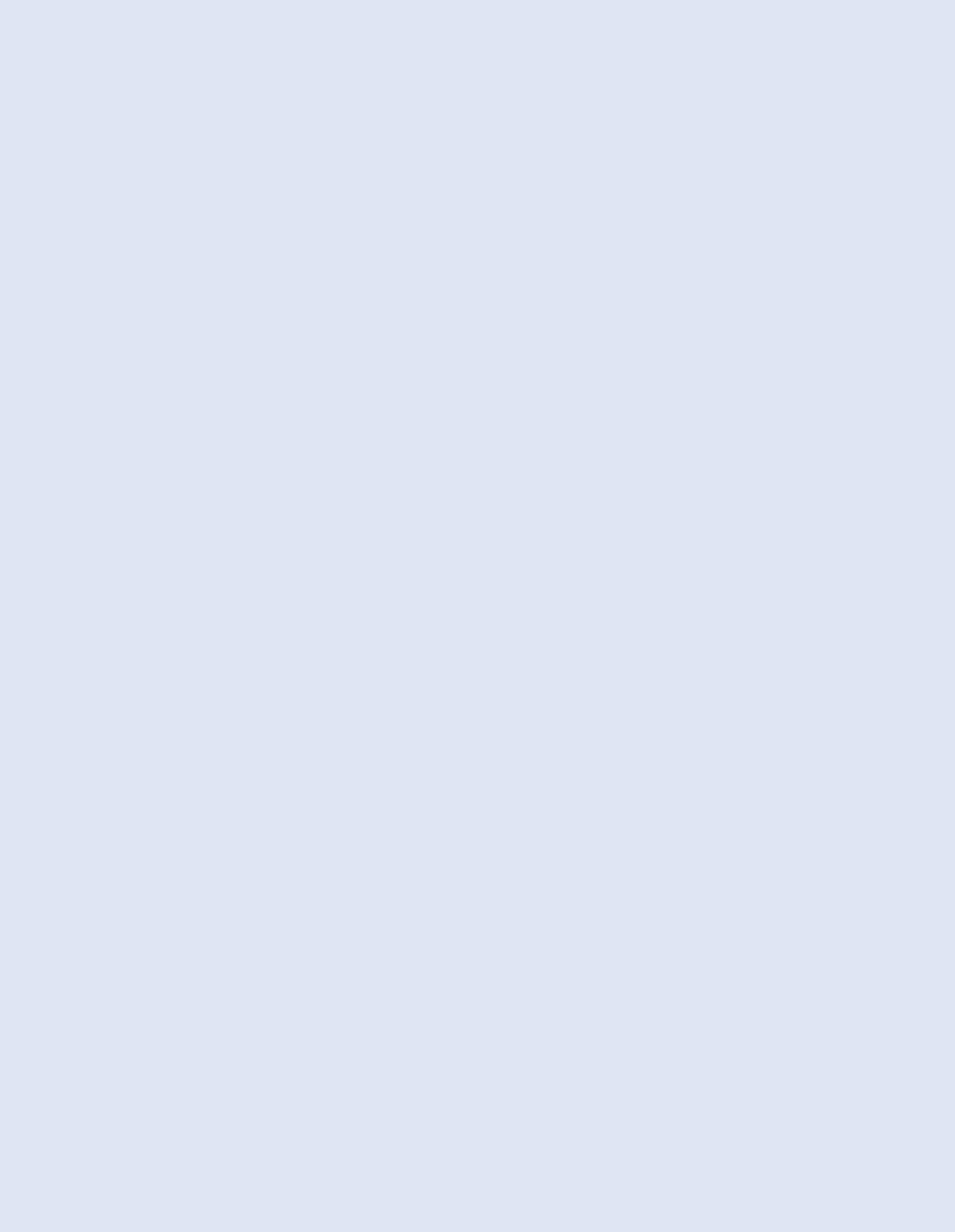
Abschlussrunde und Verabschiedung

Information für Dozentinnen und Dozenten

Bei Müttern bzw. Familien in psychosozial belasteten Situationen sind sehr häufig öffentliche Hilfen notwendig. Oft scheuen sich Eltern, sich um öffentliche Hilfen zu bemühen, sei es, weil aus ihrer Sicht kein „Anliegen“ vorhanden ist, sei es, weil sie Stigmatisierung fürchten oder weil sie über mögliche Hilfen und Ansprechpartner nicht informiert sind. Insofern ist es wichtig, dass der Zugang zu Hilfen, wie Beratung beim Jugendamt etwa zur Vermittlung sozialpädagogischer Familienhilfe, Entwicklungspsychologischer Beratung, Hilfe bei der Suche nach einem Platz in der Kindertagesstätte oder einer Tagesmutter etc., möglichst niedrigschwellig ist.

Es hilft Eltern sehr, wenn bereits Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner persönlich bekannt sind. Hier kann der Kurs ein „Türöffner“ sein, wenn Sie Kolleginnen und Kollegen aus der Jugendhilfe einladen, die ggf. dann auch Eltern individuell weiter beraten können.

Auf den Anfang kommt es an
Literatur



Brazelton, T. B. (1984).

Neonatal Behavioral Assessment Scale.

Lipincott, Philadelphia.

BMFSFJ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) (2009).

13. Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland.

<http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/13-kinder-jugendbericht,property=pdf,bereich=bmfsfj,sprache=de,rwb=true.pdf>

Derksen, B. & Thiel, T. (2006).

Charlotte und Felix – Kleine Prozessgeschichten der Befindlichkeitsveränderungen zweier drei Monate alter Kinder beim Wickeln und Spielen mit ihren Müttern. Video-DVD.

Berlin: Bärbel Derksen (derksenb@t-online.de).

Eberling, W. & Vogt-Hillmann, M. (1998).

Kurzgefaßt. Zum Stand der lösungsorientierten Praxis in Europa.

Dortmund: Borgmann-Verlag.
(S. 58-60: Ressourcogramm).

Erickson, M.F. & Kurz-Riemer, K. (1999).

Infants, Toddlers, and Families: a Framework for Support and Intervention.

New York: The Guilford Press.

Eugster, G. (2005).

Babyernährung gesund & richtig. B(r)eikost und Fingerfood ab dem 6. Monat.

München, Jena: Urban & Fischer.

Ferber, R. (1985).

Solve Your Child's Sleep Problems.

New York: Simon & Schuster.

Gloger-Tippelt, G. (Hrsg.) (2012).

Bindung im Erwachsenenalter. Ein Handbuch für Forschung und Praxis.

2. überarbeitete und ergänzte Auflage.

Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Huber.

Hinsch, R. & Pfingsten, U. (2002).

Gruppentraining sozialer Kompetenzen – GSK.

Weinheim: Beltz-Verlag.

Hornstein, C. & Klier, C. (2005).

Auf einmal ist da ein Kind . . .

Postpartale Depression – Erkennen und Helfen

(DVD mit Booklet).

Stuttgart: Kohlhammer.

Kast-Zahn, A. (2007).

Jedes Kind kann Regeln lernen.

München: Gräfe und Unzer.

Kast-Zahn, A. & Morgenroth, H. (2000).

Jedes Kind kann schlafen lernen.

Vom Baby bis zum Schulkind: Wie Sie die Schlafprobleme Ihres Kindes lösen und vermeiden können.

Ratingen: Oberstebrink-Verlag.

Largo, R.H. (2007).

Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren.

4., vollst. überarbeitete Neuauflage.

München: Piper.

Papoušek, M., Schieche, M. & Wurmser, H. (Hrsg.) (2004).

Regulationsstörungen der frühen Kindheit. Frühe Risiken und Hilfen im Entwicklungskontext der Eltern-Kind-Beziehungen.

Bern: Hans Huber.

Rauh, H. (1995).

Frühe Kindheit.

In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.).

Entwicklungspsychologie. (3. Auflage)

Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Reichle, B. (1999).

Wir werden Familie – Ein Kurs zur Vorbereitung auf die erste Elternschaft.

Weinheim, München: Juventa Verlag.

Sarimski, K. (2000).

**Frühgeburt als Herausforderung.
Psychologische Beratung als Bewältigungshilfe.**

Göttingen: Verlag für Psychologie.

Schneewind, K.A. & Böhme, B. (2009).

**Freiheit in Grenzen – Set: Der interaktive Elterncoach:
Kinder im Vorschulalter kompetent erziehen; Kinder
im Grundschulalter kompetent erziehen; Jugendliche
kompetent erziehen.
2. überarbeitete Auflage.**

Bern: Huber.

Sumner, G. & Spietz, A. (1994).

**NCAST Caregiver / Parent-Child Interaction
Feeding Manual.**

Seattle: NCAST Publications,
University of Washington, School of Nursing.

Thanner, M. (2001).

**Im Notfall: Schnelle Hilfe für Ihr Kind –
Sofortmaßnahmen für Eltern: Schnell reagieren
und richtig handeln.**

Ratingen: Oberstebrink-Verlag.

von Cramm, D. (1999).

Kochen für Babys.

München: Gräfe und Unzer.

Wissenschaftlicher Beirat für Familienfragen
beim BMFSFJ (2005).

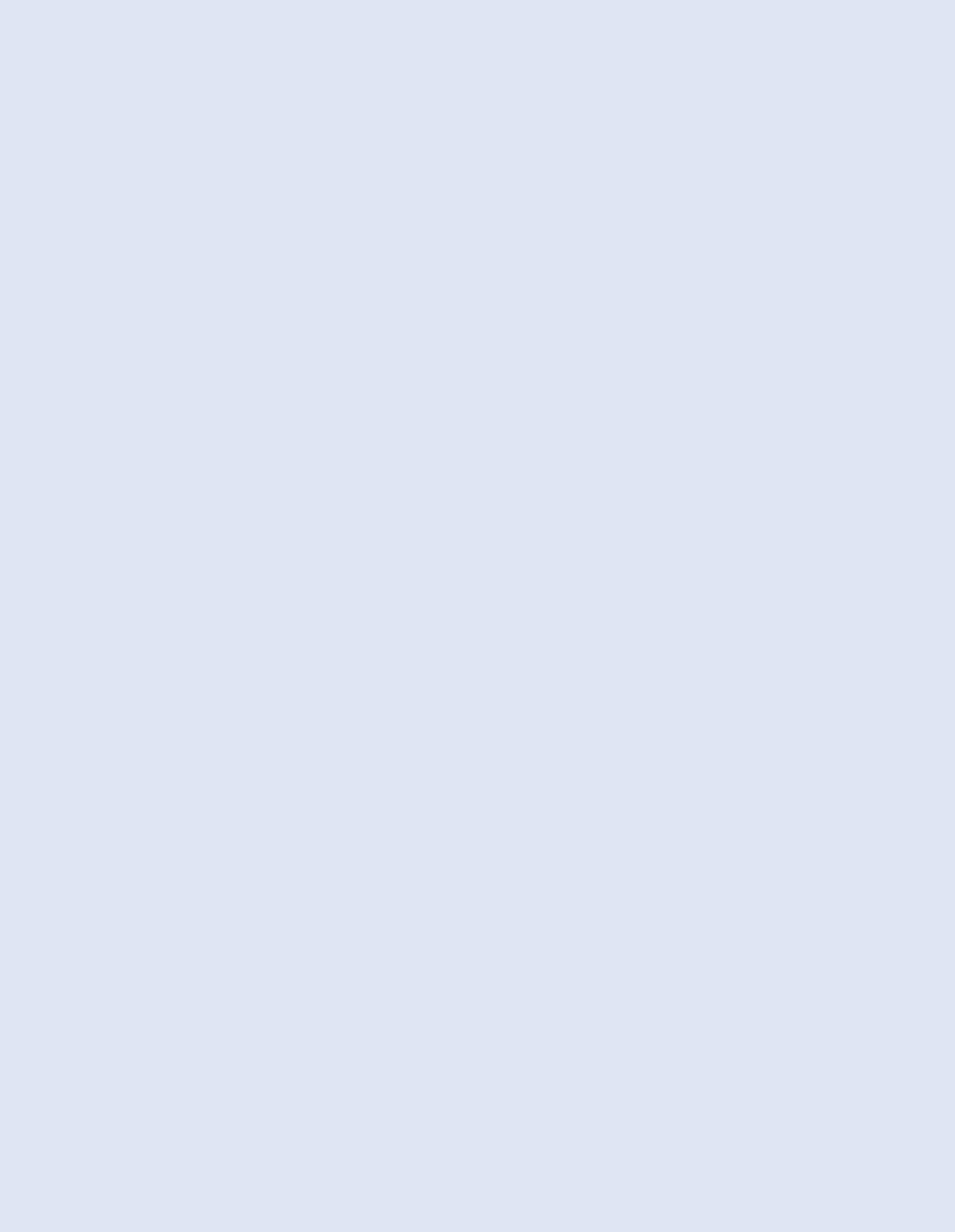
**Stärkung familialer Beziehungs- und Erziehungs-
kompetenzen.**

Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats für
Familienfragen beim Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend, Juni 2004.

Ziegenhain, U., Fries, M., Bütow, B. & Derksen, B. (2006).

**Entwicklungspsychologische Beratung
für junge Eltern.**

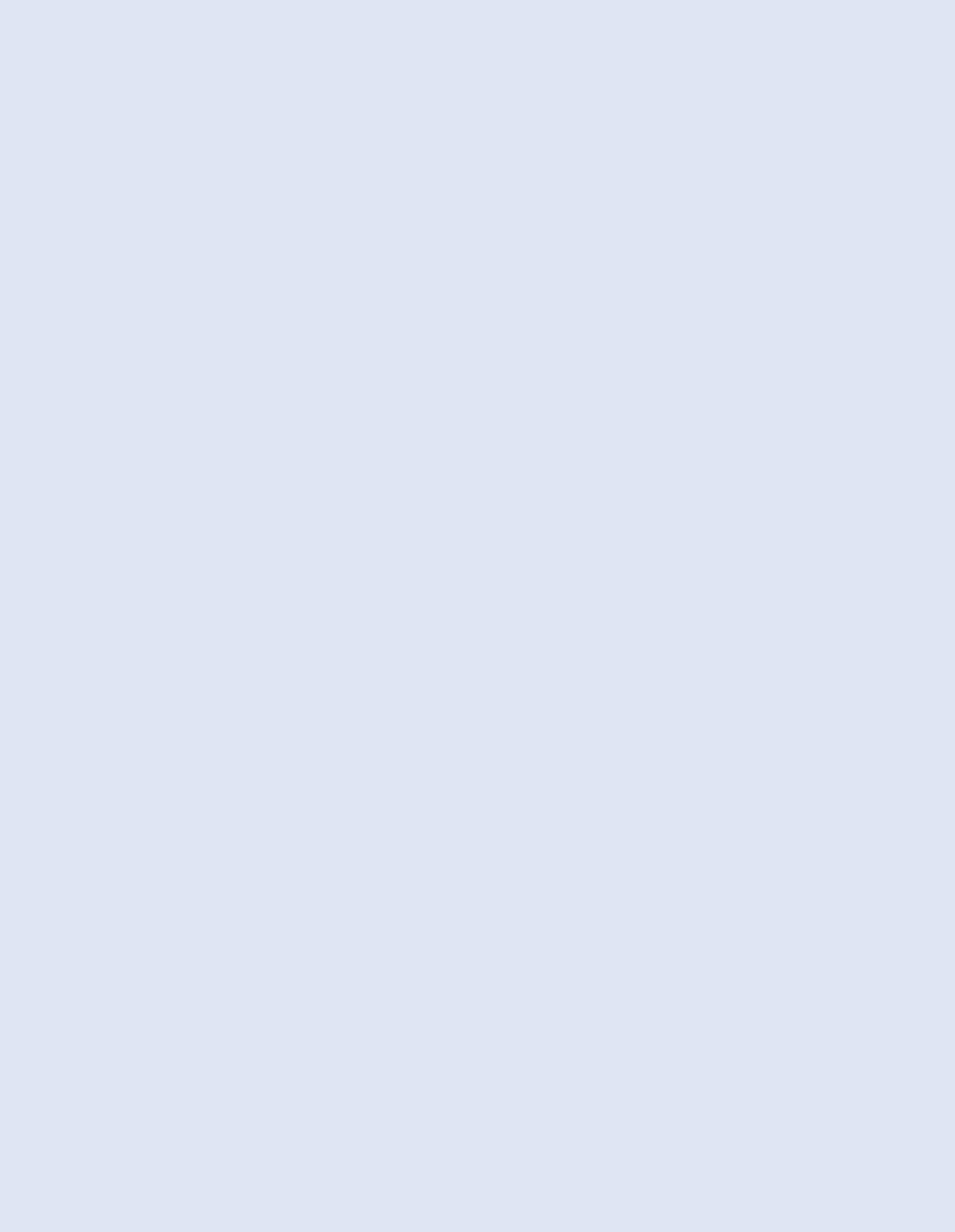
Weinheim, München: Juventa Verlag.



Auf den Anfang kommt es an

Anhang A

Arbeitsblätter



1. Interview

Angaben zur Person

Name und zum Beispiel Alter, Wohnort, Beruf, Hobbys, Interessen, . . .

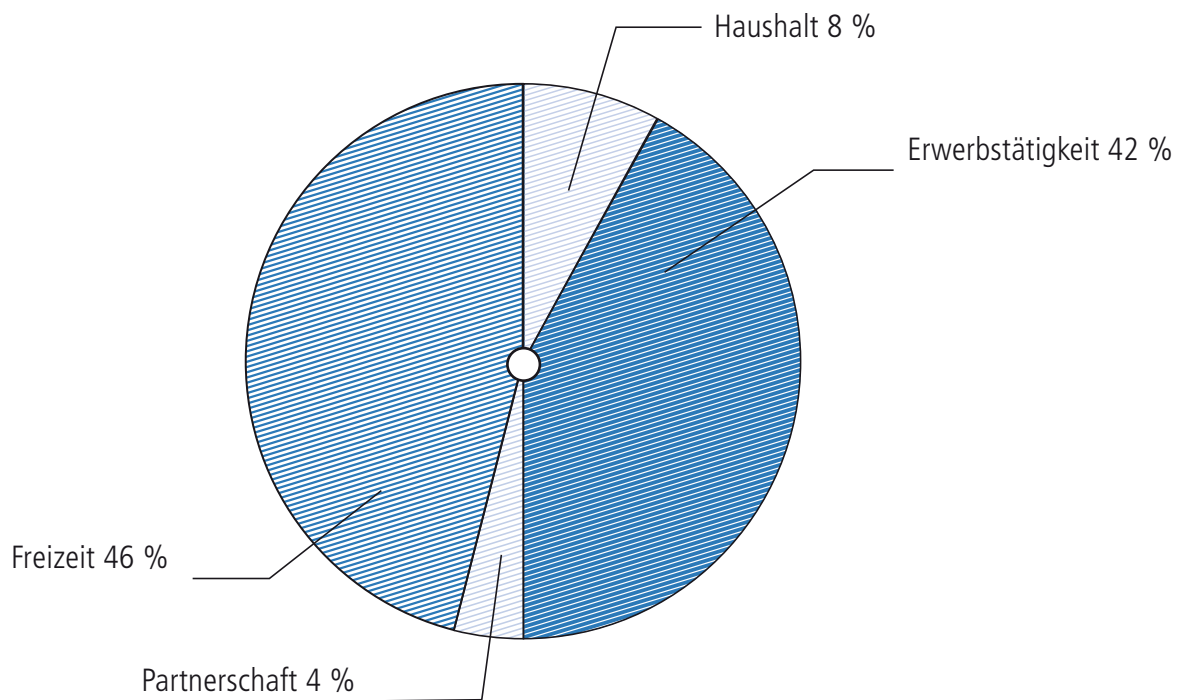
Etwas, das mein Interviewpartner / meine Interviewpartnerin von sich erzählen möchte . . .

A

B

C

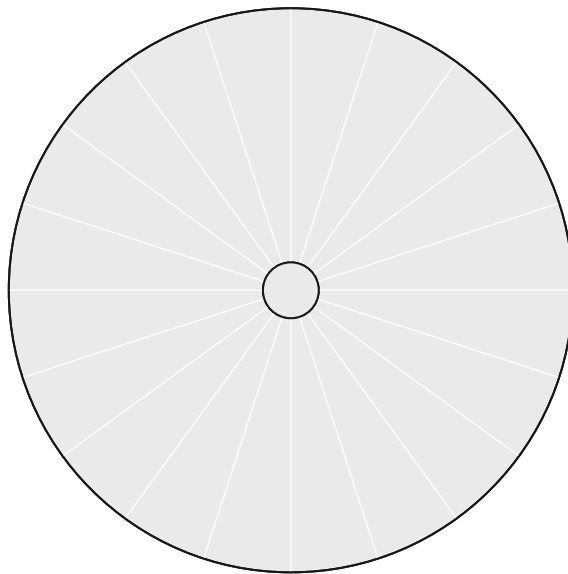
Zeitkuchen: Durchschnittseinteilung im Paarstadium (ohne Kind)



Zugrunde liegen die durchschnittlichen Angaben Vollzeit erwerbstätiger Personen für einen Arbeitstag:
 Haushalt (2 Std.); Partnerschaft (1 Std.); Freizeit (11 Std.) enthält auch Schlafenszeiten; Erwerbszeit (10 Std.) enthält auch Wegezeiten.

Zeitkuchen eines normalen Arbeitstages aus der kinderlosen Zeit

von (Name) _____

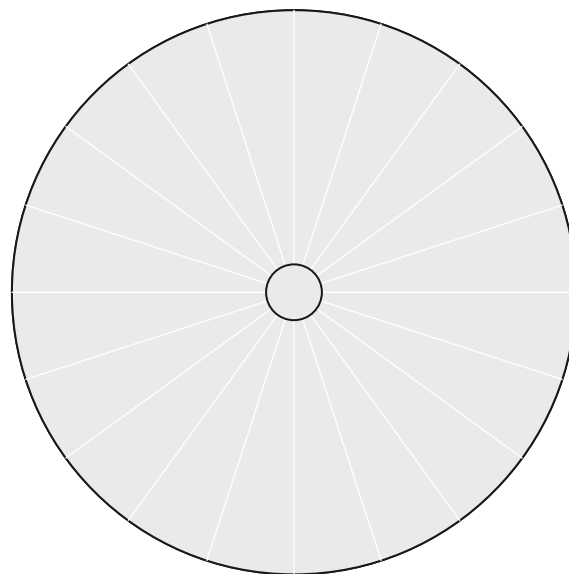


Teilen Sie Ihren Zeitkuchen in folgende Bereiche ein:

- Haushalt
- Erwerbstätigkeit
- Partnerschaft
- Freizeit

Zeitkuchen eines normalen Arbeitstages, wenn das Kind da ist (nach dem Mutterschutz)

von (Name) _____



Teilen Sie Ihren Zeitkuchen in folgende Bereiche ein:

- Haushalt
- Erwerbstätigkeit
- Partnerschaft
- Freizeit
- Versorgung des Kindes

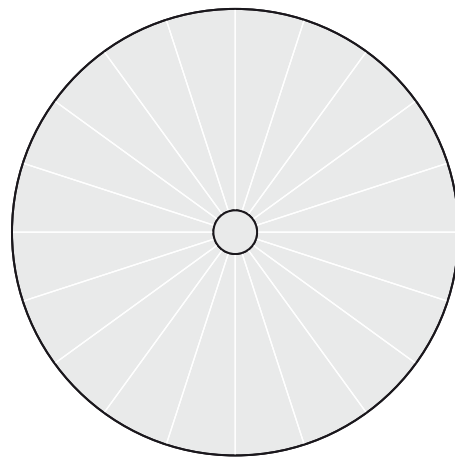
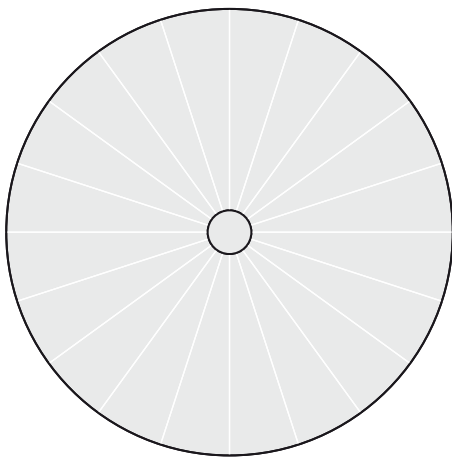
Zeitkuchen eines normalen Arbeitstages (Paar)

1. aus der kinderlosen Zeit (oben)

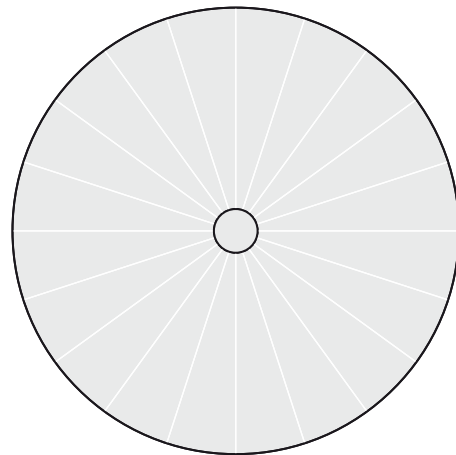
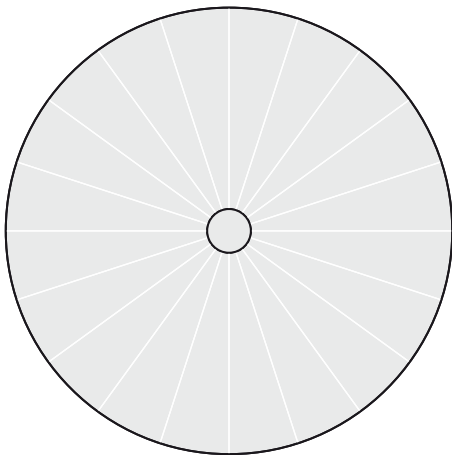
2. wenn das Kind da ist (nach dem Mutterschutz; unten)

_____ & _____
 von (Name) von (Name)

1.



2.



Teilen Sie Ihren Zeitkuchen in folgende Bereiche ein:

- Haushalt
- Erwerbstätigkeit
- Partnerschaft
- Freizeit
- Versorgung des Kindes

A

B

C

Fünf Seiten, die ich besonders schätze !

Ich mag an besonders, dass

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Felix schreit

- Vater** (Kommt zur Wohnungstür herein und schaut dann zur Wohnzimmertür rein zu seiner Frau.) „Felix schreit!“ (Dreht sich wieder um, geht in den Flur zurück und zieht die Jacke aus. Kommt dann ins Zimmer.) „Hallo Schatz!“
- Mutter** (Schaut kurz auf und blättert weiter in einer Zeitschrift.) „Hallo.“
- Vater** „Was fehlt ihm denn?“
- Mutter** „Na, Hunger hat er jedenfalls keinen. Er hat vorhin erst seine Milch bekommen!“
- Vater** (Gereizt) „Naja, aber vielleicht hat er ja sonst irgendetwas?“
- Mutter** „Du, ich hab schon alles Mögliche probiert. Babys schreien halt mal ab und zu.“
- Vater** „Das hält doch keiner aus. Irgendetwas muss man doch machen.“
- Mutter** (Gereizt) „Soll das heißen, dass ich mich jetzt darum kümmern soll, dass Du Deine Ruhe hast?! Sag mal, was glaubst Du denn, was ich den ganzen Tag hier mache? Das sind die ersten fünf Minuten, wo ich mal Zeit hab, in einer Zeitschrift zu lesen!“
- Vater** (Ironisch) „Ich habe mich ja den ganzen Tag lang ausgeruht . . .“ (sucht schon einige Zeit die Fernbedienung.)
- Mutter** „Wie es mir geht – das interessiert Dich überhaupt nicht. Den ganzen Tag muss ich mich allein um Kind und Haushalt kümmern – das habe ich mir auch anders vorgestellt. Ja, Du könntest ruhig mal mehr mithelfen . . .“
- Vater** (Gibt die Suche nach der Fernbedienung auf, will zum Kind gehen)
- Mutter** „Und wenn Du jetzt zu ihm gehst, dann gewöhnst Du ihn nur daran, dass wir bei jedem Pieps gelaufen kommen. Das ist das Falscheste, was man machen kann!“
- Vater** „Gerade noch wolltest Du, dass ich Dir helfe und jetzt ist Dir wieder gar nichts recht! Dass sich Frauen nie entscheiden können!“
- Mutter** „Wer kann sich denn hier nie entscheiden?! Wie war das denn mit dem Kinderbett?“
- Vater** „Das hatte ja wohl ganz andere Gründe. Aber Du weißt ja immer sofort, was das Beste für unser Kind ist!“
- Mutter** „Tja, Frauen haben halt nun mal mehr Ahnung von Kindererziehung!“
- Vater** (Ärgerlich) „Klar, aber schreien tut er immer noch!“
- Mutter** „Wer schreit hier?!“

A

B

C

Die fünf Sprecherregeln

1. Ich-Gebrauch

Sprechen Sie von Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen.

Kennzeichen dafür ist der Ich-Gebrauch. Der Du-Gebrauch ist dagegen häufig eine Anklage und löst Gegenangriffe aus. Statt „Du bist schon wieder zu spät“ ist es hilfreich zu sagen, was ich mir vom anderen wünsche oder wie es mir geht, wenn ich auf den anderen warten muss und wir keine Zeit mehr haben, in Ruhe zu Abend zu essen.

2. Konkrete Situation, keine Verallgemeinerungen

Sprechen Sie von konkreten Situationen oder Anlässen.

Vermeiden Sie Verallgemeinerungen („immer“, „nie“). Verallgemeinerungen rufen oft Widerspruch hervor und lenken vom eigentlichen Inhalt – der konkreten Situation – ab. Beispiele für Verallgemeinerungen: „Immer weißt Du alles besser!“, „Das stimmt doch gar nicht!“ . . .

3. Konkretes Verhalten, keine negativen Eigenschaften

Sprechen Sie von konkretem Verhalten in bestimmten Situationen.

Vermeiden Sie, dem anderen negative Eigenschaften zuzuschreiben („typisch . . .!“). Die Unterstellung negativer Eigenschaften ruft Widerspruch hervor. Statt „Dass Du immer so phantasielos bist!“ besser „Hast Du eine Idee, was wir noch machen können?“ . . .

4. Hier und Jetzt, keine alten Hüte

Bleiben Sie beim Thema, sprechen Sie vom Hier und Jetzt.

Vermeiden Sie es, auf alte Geschichten zurückzugreifen. Bei Rückgriffen auf die Vergangenheit besteht die Gefahr, vom eigentlichen Thema abzukommen. Beispiel: „Letzte Woche hast Du auch schon . . .“ oder „Das war ja wohl etwas ganz anderes . . .!“

5. Mitteilen, was in mir vorgeht. Eigene Gefühle und Bedürfnisse direkt äußern

Versuchen Sie, sich zu öffnen und zu formulieren, was in Ihnen vorgeht. Äußern Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse direkt. Sie vermeiden damit Anklagen und Vorwürfe.

Im Gegensatz dazu steht die Absicherung gegen mögliche Reaktionen des anderen schon im Voraus. „Du machst ja doch nicht mit . . .“ usw. Absicherung ist im öffentlichen Leben durchaus sinnvoll. Um aber in der Partnerschaft Nähe und Vertrauen zu schaffen, sollte man vor allem dem anderen mitteilen, was in einem vorgeht, und eigene Schwächen nicht verbergen.

Die fünf Zuhörerregeln

1. Aufmerksames Zuhören

Beim aufmerksamen Zuhören zeigen Sie dem Partner durch Gesten und kurze Einwürfe oder Fragen Ihr Interesse (zum Beispiel durch unterstützende Gesten wie Nicken oder kurze Fragen, angemessenen Blickkontakt, eine dem Partner zugewandte Körperhaltung, Ermutigungen weiterzusprechen, zum Beispiel „Ich würde gerne mehr darüber hören . . .“).

2. Wiedergabe

Wiedergabe bedeutet die Wiederholung dessen, was der Partner gesagt hat, in eigenen Worten: Sie vergewissern sich damit, ob Sie ihn richtig verstanden haben. Wenn der Partner über ein Problem spricht und seine Gefühle und Bedürfnisse äußert, sollte der Zuhörer nicht versuchen, ihm diese Probleme auszure-den oder sofort von seinen eigenen Problemen zu sprechen. Wichtig ist, dem Sprecher deutlich zu machen, dass Sie ihn verstanden haben. Fällt es Ihnen schwer, seine Äußerungen in eigene Worte zu kleiden, sollten Sie vor wörtlichen Wiederholungen nicht zurückschrecken.

3. Nachfragen

Haben Sie im Verlauf einer Unterhaltung den Eindruck, dass Ihr Partner seine Gefühle oder Wunschvorstellungen nur indirekt äußert, Sie sich nicht ganz sicher sind, was er empfindet, so fragen Sie gezielt nach seinen Gefühlen oder bieten Sie Gefühle an. Wichtig ist, dass keine Urteile abgegeben, sondern Interpretationen angeboten werden, zum Beispiel: „Hättest Du gerne eine Pause gemacht?“ und nicht „Das liegt daran, dass Du Dir Deine Zeit falsch einteilst.“

4. Loben für Offenheit und Verständlichkeit

Hat Ihr Partner etwas offen und verständlich erklärt, dann sagen Sie ihm, dass es Ihnen gefallen hat oder dass er es gut gemacht hat. Wenn Sie Ihrem Partner zum Beispiel sagen, dass Sie ihn, wenn er es so sagt, wirklich gut verstehen können, dann wird es ihm auch in Zukunft leichter fallen, sich auf eine solche Weise auszudrücken (Beispiel: „Das hast Du gut gesagt, ich hab verstanden, was Du meinst.“ Das heißt selbstverständlich nicht, dass man inhaltlich zustimmen muss!).

5. Ablenkungen äußern

Gefühle und Störungen, die Sie vom Zuhören ablenken, sollen direkt geäußert werden. Dabei kann es sich um Straßenlärm von draußen handeln, um etwas, das Ihnen gerade noch nachgeht oder auch um positive oder negative Empfindungen aufgrund der Äußerungen des Partners. Sind Sie zum Beispiel sehr aufgebracht, ist es besser, Ihr Gefühl direkt zu äußern. Nicht „Aber das stimmt doch nicht!“, sondern „Ich bin völlig überrascht, dass Du das so siehst!“

A

B

C

Ausdruck von Zu- und Abwendung – Teil A

1. Ausdruck von Zuwendung

- Blickkontakt suchen, aufnehmen
- Blickkontakt und lächeln
- Kopf zur Bezugsperson wenden
- sich zur Bezugsperson strecken
- weiche, ausgeglichene (modulierte) Bewegungen der Arme und Beine (oft kombiniert mit Blickkontaktsuche)
- Kind schaut die Bezugsperson an, kurze Blickkontakte
- Geräusche und Laute machen, brabbeln
- langer Blickaustausch
- Arme zur Bezugsperson ausstrecken

2. Ausdruck von Selbstberuhigung

- Arme hängen schlaff am Körper runter
- Fäuste machen
- Blick abwenden / blinzeln / kurz Augen schließen
- sich selbst festhalten (zum Beispiel an der Kleidung)
- einzelne oder alle Finger spreizen / abspreizen
- grimassieren
- Hände und Füße zusammenlegen, falten
- Augen reiben
- Hand zum Mund nehmen
- Hand zum Kopf / Ohr
- Hand am Körper, sich berühren
- Kopf senken, Blick nach unten
- keine oder kaum Bewegungen

3. Ausdruck von Abwendung

- Weglaufen von der Bezugsperson
- sich überstrecken
- „Weingesicht“
- Hand spreizen und hoch halten, abwehrende Haltung
- sich abwenden
- mit den Armen rudern
- sich von der Bezugsperson wegdrücken
- den Arm / die Hand der Bezugsperson wegdrücken
- Kopfschütteln („Nein“ sagen)
- Ausspucken von Essen oder Speichel, Ausspucken kleiner Mengen Nahrung ohne Würgen oder Erbrechen
- Durchstarren, leerer Blick

(Sumner & Spietz, 1994)

Ausdruck von Zu- und Abwendung – Teil B

Mit welchem Signal gibt uns das Baby welche Botschaft?

	Zuwendung A	Selbstberuhigung B	Abwendung C
weiche, ausgeglichene (modulierte) Bewegungen der Arme und Beine (oft kombiniert mit Blickkontaktsuche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
grimassieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausspucken kleiner Mengen Nahrung oder Speichel ohne Würgen/Erbrechen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hände und Füße zusammenlegen, falten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geräusche und Laute machen, Brabbeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
einzelne oder alle Finger spreizen / abspreizen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kopf zur Bezugsperson wenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kopf senken, Blick nach unten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blick abwenden / blinzeln / kurz Augen schließen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sich selbst festhalten (z. B. an der Kleidung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit den Armen rudern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kurze Blickkontakte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sich von der Bezugsperson weg drücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hand auf den Bauch legen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sumner & Spietz (1994)

A

B

C

Unterscheidung von Bindung und Erkundung

1. Aufgabe:

Bitte lesen Sie die folgenden Situationsbeschreibungen. Ihre Aufgabe ist zunächst, die kindlichen Reaktionen einzuschätzen. Kreuzen Sie an, ob in der jeweiligen Situation eher die Belastung und das Bindungsverhalten des Kindes oder der Erkundungsdrang überwiegt.

Situation A Tim, 12 Monate, auf dem Spielplatz

Tim ist mit seiner Mutter auf dem Spielplatz. Er wackelt in Richtung Sandkasten und Spielgeräte los. Nach einigen Metern schaut er zu seiner Mutter zurück. Er lächelt. Seine Mutter lächelt zurück und nickt dabei leicht mit dem Kopf. Er geht ein paar Schritte seitwärts und dann rückwärts etwas auf seine Mutter zu. Dann entfernt er sich wieder von ihr. Er bewegt sich sternförmig zwischen Mutter und Sandkasten hin und her.

Bindungsverhalten

Erkundungsverhalten

Situation B Anton, 12 Monate, allein bei den Großeltern

Antons Eltern möchten ausgehen. Sie beschließen, Anton zu den Großeltern zu bringen. Anton sieht die Großeltern nicht so häufig, weil sie 400 km entfernt wohnen. Nun fahren die Eltern mit Anton zu ihnen. Sie möchten am zweiten Abend ausgehen und Anton bei den Großeltern lassen. Nachmittags übernehmen die Großeltern die Betreuung von Anton.

Bindungsverhalten

Erkundungsverhalten

Situation C Anton, 12 Monate, Wasserspiele bei den Großeltern

Anton ist mit Opa und Oma allein geblieben. Opa hat das Kinderplanschbecken aufgeblasen und mit Wasser gefüllt. Oma holt Schiffe und Buddelsachen. Anton beginnt sofort, mit der Schippe das Wasser aus dem Becken auf die Blumen zu verteilen. Wenig später verlocken ihn die Schiffchen, in das Becken hineinzusteigen. Mit dem Eimer kann er von da aus noch viel mehr Wasser aus dem Becken herausbefördern. Immer wieder sucht er Omas und Opas Blicke und lächelt sie an.

Bindungsverhalten

Erkundungsverhalten

2. Aufgabe:

Welche Hilfestellung benötigt das Kind in der jeweiligen Situation von Ihnen als Eltern? Schreiben Sie Stichworte auf!

Situation A

Situation B

Situation C

A

B

C

Zusatzblatt zu Bindung und Erkundung

Situation A Tim, 12 Monate, auf dem Spielplatz

Situationsbeschreibung

Tim ist mit seiner Mutter auf dem Spielplatz. Er wackelt in Richtung Sandkasten und Spielgeräte los. Nach einigen Metern schaut er zu seiner Mutter zurück. Er lächelt. Seine Mutter lächelt zurück und nickt dabei leicht mit dem Kopf. Er geht ein paar Schritte seitwärts und dann rückwärts etwas auf seine Mutter zu. Dann entfernt er sich wieder von ihr. Er bewegt sich sternförmig zwischen Mutter und Sandkasten hin und her.

Aus der Sicht der Bindungstheorie

Tim hat bereits eine stabile Bindung zu seiner Bezugsperson aufgebaut. Sie ist die sichere Basis, von der aus er „zu neuen Ufern“ aufbricht und zu der er zurückkommt, wenn es ihm zu heikel wird. Seine Bewegungen von der Mutter weg und zu ihr zurück können deshalb als „sternförmig“ beschrieben werden. Mit den rückversichernden Blicken fragt er seine Mutter immer wieder „Ist alles okay, Mama?“. Nicken und sanftes Lächeln der Mutter bestätigen ihn, mehr zu erkunden.

Hilfestellung durch die Eltern

Auf einem Spielplatz mit einem Kleinkind ist es empfehlenswert, das Terrain jedes Mal kurz zu prüfen (zum Beispiel auf Zigarettenreste, Glasscherben, Hundekot o. ä.). Nach einer „Ankommenszeit“ wird sich das Baby von selbst in einem bestimmten Radius entfernen, den Kontakt aber immer wieder suchen. Es stärkt das Selbstbewusstsein des Kindes, wenn es sich alleine fortbewegen darf. In überfordernden Situationen (zum Beispiel die Leiter zur Rutsche hochklettern, sich in Gebiete begeben, wo ältere Kinder Fußball spielen, auf die Bauwerke von anderen Kindern treten, die Schippe aus der Hand genommen bekommen oder gar mit der Schippe von einem anderen Kind bearbeitet werden . . .) sollte die Bezugsperson als äußere „externe Regulationshilfe“ da sein. Regulieren helfen heißt, auf die Rutsche helfen, Ärger abwenden, indem verhindert wird, dass das Baby anderen Kindern die Bauwerke zerstört. Es heißt auch, dass die Mutter vermittelt, weil sich das Baby noch nicht verbal ausdrücken kann. Lächeln und Nicken ermuntern das Kind fortzufahren, angespannte Mimik signalisiert Gefahr.

Es ist sinnvoll auszusprechen, was Sie in der Situation denken. Das Kind versteht mit zwölf Monaten schon sehr viele Kernbotschaften. Es interpretiert vor allem Ihre Stimme!

Zusatzblatt zu Bindung und Erkundung

Situation B Anton, 12 Monate, allein bei den Großeltern

Situationsbeschreibung

Antons Eltern möchten ausgehen. Sie beschließen, Anton zu den Großeltern zu bringen. Anton sieht die Großeltern nicht so häufig, weil sie 400 km entfernt wohnen. Nun fahren die Eltern mit Anton zu ihnen. Sie möchten am zweiten Abend ausgehen und Anton bei den Großeltern lassen. Nachmittags übernehmen die Großeltern die Betreuung von Anton.

Aus der Sicht der Bindungstheorie

Für Anton sind die Großeltern durch die große Entfernung und wenig Kontaktmöglichkeit fast fremde Personen. Hier ist eine Eingewöhnungszeit notwendig. Anton sollte zunächst langsam Sicherheit und Vertrauen zu den Großeltern und der Umgebung aufbauen.

Trennungen werden leichter, wenn sie in verschiedenen Schwierigkeitsstufen geübt werden können, wenn das Kind informiert wird (länger vorher und unmittelbar vor der Trennung noch einmal) und wenn es ein klares Abschiedsritual gibt. Wichtig ist, dass das Kind von den Eltern die Erlaubnis bekommt, sich auf die Betreuungsperson einzulassen. Wenn das Kind in der Trennungssituation kummervoll reagiert oder auch protestiert, ist es sinnvoll, nach einer kurzen Phase der Beruhigung und des Abschiedsrituals der gewählten Bezugsperson das Kind direkt auf den Arm zu reichen. Damit erfährt es: „Mama hat mich hier hingegeben. Das ist ein guter Ort, um getröstet zu werden.“

Hilfestellung durch die Eltern

Es wäre hier notwendig, zunächst zu beobachten, wann Anton sich in der Umgebung der Großeltern frei und sicher bewegt und auch von sich aus Kontakt mit den Großeltern aufnimmt. Im nächsten Schritt wären kürzere Trennungen am Tag (zum Beispiel die Großeltern gehen mit Anton zum Spielplatz oder in den Garten, und die Eltern bleiben zunächst noch als „sichere Basis“ in der Wohnung der Großeltern). Die nächste Steigerung wäre: Die Eltern verlassen die Wohnung und kommen etwas später als Anton wieder in die Wohnung zurück. Die Trennung für längere Zeit sollte vorher schon angekündigt werden: „Heute Nachmittag darfst Du wieder mit Opa und Oma auf den Spielplatz gehen. Mama und Papa gehen auch weg und kommen erst später wieder.“ (Wenn das Kind die Begriffe „Arbeiten“ oder „Einkaufen“ mit längerer Abwesenheit verbindet, sind diese Begriffe als Zeitdimension auch hilfreich). Dem Kind kann man vermitteln: „Opa und Oma bringen Dich mit Deinem Teddy ins Bett und wir kommen wieder, wenn Du schläfst. Du brauchst auf uns nicht zu warten! Wenn Du traurig bist, dann nimmt Dich Oma oder Opa auf den Arm und tröstet Dich!“

A

B

C

Zusatzblatt zu Bindung und Erkundung

Situation C Anton, 12 Monate, Wasserspiele bei den Großeltern

Situationsbeschreibung

Anton ist mit Opa und Oma allein geblieben. Opa hat das Kinderplanschbecken aufgeblasen und mit Wasser gefüllt. Oma holt Schiffe und Buddelsachen. Anton beginnt sofort, mit der Schippe das Wasser aus dem Becken auf die Blumen zu verteilen. Wenig später verlocken ihn die Schiffchen, in das Becken hineinzusteigen. Mit dem Eimer kann er von da aus noch viel mehr Wasser aus dem Becken herausbefördern. Immer wieder sucht er Omas und Opas Blicke und lächelt sie an.

Aus der Sicht der Bindungstheorie

Die interessanten Spielmöglichkeiten lenken Anton gut von der Trennung ab. Kinder reagieren auf Trennung unterschiedlich. Manche lassen sich ihre innere Unruhe auch nach etwas längerer Trennung nicht direkt anmerken, sondern zeigen sich eher sehr zurückgezogen und brav. Andere können hingegen zunehmend unruhiger werden, die Eltern vermissen und suchen, eventuell auch weinen und auf sie warten. Ihre Stimmung ist brüchig und sie suchen viel Trost bei den Großeltern. Dies hängt auch von der Dauer der Trennung, der Befindlichkeit des Kindes und seinen Trennungserfahrungen ab.

Hilfestellung durch die Eltern

Die Großeltern können Anton gut unterstützen, wenn sie ihn trösten und Verständnis für seine Befindlichkeit haben. Unterstützend sind auch vertraute Gegenstände oder Kuscheltiere. Hilfreich ist es, Anton zu zeigen, dass die Eltern ihre Sachen dangelassen haben (= Pfand) und wiederkommen. Es kann durchaus sein, dass Anton sehr viel Körperkontakt sucht, aber auch immer wieder Phasen hat, in denen er angeregt und gerne und mit Spaß spielt.

Auch wenn Anton „sehr tapfer“ ist, erlebt er diese Situation innerlich als belastend und braucht liebevolle Unterstützung und sehr aufmerksame Großeltern, die ihm den Kontakt ermöglichen, wenn er ihn sucht oder braucht (eventuell auch über Spielzeug anreichen etc.).

Jan und Pia

1. Teil der Geschichte

Jan denkt:

Jan fühlt:

Jan tut:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

2. Teil der Geschichte

Jan denkt:

Jan fühlt:

Jan tut:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

3. Teil der Geschichte

Jan denkt:

Jan fühlt:

Jan tut:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ärgeranalyse in vier Schritten

1. Beschreibung der Situation:

(sachliche Beschreibung **ohne** Deutung / Interpretation / Wertung)

Was ist passiert?

2. Ansprüche:

Welcher Anspruch wurde verletzt?

Wie ist mein Anspruch begründet?

3. Verantwortlichkeit:

Wer hat den Anspruch verletzt?

Hat die Person wirklich etwas mit dem „Schaden“ zu tun – oder ...? Hätte sie wirklich anders gekonnt – oder ...? Hat sie den „Schaden“ wirklich abgesehen – oder ...? Wollte sie mir wirklich etwas antun – oder ...? Hatte sie gute Gründe für ihr Tun, die ich respektieren könnte?

4. Vorurteile:

Was halte ich von dieser Person? Habe ich vorgefasste Meinungen?

Unterstelle ich ihr etwas?

Techniken für den Notfall 1

(Ärgerkontrolle nicht möglich)

Den Notfall erkenne ich daran, dass

Und dann – was tun?

1. Entspannungsübungen, zum Beispiel progressive Muskelentspannung
2. Tief durchatmen, innerlich bis zehn zählen
3. Ortsveränderungen und Bewegung
zum Beispiel Spaziergehen; sagen, dass bzw. wann man zurückkommt
4. Lärm machen, schreien, aber nicht in dem Raum, in dem der andere ist,
ziehen Sie sich dafür zurück und sagen Sie, was Sie jetzt tun werden
5. Altglas wegbringen
6. Auf Kissen hauen
7. _____
8. _____
9. _____

Umgang mit Belastungen

Belastungen sind „Stromfresser“:

Wir brauchen Zeit und Energie, um sie zu bewältigen – indem wir an sie denken, über Lösungen grübeln, uns durch sie unwohl fühlen, uns um die Kontrolle der schlechten Gefühle bemühen, andere mit unseren schlechten Gefühlen beeinträchtigen und vieles andere mehr.

Wenn wir sowieso schon belastet sind, weil wir gerade unser Leben an neue Anforderungen anpassen müssen, können sich zusätzliche Belastungen nachteilig auswirken: Es fehlt die Gelassenheit, die Problemlösungen werden schlechter, die Kraft reicht nicht mehr für eine konstruktive Lösung und anderes mehr.

Was tun?

Nicht alle Belastungen sind Schicksal, manche lassen sich beeinflussen.

Folgende Fragen können dabei helfen:

Ist die Belastung ...

1. veränderbar oder nicht?
2. Wenn veränderbar: umgehen oder verschieben? Im Ausmaß vermindern?
3. Wenn nicht veränderbar: Gibt es Stützmaßnahmen, die die Belastung erträglicher machen könnten?

Übung zu den Sprecherregeln

Nachstehend finden Sie einige Äußerungen.
Schreiben Sie auf, welche Sprecherregel verletzt wurde.

Äußerung	Verletzte Sprecherregel
Ich hab schon alles Mögliche probiert. Babys schreien halt ab und zu mal.	
Das hält doch niemand aus. Irgendetwas muss man doch machen.	
Soll das heißen, dass ich mich jetzt darum kümmern soll, damit Du Deine Ruhe hast?! Was glaubst Du denn, was ich den ganzen Tag mache? Das sind die ersten fünf Minuten, in denen ich mal Zeit habe, in der Zeitschrift zu blättern!	
(Ironisch) Ich habe mich ja auch den ganzen Tag lang ausgeruht ...	
So, und wie es mir geht – das interessiert Dich überhaupt nicht. Den ganzen Tag muss ich mich allein um Kind und Haushalt kümmern – das habe ich mir auch anders vorgestellt. Du könntest ruhig auch mal ein bisschen mehr tun ...	
Dass sich Frauen nie entscheiden können!	
Wer kann sich denn hier nie entscheiden?! Wie war das denn mit dem Kinderbett?	

Übung: Hilfen für das Baby im Alltag

A) Arztbesuch

Pia hat einen Termin bei ihrer Gynäkologin. Niemand hat Zeit, auf Lisa, ihre sechs Wochen alte Tochter, aufzupassen. Daher nimmt sie Lisa zu dem Termin mit. Als sie bei der Ärztin ankommt, ist das Wartezimmer voll. Auf Nachfrage erklärt ihr die Sprechstundenhilfe, dass sie mindestens eine Stunde warten muss. Nach Hause zu fahren lohnt sich für Pia nicht, der Weg ist zu weit. Pia wird nervös und ärgerlich. Und schon beginnt Lisa in der Tragetasche laut zu brüllen.

B) Babysitter

Jan möchte Lisa für zwei Stunden zu seiner Mutter bringen. Er überlegt, was alles wichtig ist, damit Lisa, inzwischen drei Monate alt, sich bei seiner Mutter wohlfühlt und gut versorgt ist.

C) Impfung

Lisa ist nun fünf Monate alt. Sie hat einen Termin beim Kinderarzt zur Impfung. Bei der letzten Impfung hat sie sich nur sehr schwer wieder beruhigt. Daher haben Pia und Jan diesmal ein mulmiges Gefühl. Als sie in der Praxis ankommen, reagiert Lisa mit großer Unruhe und beginnt zu quengeln.

Übung: Hilfen für das Baby im Alltag – Lösungsblatt

A) Arztbesuch

Lösungsvorschläge:

- Bedürfnisse des Babys überprüfen (Hunger, Windel, ...)
- gestuftes Trösten anbieten
- Ärgeranalyse durchführen oder Notfallplan einsetzen

B) Babysitter

Lösungsvorschläge:

- vertrautes Spielzeug
- Kinderwagen
- Windeln, Fläschchen, Babynahrung, ...
- Ersatzkleidung
- Lisas Gewohnheiten der Oma erklären (vertraute Rituale beim Trösten, Einschlafen und Füttern)

C) Impfung

Lösungsvorschläge:

- Wartezeit attraktiv gestalten (bspw. die Möglichkeit geben, andere Kinder zu beobachten, spielen, spazieren gehen, ...)
- den Arzt / die Ärztin bitten, dass er / sie zuerst einen freundlichen, positiven Kontakt zum Kind herstellt und die Untersuchung spielerisch gestaltet, bevor die Impfung erfolgt
- das Kind auf den Schmerz durch die Impfung vorbereiten, das heißt, das Kind halten und beruhigend mit ihm reden und nach der Spritze sofort trösten
- den Kinderarzt / die Kinderärztin bitten, anschließend mit dem Baby einen positiven Kontakt herzustellen (das heißt mit ihm spielen), damit das Kind ein gutes Gefühl in Erinnerung behält und beim nächsten Besuch offen ist

Tanja denkt, fühlt, tut

1. Teil der Geschichte

Tanja denkt:

Tanja fühlt:

Tanja tut:

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

2. Teil der Geschichte

Tanja denkt:

Tanja fühlt:

Tanja tut:

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

3. Teil der Geschichte

Tanja denkt:

Tanja fühlt:

Tanja tut:

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Bericht einer Mutter

„Vor sieben Jahren kam unser Sohn Benno zur Welt. Wie jede Mutter werde auch ich den Tag der Geburt meines Kindes nie vergessen. Aber für uns war dieser Tag nicht nur ein freudiger, sondern gleichzeitig auch ein schlimmer Tag. Als die Ärzte uns sagten, Benno hätte ziemlich wahrscheinlich das Down-Syndrom, da zog es uns den Boden unter den Füßen weg. Kurz darauf bekamen wir die endgültige Diagnose. Benno musste unmittelbar nach der Geburt auf die Kinderintensivstation und wurde erst am Darm und später zweimal am Herz operiert. Ich glaube, ich habe vier Wochen nur geweint. Und dann war da diese Sprachlosigkeit. Mein Mann Gustav und ich wussten nicht, was wir sagen sollen. Weder zu unseren Freunden und Familien, noch zueinander. Wir wussten nicht, wie wir uns trösten oder miteinander umgehen sollen. Keiner von uns hatte die Kraft, den anderen zu stützen und jeder Trost oder Zuspruch von außen kam uns so falsch vor. Was wussten die anderen schon, wie wir uns jetzt fühlten? Und wie wir mit Benno umgehen sollten, das wussten wir erst recht nicht. Wenn ich es mir heute so überlege, wussten wir eigentlich gar nichts. Keiner konnte uns sagen, wie sich Benno mit dem Down-Syndrom entwickeln würde, welche gesundheitlichen, körperlichen und geistigen Einschränkungen ihn und uns erwarten würden. Wie würde seine Zukunft aussehen können und wie unsere als Familie? Und natürlich konnte mir keiner sagen, wie wir das alles schaffen sollten. Wir wussten ja nicht einmal, was wir genau zu schaffen hatten. Die ersten zwei oder drei Monate nach Bennos Geburt liegen in meiner Erinnerung wie im Nebel. Ja, ich denke, weil wir einfach so fassungslos, so unvorbereitet waren. Wir hatten keine Idee von unserem Leben, wie es nun werden sollte, wir hatten uns das so nicht vorgestellt!

Ich kann nur für mich sprechen, schon mein eigener Mann, Bennos Vater, würde vielleicht etwas anderes berichten, und andere Eltern hätten wohl von ihrer ganz eigenen Geschichte zu erzählen. Aber ich für meinen Teil kann sagen, dass ich im Laufe der letzten Jahre, besonders am Anfang, unterschiedliche Phasen durchlebt habe. Nach dieser großen Trauer und der Fassungslosigkeit habe ich mich das erste Jahr mit Benno in Aktionismus gestürzt. Es hat mir geholfen, mich um die individuelle Förderung meines Kindes zu kümmern. Ich wollte das Leben aktiv angehen. Ich mauserte mich zu einer Expertin auf diesem Feld. Benno bekam unterschiedlichste Angebote der Frühförderung, wir gingen zu verschiedenen Selbsthilfegruppen, Angehörigen-Treffen und anderen Veranstaltungen.

A

B

C

Heute, einige Jahre später, würde ich sagen, dass dieser ganze Aktivismus aus der Sache heraus nicht nötig gewesen wäre. Benno – und vielleicht auch Gustav – hätten ihn wohl nicht in diesem Ausmaß gebraucht. Aber es war meine Art, mich aktiv mit der neuen Situation auseinanderzusetzen und mich in das Leben, wie es nun war, einzufinden. Ich fühlte mich wieder sicherer und stärker.

Im Laufe der Zeit lernten wir unser Kind und seine Eigenheiten, seine Bedürfnisse und seine Stärken, seine ganze Persönlichkeit immer besser kennen. Wir spielten uns aufeinander ein, eigentlich so, wie es jede andere Familie nach der Geburt eines Kindes auch tut. Immer weiter kamen wir weg von der Frage: Wie lernt ein Kind mit Down-Syndrom am besten sprechen? hin zur Frage: Was braucht Benno, um besser sprechen zu lernen? Nachdem ich mich in der ersten Zeit zu einer Expertin in Sachen „Kinder mit Down-Syndrom“ gemacht hatte, wurde ich nach und nach zu einer Expertin in Sachen „Benno“. Das war die beste Erfahrung von allen. Ich fühlte mich immer sicherer darin, mein Leben mit meinem Kind zu gestalten. Ganz so, wie es wohl alle Eltern nach und nach lernen und tun.

Auch heute noch ist manches nicht leicht. Besonders neue Entwicklungsphasen stellen uns immer wieder vor besondere Herausforderungen. Die Frage nach dem richtigen Maß an Förderung, Unterstützung und Selbstständigkeit meines Kindes stellt sich mir nach wie vor beinahe täglich. Bennos unerschütterliche Freude und Fröhlichkeit entschädigt uns jedoch Tag für Tag für jede Anstrengung. Er ist ein richtiger Sonnenschein, der jeden meiner Tage zu einem bunten Abenteuer macht. Er braucht nach wie vor viel Hilfe und Unterstützung, das wird er auch in Zukunft stärker brauchen als andere Kinder in seinem Alter. Wir werden als Eltern auch zukünftig immer in besonderem Maß gefordert sein. An manchen Tagen wird es uns leichter, an manchen schwerer fallen, und sicher werden wir auch noch manches Mal an Grenzen stoßen.

Aber wenn ich es mir heute überlege, dann ist es doch so gekommen, wie ich es mir gewünscht und vorgestellt hatte. Denn das, was ich mir für meinen Sohn schon vor seiner Geburt und jeden Tag aufs Neue von Herzen gewünscht habe, ist, dass er ein glücklicher, zufriedener Mensch wird, der seinen eigenen Weg findet und diesen gehen kann. Und so ist es doch eigentlich auch.“

Was verträgt mein Baby?

- von Geburt an:** Muttermilch, Säuglingsanfangsnahrung, ungesüßter Baby-Tee
- ab 4./5. Monat:** Folgemilch, selbst gekochte Milchnahrung, Karotten, Kartoffeln, Birnen, Bananen, Orangensaft, Fleisch, Butter, Keimöl, Milchzucker, Vollkornflocken
- ab 6./8. Monat:** Vollmilch, Blumenkohl, Fenchel, Gurke, Spinat, Kohlrabi, Spargel, Staudensellerie, Zucchini
- ab 10. Monat:** Joghurt, Brot, dazu als Aufstrich: Marmelade, Apfelkraut, Avocado, Gurken- oder Obstscheiben, salzarter Schnittkäse; Tomaten, Zuckererbsen, Zuckermais, Ahornsirup

Verbotene Lebensmittel im ersten Lebensjahr

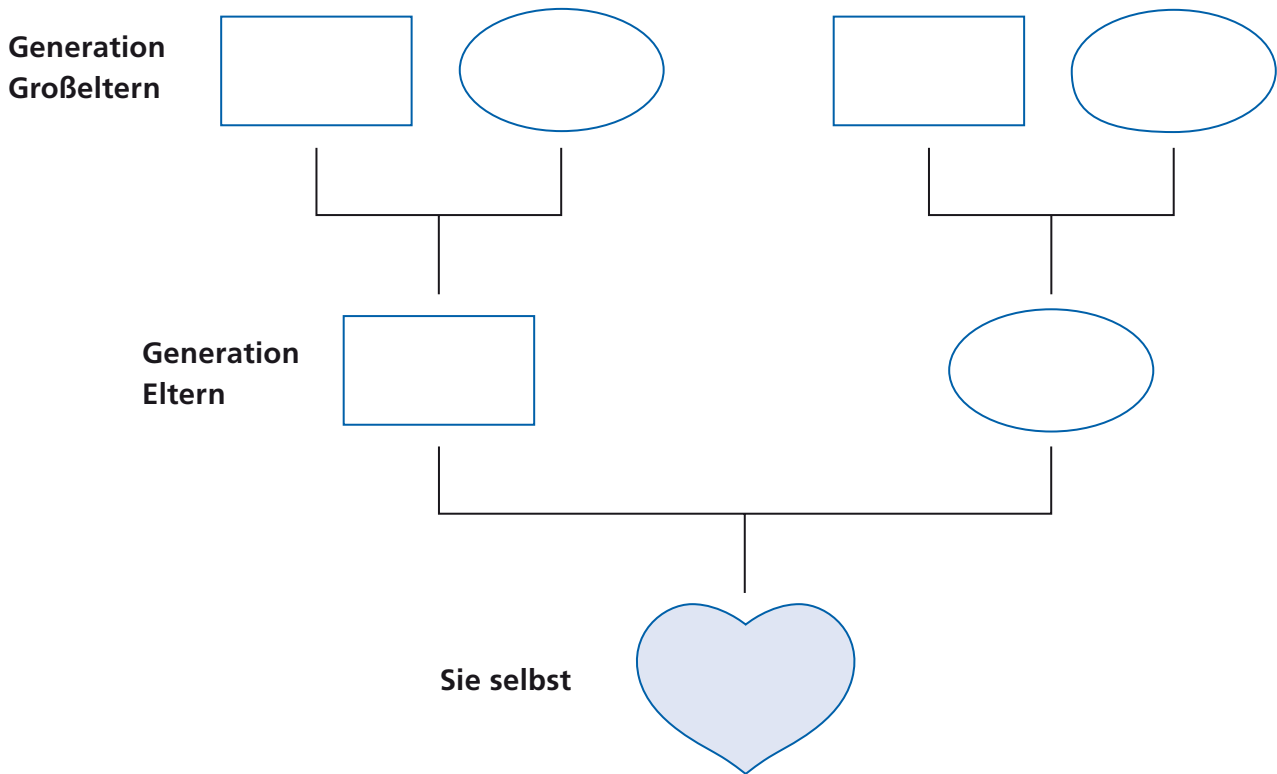
- Quark** enthält zu viel Eiweiß, das die Nieren des Babys belastet
- rohe Eier** Salmonellengefahr
- Rohmilch** Salmonellengefahr
- Salat** können Babys noch nicht kauen und verschlucken sich leicht
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen)** können bei Babys zu starken Blähungen führen
- kaltgepresste Öle** enthalten Peroxide und zu viele Schadstoffe, giftig für die Leber des Babys
- Honig** kann Botulismussporen enthalten, welche im unreifen Darm des Babys auskeimen; dies führt zu einer Vergiftung, die tödlich enden kann; Botulismus wird als Ursache des plötzlichen Kindstodes diskutiert
- Salz** belastet die Nieren; ganz geringe Mengen, beispielsweise in Salzwasser gekochte Nudeln, sind unbedenklich; Salz entzieht dem Körper Wasser, deshalb können größere Mengen Salz sogar zum Tode des Babys führen
- Nüsse** ganze Nüsse, insbesondere Erdnüsse, dem Kind erst mit drei Jahren geben; es besteht Erstickungsgefahr, wenn eine Nuss in die Luftröhre gerät (Allergierisiko besteht ebenfalls)
- Alkohol** ist für Kinder giftig
- künstliche Süßstoffe** die bei Kindern akzeptable Menge ist insbesondere bei Kleinkindern schnell überschritten
- scharfe Gewürze** werden vom Baby nicht vertragen, greifen die Schleimhäute an

Quellen:


- von Cramm, D. (1999). Kochen für Babys. München: Gräfe und Unzer.
- Eugster, G. (2005). Babyernährung gesund & richtig. B(r)eikost und Fingerfood ab dem 6. Monat. München, Jena: Urban & Fischer

Ressourcogramm

Schreiben Sie in das Ressourcogramm die Namen und Geburtsdaten Ihrer Familie. Ergänzen Sie das Ressourcogramm gegebenenfalls um weitere bedeutsame Personen.



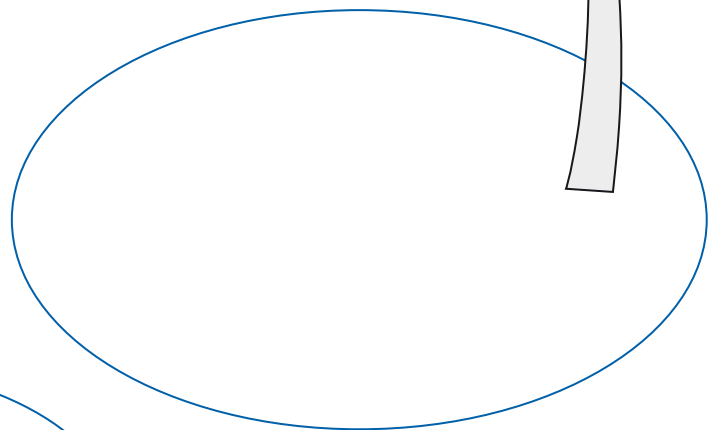
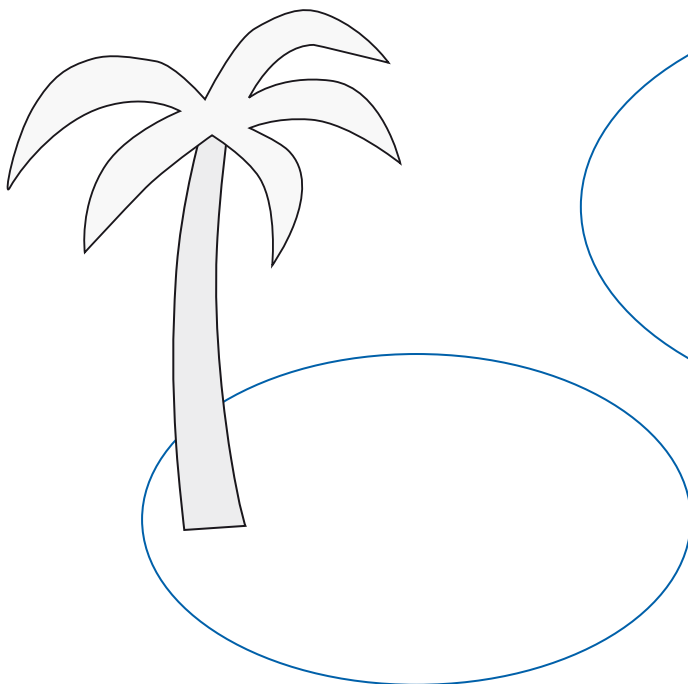
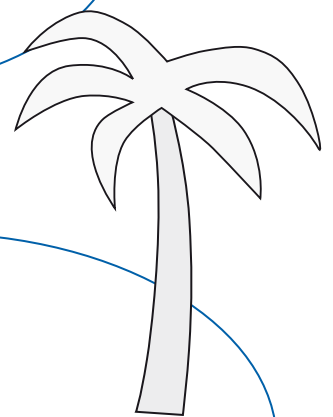
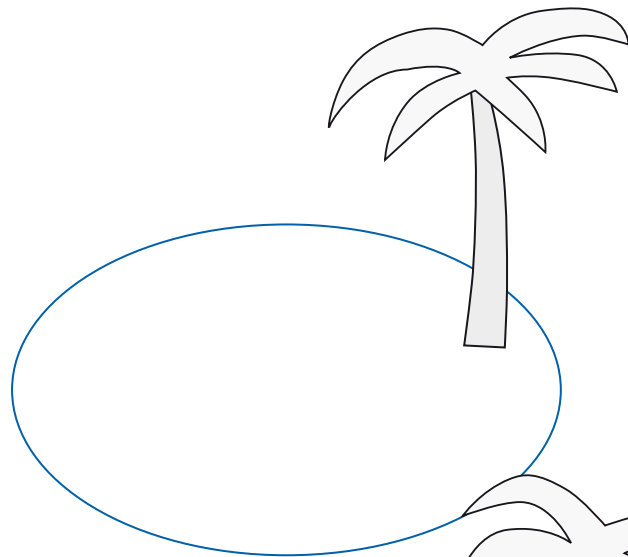
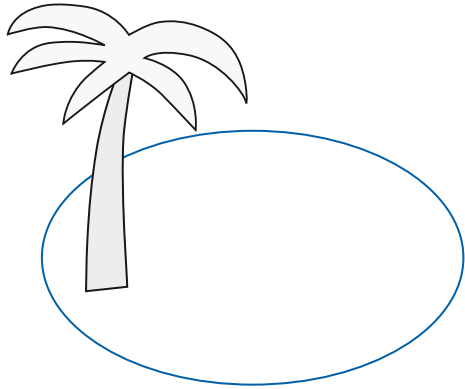
- Welche Familienmitglieder hatten Sie als Kind besonders gerne?
- Welche Geschichten haben Sie mit ihnen erlebt, die für Sie eine Art Ressource sind?
- Welche Fähigkeiten Ihrer Mutter / Ihres Vaters waren bzw. sind für Sie vorbildlich?

Legende: Frauen = 

Männer = 

Quelle: Eberling, W. & Vogt-Hillmann, M. (1998).
 Kurzgefaßt. Zum Stand der lösungsorientierten Praxis in Europa.
 Borgmann-Verlag (S. 58-60: Ressourcogramm)

Meine Inseln der Erholung



A

B

C

Streitgespräch der drei Männer über die Versorgung von Marie

- Jacques:** (verzweifelt, etwas theatralisch): Also, hört mir zu, ich habe alles versucht, nichts funktioniert. Meine Mutter ist in der Karibik, Silvia in den USA, Pierre erträgt keine Frau in der Wohnung, im Kinderhort ist auch nichts mehr frei. Madame Rodriguez redet nicht mehr mit uns, seitdem die Bullen hier gewesen sind. Sie weigert sich ja inzwischen, uns die Wohnung zu putzen. Ich weiß nicht mehr, was ich machen soll! Wollt ihr, dass ich ausziehen soll mit dem Kind unter dem Arm? Soll ich zur Fürsorge gehen?!
- Pierre:** (ironisch): Kenn ich doch, das alte Lied! (mimt einen Geiger)
- Jacques:** Nein, ich mein' das ganz ehrlich. Was habt ihr denn vorzuschlagen?
- Michel:** Ich stelle fest: Seine Mutter kommt allenfalls in vier Monaten zurück. (zuversichtlich): Wir werden ja hier nicht Tag für Tag vertun, um für so eine kurze Zeit eine Lösung zu finden. Wir richten uns ein, zu dritt kriegen wir das hin. Klar! Was sind schon vier Monate!
- Jacques:** (drohend): Was meinst Du, wir richten uns ein? Oho! Also ich bin dauernd unterwegs!
- Pierre:** (etwas frostig): Dann lässt Du Dich eben mal für eine gewisse Zeit zum Bodenpersonal versetzen aus schwerwiegenden familiären Gründen.
- Jacques:** (sehr bestimmt): Oh nein, nein, das kommt gar nicht in Frage! Ich hab' mir den Job wegen der Reisen gesucht, und die geb' ich auch nicht auf!
- Pierre:** (sehr bestimmt): Dann geb' sie in die Fürsorge, weil, ... wir machen das nicht mehr alleine! Nachts nur vier Stunden Schlaf, ich kann nicht mehr!
- Michel:** (zu Pierre, ärgerlich): Hör' endlich auf! Spiel Dich nicht auf! (zu Jacques, befehlend): Du verlangst Deine vorläufige Versetzung zum Bodenpersonal und versprichst ...
- Jacques:** (sehr bestimmt): Nein!
- Michel:** (unbeirrt befehlend): ... und Du übernimmst die erste Schicht von sechs Uhr in der Früh' bis zehn Uhr. Das macht zwei Fläschchen und zweimal Wickeln. Und abends, wenn Du von der Arbeit kommst, kannst Du Deine Einkäufe machen. Ich, weil ich ja daheim arbeite, übernehme gern' die Schicht von zehn bis achtzehn Uhr. Ich bring' sie gern' an die frische Luft, aber im Haus mache ich nichts! Keine Einkäufe, keinen Abwasch, kein Essen! Pierre macht die Schicht von achtzehn bis zweiundzwanzig Uhr. Zweimal Fläschchen, zweimal trockenlegen, Du badest sie, sorgst für ihr Essen und machst die Wäsche!
- Jacques:** (verzweifelt): Stellt Euch nur vor, was das für ein Leben wird. Oh Gott!!
- Pierre:** (zögernd, etwas misstrauisch): Und in der Nacht, wenn sie nachts aufwacht, wer ist dann dran?
- Michel:** (zu Pierre, etwas vorsichtig) Ja, da hab' ich ehrlich gesagt an Dich gedacht.

- Pierre:** (bestimmt): Oh nein, oh nein! Nachts mach' ich nichts! Kommt nicht in Frage!
- Jacques:** (bestimmt): Und Ihr kennt mich ja, ist ja klar, dass ich mich auch weigere!
- Michel:** (beleidigt): Oho, ich soll wieder der Dumme sein. Ich mache die größte Schicht, acht Stunden hintereinander. Ich opfere nicht noch meine Nacht, kommt nicht in Frage! Sie soll brüllen, wann sie will, es geht mich nichts an!
- Pierre:** (ärgerlich): Hör' mal Jacques, Du bist wirklich ein fauler Sack! Wir geben Dir schon die leichteste Schicht, die am Morgen. (zu Michel) Stimmt doch, da ist sie immer wunderbar zu haben! Wir schlagen uns seit Wochen die Nächte um die Ohren. Monsieur möchte gerne nachts verschont werden. Da kann ich nur Scheiße sagen! Immerhin ist sie Deine Tochter. Jetzt wird es endlich Zeit, dass Du das akzeptierst!
- Jacques:** (wütend): Na sag' mal, akzeptiert Ihr doch was Ihr wollt! Ist mir egal, ich werde mich nicht auf den Boden versetzen lassen. Ihr könnt mich mal! Glaubt Ihr, dass ich Euch brauch'? Ich werd' ganz alleine eine Lösung finden! (verlässt wütend das Zimmer)

Zusammenfassung der Sprecher- und Zuhörerregeln

Gute Gesprächsführung

Sprecherregeln:

- eigene Gedanken und Gefühle, Ich-Form
- konkrete Situationen, keine Verallgemeinerungen
- konkretes Verhalten, keine negativen Eigenschaften
- hier und jetzt, keine alten Geschichten
- eigene Gefühle und Bedürfnisse offen äußern

Zuhörerregeln:

- aufmerksam zuhören, Interesse zeigen
- Verständnisüberprüfung durch Wiedergabe
- Nachfragen (besonders nach Gefühlen, Wünschen)
- Lob für Offenheit und Verständnis
- Ablenkungen äußern

Klärung von Meinungsverschiedenheiten

Voraussetzungen: Sachlichkeit und konstruktive Einsatzbereitschaft!

1. Was stört mich?

- Worin genau besteht das Problem?
- Wie fühle ich mich in der Situation?
- Wie erkläre ich mir das Zustandekommen des Problems?

2. Was wünsche ich mir?

Was möchte ich am liebsten erreichen in Bezug auf das Problem?

- in der Sache
- in der Beziehung
- für mich und die anderen Beteiligten
- langfristig, kurzfristig

3. Wie könnte das konkret aussehen?

- Was wünsche ich mir vom anderen genau?
- Was soll er tun, wann, wie, wie oft, wo, mit wem?
- Was kann ich selbst dazu beitragen?

4. Verhandeln, prüfen, versprechen

- Welche Änderungswünsche sind erfüllbar?
 - Welche würden mich überfordern?
 - Finde ich das gerecht? Ausgewogen?
 - Was werde ich wann konkret tun?
-

Störungen

1. Problembeschreibung:

2. Gefühle:

3. Erklärung des Zustandekommens des Problems:

Weiteres:

Wünsche

1. Wünsche hinsichtlich der Sache:

2. Wünsche hinsichtlich der Beziehung:

3. Wünsche für mich:

4. Wünsche für andere:

5. Kurzfristige Wünsche:

6. Langfristige Wünsche:

Weiteres:

Fahrplan:

Konstruktiver Umgang mit Meinungsverschiedenheiten

Zuerst: Ärgerkontrolle

1. **Situationsbeschreibung:**
 - Was ist passiert?
 2. **Ansprüche:**
 - Welche Ansprüche sind verletzt, wie sind sie begründet?
 3. **Verantwortlichkeit:**
 - Wer hat den Anspruch verletzt?
 - Hat die Person wirklich etwas mit dem „Schaden“ zu tun – oder ...?
 - Hätte sie wirklich anders gekonnt – oder ...?
 - Hat sie den „Schaden“ wirklich abgesehen – oder ...?
 - Wollte sie mir wirklich etwas antun – oder ...?
 - Hatte sie gute Gründe für ihr Tun (Rechtfertigungen), die ich respektieren könnte?
 4. **Vorurteile:**
 - Was halte ich von dieser Person?
 - Unterstelle ich ihr etwas?
-

Wenn Sachlichkeit und konstruktive Einsatzbereitschaft gegeben sind:

Konstruktive Lösung von Meinungsverschiedenheiten

1. **Störung:** sachliche Problembeschreibung, eigene Gefühle angesichts des Problems, Zustandekommen
2. **Idealzustand:** Wünsche und Bedürfnisse ohne Ängste und Rücksichten
3. **Konkretisierung:** Was soll der andere tun, wann, wie, wie oft, wo, mit wem?
4. **Verhandeln:** Welche Wünsche sind erfüllbar, welche überfordern?
Prüfen: Gerechtigkeit der Lösung?
Versprechen: Was werde ich konkret wann tun?

Danach **Rollentausch**.

Bei jedem dieser 4 Schritte die Sprecher- und Zuhörerregeln beachten:

Sprecher:

- eigene Gedanken und Gefühle
- konkrete Situationen
- konkretes Verhalten des anderen
- hier und jetzt
- eigene Gefühle und Bedürfnisse direkt äußern

Zuhörer:

- aufmerksames Interesse
 - Wiedergabe
 - Nachfragen
 - Loben für Offenheit und Verständlichkeit
 - Ablenkungen äußern
-

Techniken für den Notfall 2 (schlechte Gefühle gegenüber dem Kind)

Den Notfall erkenne ich daran, dass

Und dann – was tun?

1. Entspannungsübungen (Ruhebild, Entspannungswort)
2. tief durchatmen, innerlich bis zehn zählen
3. Ortsveränderungen und Bewegung mit dem Baby, zum Beispiel Spazierengehen, eine Freundin besuchen, Familie besuchen, zur Familienbildungsstätte gehen, ins Familiencafe gehen
4. Lärm machen, schreien, aber nicht in dem Raum, in dem das Baby ist
5. Wasserkasten hochtragen, putzen, den Dachboden / Keller aufräumen (etwas machen, wobei Sie Ihre Kraft spüren und Wut abreagieren können)
Achtung: Für die Aufsicht des Kindes Sorge tragen!
6. auf ein Kissen hauen
7. das Kind in Sicherheit vor Ihrer Wut bringen
(zum Beispiel mal kurz / einige Minuten ins Bettchen legen)
8. Hilfe holen, jemanden anrufen und um Entlastung bitten
9. _____
10. _____
11. _____

A

B

C

Techniken für den Notfall 3

(Ärgerkontrolle und / oder konstruktives Gespräch nicht möglich)

Den Notfall erkenne ich daran, dass

Und dann – was tun?

1. Entspannungsübungen
2. tief durchatmen
3. Ortsveränderungen und Bewegung
(zum Beispiel Spaziergehen; sagen, dass und wann man zurückkommt)
4. Lärm machen, schreien, aber nicht in dem Raum, in dem der andere ist.
Ziehen Sie sich dafür zurück und sagen Sie, was Sie jetzt tun werden.
5. Altglas wegbringen
6. auf ein Kissen hauen
7. abbrechen, möglichst nicht „bestrafend“
8. vertagen (möglichst vereinbaren, wann man das Gespräch weiterführt)
9. versöhnen
 - vereinbaren von Tabu-Themen
 - „Ich diesmal nicht!“ bekämpfen
 - Versöhnungsversuchen des Partners / der Partnerin Beachtung schenken
 - Versöhnung, in Worten oder durch Gesten

10. _____

11. _____

12. _____

Im Notfall wichtig

1. Ruhiger werden (zum Beispiel tief durchatmen, ...)

2. Was zuerst tun?

a) das Baby vor weiterem Schaden **sichern** und **beruhigen**

b) bei Bedarf **Sofortmaßnahmen**?!

c) Hilfe holen

Tel. Kinderarzt / Kinderärztin	_____
Tel. Ärztlicher Bereitschaftsdienst*	116 117
Tel. Rettungsdienst, Notarzt	112
Tel. Feuerwehr	112
Tel. Polizei	110
Tel. Vergiftungszentrale Mainz	06131 - 192 40

3. Unterstützung für sich selbst holen:

* Erläuterung zum „Ärztlichen Bereitschaftsdienst“:

Unter der Nummer 116 117 erreichen Sie seit Mitte April 2012 den ärztlichen Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen. Handelt es sich um eine Erkrankung, mit der Sie normalerweise einen niedergelassenen (Kinder-) Arzt/ eine niedergelassene (Kinder-) Ärztin in der Praxis aufsuchen würden, aber die Behandlung aus medizinischen Gründen nicht bis zum nächsten Tag warten kann, ist der ärztliche Bereitschaftsdienst zuständig. Er ist in einigen Regionen Deutschlands auch als ärztlicher Notdienst oder Notfalldienst bekannt.

Dieser Bereitschaftsdienst ist nicht zu verwechseln mit dem Rettungsdienst, der in lebensbedrohlichen Fällen Hilfe leistet.

Bei Notfällen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und schweren Unfällen alarmieren Sie den Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112.

A

B

C

Eigene Erziehungsziele

Wie man das eigene Kind erziehen will, ist immer verbunden mit verschiedenen Erziehungszielen. Der Weg, wie und mit welchen Handlungen diese Erziehungsziele im konkreten Umgang mit dem Kind einmal erreicht werden sollen, hängt auch von den verschiedenen Werten, Normen und Haltungen ab, die man als Elternteil hat.

Manche unserer Werte, Normen und Haltungen kennen wir ganz genau und sehen deren Sinn in unserem täglichen Handeln. Einige unserer Einstellungen oder Vorstellungen sind jedoch so tief in uns verwurzelt, dass wir sie kaum klar benennen können. Manche davon haben wir eventuell einfach von unseren eigenen Eltern oder dem Umfeld, der Gesellschaft oder Kultur, in der wir leben, übernommen. Auch diese spielen dabei, wie wir unsere eigenen Kinder erziehen, eine Rolle.

Wenn Sie als Eltern sich Ihre Erziehungsziele und vor allem die Werte und Normen, die dahinterliegen, bewusst machen, haben Sie die Möglichkeit zu überprüfen, welche davon Sie für sich, für Ihr Kind und Ihre Familie als wichtig und sinnvoll erachten, welche Ihnen für Ihr Kind vielleicht als unpassend erscheinen und von welchen Sie sich vielleicht verabschieden wollen.

Bearbeiten Sie in der Kleingruppe die folgenden Fragen:

Wie wurde ich selbst erzogen?

1. „Was wollten meine eigenen Eltern mir durch ihre Erziehung für Werte, Normen, Haltungen und Einstellungen mit auf den Weg geben?“
2. „Was denke ich, warum waren ihnen gerade diese Punkte bei meiner Erziehung so wichtig?“

Wie will ich mein eigenes Kind erziehen?

3. „Was von dem, was meine Eltern mir mitgeben wollten, ist heute passend für mich und die Erziehung meines Kindes?“
4. „Was will ich meinem Kind mit auf den Weg geben und warum?“

Zum Umgang in Beziehungen

Lesen und diskutieren Sie bitte die folgenden Sätze:

- Ich habe das Recht, eine andere Meinung und andere Gefühle zu haben als mein Partner.
- Auch mein Partner hat das Recht, eine andere Meinung und andere Gefühle zu haben als ich.
- Ich habe ein Recht darauf, diese Gefühle und Wünsche auch auszusprechen.
- Ich habe deshalb aber kein Recht, den anderen zu verletzen und zu kränken.
- Auch andere haben kein Recht, mich zu verletzen und zu kränken.
- Ich habe kein Recht darauf, dass andere auf meine Gefühle eingehen und meine Wünsche erfüllen.
- Wir können uns lieben und gern haben, auch wenn wir unterschiedlicher Meinung sind und unterschiedliche Gefühle haben.

Mein Notfallnetz

Mein soziales Netz im Notfall fängt mich auf!

A: Anzeichen für einen Notfall sind bei mir:

B: Wer hilft mir im Notfall so schnell wie möglich?

Bitte mit diesen Personen Verträge darüber abschließen!

Name	Telefon	Handy
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

C: Was hilft mir, im Notfall sofort etwas ruhiger zu werden?

1.

2.

3.

D: Wie kann ich die Zeit, bis Hilfe kommt, überbrücken?

1.

2.

3.

Hilfevertrag im Notfall

Vereinbarung

zwischen _____

und _____

Wenn ich bemerke, dass ich Hilfe brauche und in Not gerate oder in Not bin, habe ich das Versprechen, dass mein Vertragspartner / meine Vertragspartnerin für mich erreichbar ist und mir so schnell wie möglich hilft.

Wochentag	Uhrzeit	Telefonnummer, dienstlich bzw. privat

Wenn ich unter diesen Telefonnummern keinen Erfolg habe, werde ich folgende vereinbarte Schritte durchführen:

1. _____
2. _____
3. _____

Ort, Datum

Ort, Datum

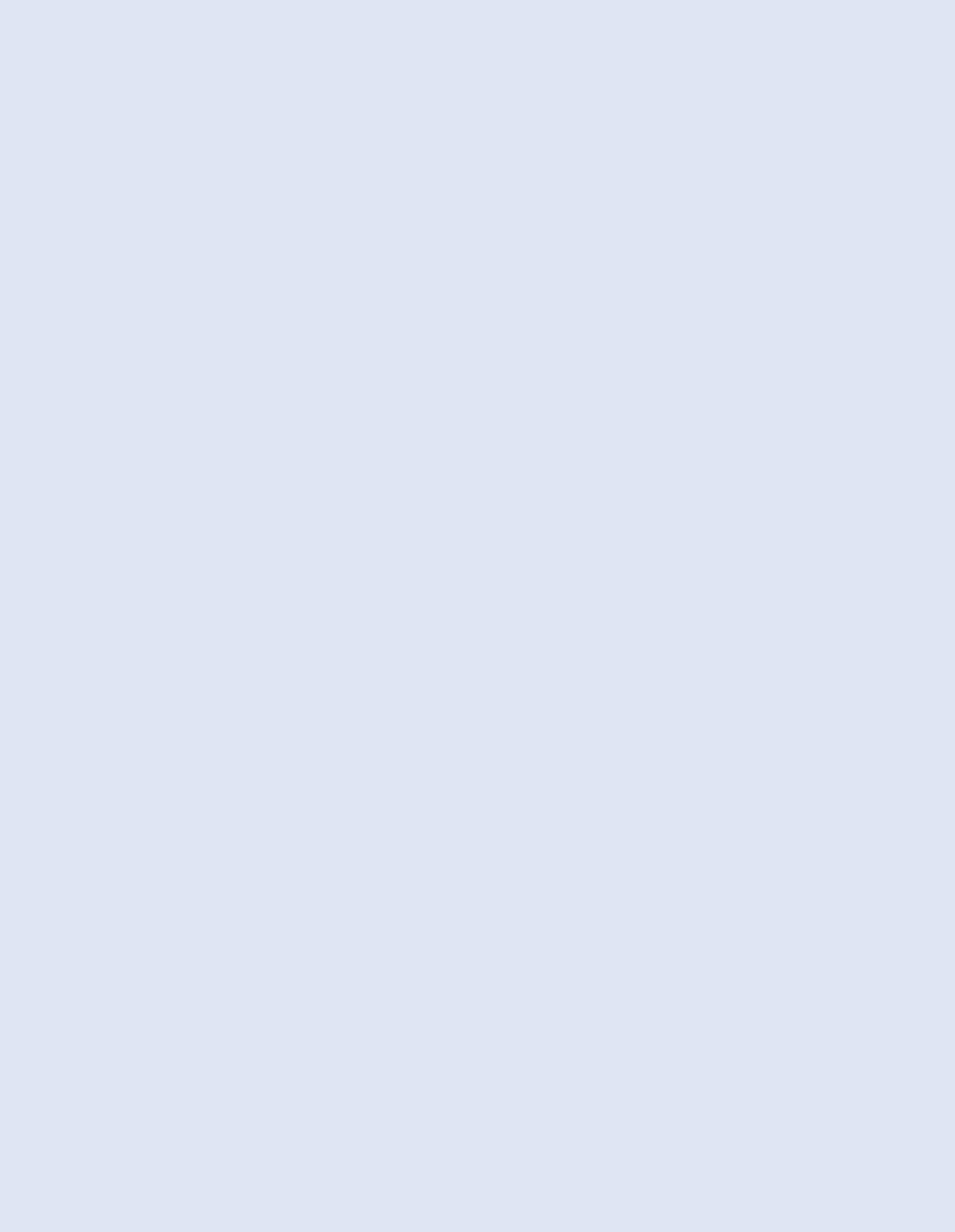
Unterschrift

Unterschrift

A

B

C



Auf den Anfang kommt es an

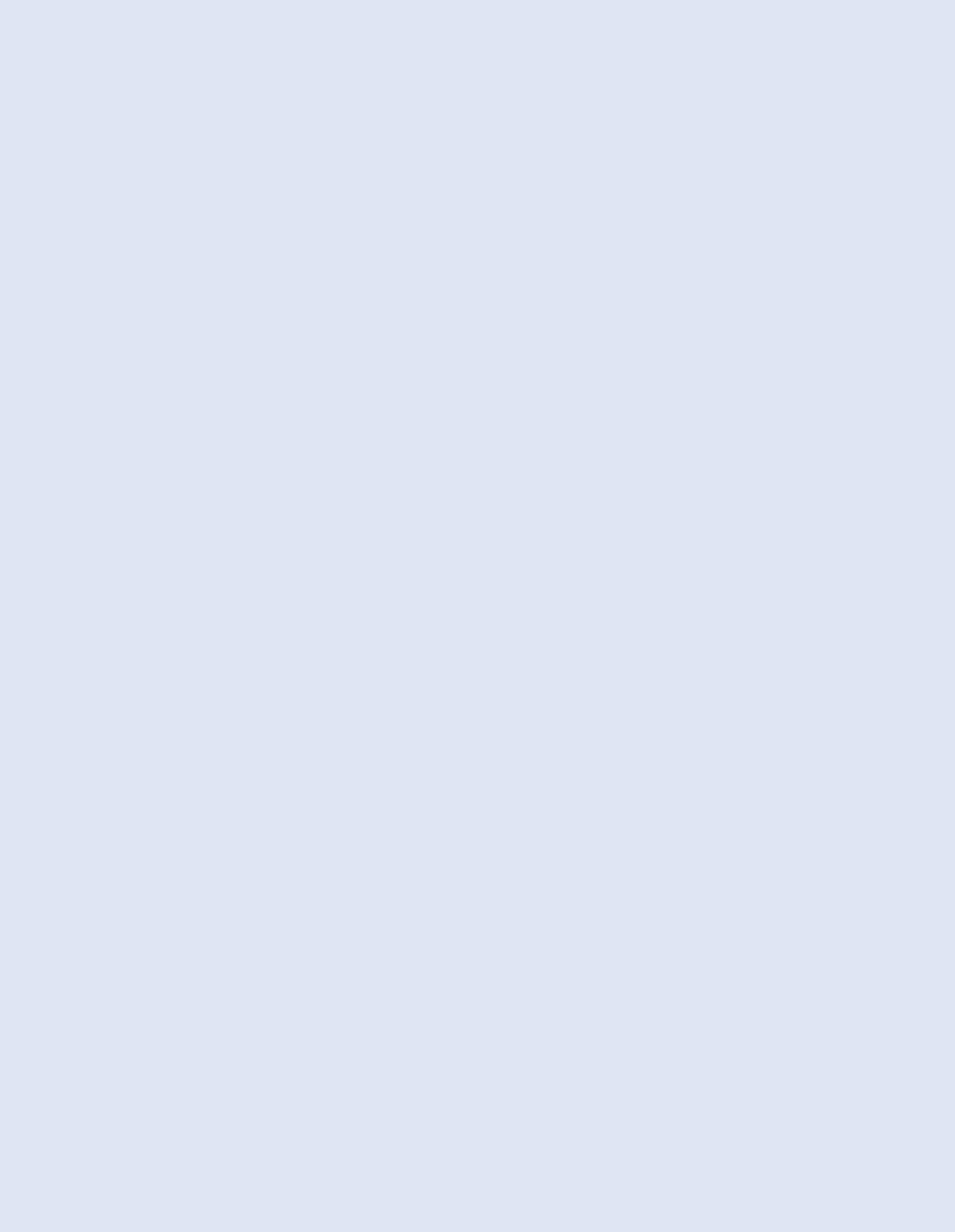
Anhang B

Elterninformationen

A

B

C





Noch ist es ein „Traumbaby“ – in vielerlei Hinsicht

Wie wird es werden?

Wird es ein sonniges Kind? Wird es eher quengelig?

Lässt es sich leicht beruhigen?

Wem wird es ähneln? Ähneln es Ihnen?

Oder ähneln es mehr Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin?

Hat es Ähnlichkeit mit den Großeltern?

Was wird einmal aus ihm werden?

Wird es glücklich und zufrieden? Oder ist es nicht leicht zufriedenzustellen?

Ist es intelligent? Ist es liebenswert? Oder ist es ein eher schwieriges Kind, das es nicht immer leicht haben wird – mit sich selbst und mit anderen Menschen?

All das wissen Sie nicht.

Sie wissen nur eines: Ihr Leben wird sich verändern.

Und Veränderungen sind meist von gemischten Gefühlen begleitet: Von Erwartung und Freude, von Neugierde ebenso wie von Befürchtungen, ob Sie den Erwartungen auch gerecht werden oder ob sich alles so fügt, wie Sie es sich wünschen.

Eines aber ist sicher: Babys sind von Geburt an faszinierende Persönlichkeiten. Und jedes Baby ist anders. Seine Bedürfnisse und Kompetenzen unterscheiden sich von denen anderer Säuglinge.

Babys entwickeln sich rasant. Und mit ihren rasch wachsenden Entwicklungsfortschritten verändern sich auch ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten ebenso wie ihr Verhalten und ihre Erlebens- und Verarbeitungsweisen. Außerdem sind die Bedürfnisse und Verhaltensweisen eines Babys auch immer von der Situation abhängig, in der es sich gerade befindet; deutlich wird dies beispielsweise, wenn man die ausgedehnten Krabbelversuche eines Säuglings in einer vertrauten Umgebung mit den zögernden und begrenzten Bewegungen desselben Babys in einer unbekannteren Umgebung vergleicht.

A

B

C

Und schließlich sind die Bedürfnisse eines Babys natürlich von seiner jeweiligen Befindlichkeit abhängig: Ein müdes Baby braucht Schlaf und möchte vielleicht etwas kuscheln, während ein ausgeruhtes Baby Unterhaltung und Abwechslung sucht.

Für uns Erwachsene heißt das, uns flexibel auf jedes Baby und auf jede Situation mit ihm neu einzustellen. Meistens tun wir dies auch spontan und intuitiv. Manchmal steht man aber seinem Kind und dem Alltag mit ihm recht hilf- und ratlos gegenüber.

Aus der modernen Entwicklungspsychologie und Säuglingsforschung lässt sich einiges Wissen über die Bedürfnisse von Babys ableiten, über ihr Verhalten und ihre Erlebens- und Verarbeitungsweisen. Dieses Wissen kann Eltern helfen, ihr Baby besser kennenzulernen und sein Verhalten besser zu verstehen.

Lassen Sie sich überraschen, wie Ihr Baby allgemeingültige Entwicklungsaufgaben und Entwicklungsmeilensteine auf seine sehr persönliche und individuelle Weise bewältigt: Wie gelingt es Ihrem Baby bevorzugt, sich zu beruhigen? Wann lächelt Ihr Baby Sie zum ersten Mal ganz persönlich an? Wie geht Ihr Baby mit neuen Situationen um?



Es wird also spannend. Und es wird auch sicher nicht langweilig. Sie werden Eltern. Sie werden Mutter. Sie werden Vater. Ihre Partnerschaft verändert sich. Sie werden eine Familie!

Regionale Adressen

Information für Dozentinnen und Dozenten

Die folgende Liste soll Ihnen als Anhaltspunkt dienen, um wichtige Adressen Ihrer Region zusammenzustellen. Sicherlich fallen Ihnen noch weitere Adressen ein, die bei Ihnen vor Ort relevant sind. Bitte nehmen Sie sich die Zeit, selbst – zum Beispiel per Telefon – Kontakte zu knüpfen, die Sie an Ihre Kurs-Teilnehmerinnen und Kursteilnehmer weitergeben können.

Agentur für Arbeit

Ambulante Dienste, zum Beispiel:

Kinderpflegedienst

Krankenpflegedienst

Begegnungsstätten

Beratungsstellen, zum Beispiel:

Erziehungsberatungsstellen

Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen

Schuldnerberatung

Schreiberberatungsstellen

Schwangerschaftsberatungsstellen

Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen

Psychologische Beratungsstellen

Elterngeldstelle

Familienbildungsstätte

Finanzamt

Frauenbeauftragte (Stadt, Universität, ...)

Frauenberatungszentrum / Frauenhaus

Frühförderstelle

Geburtshaus

Gewerbeaufsichtsamt

Haushaltshilfe

Hebammen

Kreisverband

Jugendamt

Kinderärztinnen und Kinderärzte

Kinderbetreuung

Kinderschutzbund

Kliniken, zum Beispiel

Frauenklinik oder entsprechende Station

Kinderklinik oder entsprechende Station

Krabbelgruppen

Mietverein

Migrationsberatungsstelle

Notfallpraxis

PEKiP

Rechtsantragsstelle Amtsgericht

Stadt, entsprechende Abteilungen für

zum Beispiel:

Bürgerdienste

Kindertageseinrichtungen

Soziale Dienste

Wirtschaftliche Jugendhilfe

Wohngeldstelle / Wohnungsamt

...

Sozialamt

Tageselternverein

Stillsprechstunde

Verband alleinerziehender Mütter und

Väter e.V. (VAMV)

Volkshochschule

sonstige ...

Die nächste Seite zeigt ein Blankoformular, das Sie beliebig vervielfältigen und als Kopiervorlage ausfüllen können. Alternativ können Sie eine Liste per Computer erstellen. Eine Vorlagendatei (Anhang B Info 02.doc) finden Sie auf dem Datenträger **Medien 1** in dem Ordner **Textdateien**.

Die Rubrik „sonstiges“ eignet sich für Informationen wie Öffnungszeiten, Homepage oder E-Mail-Kontakt.

A

B

C

Institution

Ansprechpartner / in:

Telefon- / Faxnummer:

Adresse:

sonstiges:

Institution

Ansprechpartner / in:

Telefon- / Faxnummer:

Adresse:

sonstiges:

Institution

Ansprechpartner / in:

Telefon- / Faxnummer:

Adresse:

sonstiges:

Institution

Ansprechpartner / in:

Telefon- / Faxnummer:

Adresse:

sonstiges:

Institution

Ansprechpartner / in:

Telefon- / Faxnummer:

Adresse:

sonstiges:

Literaturtipps für Eltern

Largo, R.H. (2010).

Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren. (9. Auflage)

München: Piper Verlag.

Thanner, M. (2005).

Im Notfall: Schnelle Hilfe für Ihr Kind. Sofort-Maßnahmen für Eltern: Schnell reagieren und richtig handeln. (2. Auflage)

Ratingen: Oberstebrink.

Weigert, V. & Paky, F. (2011).

Babys erstes Jahr. Monat für Monat das Beste für Ihr Kind. Alles, was man wissen muss. (Überarbeitete Neuauflage)

München: Gräfe und Unzer.

Ratingen: Oberstebrink. Beller, E.K. & Beller, S. (2010).

Kuno Bellers Entwicklungstabelle. (9. Auflage)

Beller, Forschung und Fortbildung in der Kleinkinderpädagogik, 10785 Berlin.

Stern, D.N. & Erb, G. (2011).

Tagebuch eines Babys. Was ein Kind sieht, spürt, fühlt und denkt. (19. Auflage)

München: Piper Verlag.

- **Elternbriefe** geben wichtige Anregungen zur Pflege und Erziehung Ihres Kindes bis zu seinem achten Lebensjahr. Sie erhalten sie kostenlos bei Ihrem Jugendamt oder auch beim Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung – Landesjugendamt –, Rheinallee 97-101, 55119 Mainz, Telefon: 06131/967-0.
- Der **Ratgeber Familie** informiert über Leistungen für Familien in Rheinland-Pfalz in unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenslagen. Er beantwortet unter anderem Fragen zu Schwangerschaft und Geburt, zu Erziehungsfragen, Schul- und Berufsausbildung, zu finanziellen Leistungen, besonderen Lebenslagen sowie Freizeit und Erholung. Den Ratgeber Familie erhalten Sie unentgeltlich beim Ministerium für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen, Kaiser-Friedrich-Straße 5a, 55116 Mainz.

A

B

C

- Auf der folgenden Internetseite finden Sie stets aktuelle und zahlreiche Informationen vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend rund um die Familie:
www.familien-wegweiser.de
- **Kostenlos** können Sie folgende Materialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bestellen
(BZgA, Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln oder per E-Mail: order@bzga.de):

Rundum – Schwangerschaft und Geburt.

Bestellnummer 135 000 00

Ich bin dabei! – Vater werden.

Bestellnummer 135 100 00

Eltern sein – Die erste Zeit zu dritt.

Bestellnummer 136 400 00

Das Baby – Ein Leitfaden für Eltern.

Bestellnummer 110 300 00

Kinder schützen – Unfälle verhüten.

Bestellnummer 110 500 00

Unsere Kinder.

Bestellnummer 110 700 00

All diese Broschüren sowie zahlreiche weitere Informationsmaterialien für Eltern können Sie auch auf der Internetseite der BZgA (**www.bzga.de**) als PDF herunterladen.

Freistellung von der Arbeit

Wenn Ihr Kind (unter zwölf Jahren) einmal krank sein sollte, haben Sie als erwerbstätige Mutter oder erwerbstätiger Vater in einer gesetzlichen Krankenkasse das Recht, einige Tage von der Arbeit fernzubleiben. Allerdings muss die Beaufsichtigung, Betreuung oder Pflege ärztlich erforderlich sein. Zudem darf es keine andere im Haushalt lebende Person geben, die die Pflege des Kindes übernehmen könnte.

- Eltern: pro Jahr, Kind und Elternteil 10 Tage – bei mehreren Kindern maximal 25 Tage je Elternteil
- Alleinerziehende: pro Jahr und Kind 20 Tage – bei mehreren Kindern maximal 50 Tage

Die Freistellung ist dabei finanziell abgesichert. Teilweise besteht ein Anspruch auf Weiterzahlung von Lohn oder Gehalt. Wo dies nicht der Fall ist, haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf Zahlung von Krankengeld in gleicher Höhe, als wären Sie selbst krank.

**Weitere Auskünfte erteilen die Krankenkassen.
Für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des öffentlichen Dienstes
ist die Personalstelle des Arbeitgebers zuständig.**

Quelle: <http://www.familienhandbuch.de> (Januar 2012)

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für den Inhalt der hier genannten Internetseiten!

Kindergeld

Kindergeld ist eine staatliche Zahlung an Eltern. Ob und in welcher Höhe ein Kindergeld gezahlt wird, hängt im Allgemeinen von der Anzahl der Kinder ab.

Seit dem 01. Januar 2010 beträgt das Kindergeld:

- 184 Euro monatlich jeweils für das 1. und das 2. Kind
- 190 Euro monatlich für das 3. Kind
- 215 Euro monatlich für jedes weitere Kind

Kindergeld gibt es für alle Kinder bis zum 18. Lebensjahr, für arbeitslose Kinder bis zum 21. Lebensjahr und für Kinder in Ausbildung bis zum 25. Lebensjahr. Eine rückwirkende Leistung kann noch für das gesamte Kalenderjahr, in bestimmten Fällen sogar vier Jahre rückwirkend, beantragt werden.

Der Antrag auf Kindergeld muss schriftlich bei der zuständigen Familienkasse gestellt werden.

Wichtig für Alleinerziehende: Für ein und dasselbe Kind kann immer nur eine Person Kindergeld erhalten. Die Auszahlung erfolgt an den Elternteil, in dessen Haushalt das Kind lebt.

- Auf der Internetseite **www.familien-wegweiser.de** des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finden Sie weitere Informationen zum Thema Kindergeld sowie ein „Merkblatt Kindergeld“, welches kostenlos heruntergeladen werden kann. Auf dieser Internetseite finden Sie u.a. auch weitere Informationen zu **Elterngeld, Elternzeit** und **Kinderzuschlag**.
- Der **Ratgeber Familie** informiert über Leistungen für Familien in Rheinland-Pfalz in unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenslagen. Er beantwortet unter anderem Fragen zu Schwangerschaft und Geburt, zu Erziehungsfragen, Schul- und Berufsausbildung, zu finanziellen Leistungen, besonderen Lebenslagen sowie Freizeit und Erholung. Den Ratgeber Familie erhalten Sie unentgeltlich beim Ministerium für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen, Kaiser-Friedrich-Straße 5 a, 55116 Mainz.

Quelle: <http://www.familien-wegweiser.de/wegweiser/stichwortverzeichnis,did=39986.html> (Januar 2012)

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für den Inhalt der hier genannten Internetseiten!

Das Mutterschutzgesetz

Zum Schutz von Mutter und Kind bei der Arbeit gibt es das Mutterschutzgesetz. Es gilt für alle (werdenden) Mütter, die in einem Arbeitsverhältnis stehen. Dieses Gesetz ist dazu da, die Mutter und ihr Kind „vor Gefahren, Überforderung und Gesundheitsschädigung am Arbeitsplatz, vor finanziellen Einbußen sowie vor dem Verlust des Arbeitsplatzes während der Schwangerschaft und einige Zeit nach der Geburt zu schützen. Das Mutterschutzgesetz enthält hierzu besondere Vorschriften. Dazu zählt die Arbeitsplatzgestaltung, der Kündigungsschutz oder Beschäftigungsverbote unter Weiterzahlung des Arbeitsentgelts außerhalb der Mutterschutzfristen. Außerdem enthält es Regelungen zu finanzieller Unterstützung in Form des Mutterschaftsgeldes und des Zuschusses des Arbeitgebers zum Mutterschaftsgeld während der Mutterschutzfristen.“

Die rechtlichen Grundlagen sind neben dem **Mutterschutzgesetz** die ergänzende **Mutterschutzrichtlinienverordnung** und die **Reichsversicherungsordnung**.

Zu Fragen bezüglich des Mutterschutzgesetzes erteilen Ihnen folgende Stellen Auskunft:

- zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung bei Schwangerschaft und Mutterschaft die **Krankenkassen**
- zum Mutterschaftsgeld die gesetzlichen **Krankenkassen** bzw. bei privat oder nicht versicherten Frauen das **Bundesversicherungsamt** in Bonn (Friedrich-Ebert-Allee 38, 53113 Bonn, Telefon: 0228/619-0, E-Mail: poststelle@bva.de), weitere Informationen erhalten Sie auf der Internetseite: **www.mutterschaftsgeld.de**
- zu Fragen, die mit der Anwendung des Mutterschutzgesetzes zusammenhängen, in der Regel das **Gewerbeaufsichtsamt** oder die **staatlichen Arbeitsschutzämter** der Länder
- zu Fragen, die das Arbeitslosengeld betreffen, die **Agentur für Arbeit**
- die **Sozialämter**, wenn soziale Bedürftigkeit besteht

Auf der Internetseite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (**www.bmfsfj.de**) kann die Broschüre „Mutterschutzgesetz – Leitfaden zum Mutterschutz“ kostenlos heruntergeladen werden.

Quelle: <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/familie,did=134638.html> (Januar 2012)

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für den Inhalt der hier genannten Internetseiten!

A

B

C

Haustiere – Ein Kind kommt ins Haus

Bislang war das Leben mit Hund und Katze eingespielt und ausgelastet. Aber nun ist der Schwangerschaftstest positiv, ein Baby ist auf dem Weg.

Beim ersten Besuch bei Ihrem Frauenarzt hat dieser auch Blut abgenommen, um unter anderem den Toxoplasmose-Titer zu bestimmen. Wenn ein Tier im Haushalt lebt, ist dies zu empfehlen. Die werdenden Eltern sind etwas beunruhigt. Der Rat des Arztes war nämlich, die Katze am besten abzuschaffen, da sie sonst das Leben des ungeborenen Kindes gefährden könnte. Was also tun?

Lassen Sie sich von Ihrer Tierärztin beraten, inwieweit diese Gefährdung ernst zu nehmen ist. Toxoplasmose ist eine Erkrankung, die hervorgerufen wird durch einen Erreger genannt *Toxoplasma gondii*.

Beim Erwachsenen ruft er nur leichte Erkältungssymptome hervor, weswegen wir oft gar nichts von einer Infektion wissen. Für ein ungeborenes Kind in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft kann eine Infektion aber schwerste Behinderungen bedeuten. Tatsächlich sind Katzen häufig Träger dieses Erregers.

Eine Ansteckung von uns Menschen erfolgt über den Katzenkot. Weitaus wahrscheinlicher aber ist eine Infektion mit rohem Hack oder Rohmilch. Tatsächlich sind Fleischerfachverkäuferinnen zumeist positiv.

Zurück zu den Haustieren:

- Wenn sich die Schwangere an die Grundregeln der Hygiene hält und die Säuberung des Katzenklos ihrem Mann überlässt, ist die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung so gut wie ausgeschlossen.
- Es ist zu empfehlen, Hunde und Katzen kurz vor der Geburt (und danach in regelmäßigen Abständen) zu entwurmen. Die Frequenz der Entwurmung sollte, wenn das Kind das Krabbelalter und damit einen engeren Kontakt mit den Tieren erreicht, kürzer werden (ca. alle zehn bis zwölf Wochen).

Auch eine Infektion mit Wurmeiern unserer Haustiere ist möglich, jedoch nur über Schmierinfektionen, sprich sehr engen Kontakt und ohne eine „normale“ Hygiene.

Der Kontakt zu Tieren ist für die Entwicklung eines Kindes ausgesprochen positiv. Allerdings sollte man einiges beachten.

Der Vorteil gerade bei Hunden ist, dass sie selbst in Sozialverbänden, nämlich in Rudeln, leben, was das Zusammenleben in Familien vereinfacht. Die meisten Hundebesitzer mit Kindern berichten, dass ihr Hund die Schwangerschaft durchaus registrierte, was sich zum Beispiel in stärkerem Beschützerdrang zeigte.

Nutzen Sie die Schwangerschaft, um über notwendige Veränderungen nachzudenken:

- Zum Beispiel über die „Rudelstruktur“ in der Familie.
- Schläft der Hund (oder die Katze) im Bett? Dies sollte mit Baby geändert werden. Um aber keine Stresssituation für alle Beteiligten zu schaffen, ist es ratsam, die Tiere möglichst noch in der Schwangerschaft auszuquartieren. Wenn das Baby da ist, könnte es sonst „schuld“ sein, und Eifersucht oder gar gefährliche Situationen sind vorprogrammiert.
- Was bleibt mit Baby an Zeit für die Tiere? Wie lässt sich das vereinbaren? Spaziergänge sind für Kind und Hund gesund. Viele Hunde in Familien haben die regelmäßigsten und längsten Spaziergänge, wenn die Kinder klein sind.

Es ist also sinnvoll, die familiäre Situation zu überdenken, und wenn nötig auch so zu verändern, dass die Zeit bis zur Geburt zur Gewöhnung dienen kann. Wenn das Kind da ist, ist so eine „Normalität“ entstanden, die den Stress der Umstellung für das Tier und die Familie minimiert.

- Wichtig ist, dem Hund das neue Rudelmitglied „vorzustellen“. In den Wolfsrudeln werden die Welpen ca. zwei Wochen nur von der Mutter in der Wurfhöhle versorgt, danach darf auch Papa „mal gucken“. Und erst danach bekommt der Rest des Rudels die Kleinen zu Gesicht und damit Gelegenheit, die Kleinen ausgiebig zu beriechen und ins Rudel aufzunehmen. Insofern ist auch der Krankenhausaufenthalt keine „verlorene“ Zeit. Papa kann sogar eine volle Windel des Babys zum ersten Beschnuppern mit nach Hause bringen, um schon vorab ein Kennenlernen zu erleichtern.
Wenn aber das neue Familienmitglied nach Hause kommt, sei es sofort nach der Geburt oder einige Tage später, sollte man das Baby einfach mal zu dem Hund auf den Boden legen (natürlich mit Mutter oder Vater!), um ihm Gelegenheit zu geben, das neue Familienmitglied kennenzulernen. Meist ist damit eine eventuelle Eifersucht schon im Keim erstickt.
- Vergleichbares gilt für die Katze, diese wird jedoch vielmehr selbst entscheiden, wann und wie viel Kontakt sie mit dem neuen Mitglied der Familie aufnehmen will.

Für beide Tierarten gilt: Besondere Zeit für sie einplanen, und zwar auch mal bewusst ohne Kind (übrigens eine gute Übung für spätere Geschwisterkinder!).

Beate Ziegenhain-Thiele, Tierärztin

A

B

C

Babyblues

Viele Mütter fallen nach der Geburt vorübergehend in ein Stimmungstief, obwohl Sie sich so auf ihr Baby gefreut haben und eigentlich alles gut gegangen ist. Die Ursache dieses Stimmungstiefs wird in der hormonellen Umstellung – verursacht durch die Geburt – vermutet.

POSTPARTALES STIMMUNGSTIEF – BABYBLUES – HEULTAGE

Viele Mütter (40 % – 80 %) erleben in der ersten Woche nach der Geburt ein Stimmungstief. Sie fühlen sich traurig, müssen häufig ohne erkennbaren Grund weinen, sind sehr empfindsam und starken Stimmungsschwankungen unterworfen. Hinzu kommt eine große Müdigkeit durch die Anstrengungen der Geburt und den Schlafmangel, da der Nachtschlaf häufig unterbrochen wird, um das Baby zu versorgen. Nicht selten fühlen sich Mütter in diesen ersten Tagen nach der Entbindung ruhelos, reizbar, überängstlich und klagen über Konzentrationsschwierigkeiten.

Die Ursachen dieser Schwierigkeiten sind verschieden. Es gibt biologische (hormonelle), psychische und soziale Ursachen, die zusammenwirken können. Meist klingt das postpartale Stimmungstief innerhalb von Stunden bis Tagen von selbst ab und bedarf keiner Behandlung. Ist dies jedoch nicht der Fall, könnte es sich um eine postpartale Depression oder postpartale Psychose handeln.

POSTPARTALE DEPRESSION

Wenn die Stimmungsschwankungen und Erschöpfungszustände des postpartalen Stimmungstiefs in den ersten Wochen nach der Entbindung nicht abklingen oder im ersten Lebensjahr des Kindes wieder auftreten und andere Beschwerden hinzukommen, spricht man von einer postpartalen Depression.

Sie kann sich folgendermaßen äußern:

- Ständige Angst, das Baby nicht gut genug zu versorgen oder zu verletzen
- Das Gefühl, überhaupt nichts mit dem Baby anfangen zu können
- Antriebs- und Energielosigkeit, Gefühl einer „inneren Leere“
- Große Erschöpfung
- Konzentrationsstörungen und zwanghaftes Grübeln
- Psychosomatische Beschwerden (Schlaf- und Essstörungen, Kopfweh, Herzbeschwerden)
- Selbsttötungsgedanken

Etwa 10 % bis 15 % aller Mütter sind von diesen Beschwerden betroffen. Häufig werden sie aber nicht ausreichend erkannt und thematisiert. Die Frauen leiden jedoch sehr. Eine postpartale Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Sie hat sehr gute Aussichten, vollständig auszuheilen. Professionelle Hilfe bieten Psychiater/innen und Psychotherapeut/innen. Je früher fachliche Hilfe aufgesucht wird, desto schneller und erfolgreicher kann die Behandlung verlaufen. Sollte ein Aufenthalt in einer Klinik notwendig werden, bieten viele Einrichtungen inzwischen die gemeinsame Aufnahme von Mutter und Kind an.

POSTPARTALE PSYCHOSE

Nur wenige Frauen (1 bis 2 von 1000) sind von einer postpartalen Psychose betroffen. Sie tritt meist direkt nach oder in den ersten Wochen nach der Geburt auf. In manchen Fällen entwickelt sie sich aus einer Depression. Manche Frauen waren schon einmal vor der Schwangerschaft und Geburt an einer Psychose erkrankt. Die betroffenen Mütter verändern sich sehr in ihrer Persönlichkeit und verlieren den Bezug zur Realität. Sie leiden oft unter quälenden Wahnvorstellungen und Halluzinationen (Sinnestäuschungen). Manche Mütter haben eine hohe Antriebssteigerung und sind motorisch extrem unruhig, andere hingegen fühlen sich apathisch und wie gelähmt. Die Gefühle sind sehr stark und unreal. Häufig stehen Ängste im Vordergrund, manchmal auch übersteigerte Glücksgefühle. Eine postpartale Psychose sollte in jedem Fall ärztlich, psychiatrisch / psychotherapeutisch behandelt werden. Einige Kliniken bieten dafür die gemeinsame Aufnahme von Mutter und Kind an.

Wenn Sie unter den oben beschriebenen Beschwerden länger als zwei Wochen leiden, wenden Sie sich bitte unbedingt an Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt oder Ihre Gynäkologin / Ihren Gynäkologen. Auch der Vater oder weitere Bezugspersonen Ihres Babys sollten unbedingt einen Arzt aufsuchen, wenn sie das Gefühl haben, psychisch belastet oder erkrankt zu sein.

Die gesunde Entwicklung Ihres Kindes hängt in starkem Maße auch von Ihrer persönlichen Gesundheit und der Gesundheit der weiteren Bezugspersonen ab!

Internet:

Weitere Informationen zu psychischer Belastung und/oder Erkrankung von Eltern finden Sie auf der folgenden Seite:

- www.mutter-kind-behandlung.de

Für weitere Informationen sprechen Sie bitte mit Ihrem Frauenarzt / Ihrer Frauenärztin oder Ihrer Hebamme.

Quelle: <http://www.mutter-kind-behandlung.de/?c=1&d=mutterschaft> (Januar 2012)

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für den Inhalt der hier genannten Internetseiten!

Elternzeit und Elterngeld

Elternzeit

Neben dem Mutterschutz haben beide Eltern die Möglichkeit, sich bis zum Ende des dritten Lebensjahres ihres Kindes von der Arbeit freistellen zu lassen, um ihr Kind selbst betreuen und erziehen zu können. Ein Anspruch auf die sogenannte Elternzeit besteht, wenn das Kind im selben Haushalt lebt und die eigene Betreuung und Erziehung des Kindes gewährleistet ist. Eltern können die Elternzeit auch gleichzeitig nehmen. Zudem können Sie bis zu 12 Monate der Elternzeit mit Zustimmung Ihres Arbeitgebers auf später, das heißt auf die Zeit nach dem dritten Lebensjahr bis zur Vollendung des achten Lebensjahres, übertragen.¹

Elterngeld

Ab der Geburt eines Kindes können Eltern bis zu 14 Monate lang das Elterngeld erhalten, beide können den Zeitraum frei untereinander aufteilen. Ein Elternteil allein kann die Leistung für mindestens 2 und maximal 12 Monate beziehen. Für zusätzliche 2 Monate wird das Elterngeld gezahlt, wenn auch der Partner vom Angebot des Elterngeldes Gebrauch macht und den Eltern für mindestens 2 Monate Erwerbseinkommen ganz oder teilweise wegfällt. Arbeiten Mutter oder Vater während des Elterngeldbezugs in Teilzeit, darf die Wochenarbeitszeit 30 Stunden nicht übersteigen.

Alleinerziehende, die das Elterngeld zum Ausgleich des wegfallenden Erwerbseinkommens beziehen, können aufgrund des fehlenden Partners volle 14 Monate Elterngeld in Anspruch nehmen.

Maßgebend für die Höhe ist das durchschnittliche Nettoeinkommen der letzten 12 Kalendermonate vor der Geburt des Kindes. Das Elterngeld beträgt absolut mindestens 300 Euro und höchstens 1.800 Euro. Das Mindestelterngeld von 300 Euro erhalten alle, die nach der Geburt ihr Kind selbst betreuen und höchstens 30 Stunden in der Woche arbeiten, etwa auch Studierende, Hausfrauen / -männer und Eltern, die wegen der Betreuung älterer Kinder nicht gearbeitet haben.²

Lesetipp:

Ausführlich informiert die Broschüre **„Elterngeld und Elternzeit“**, die Sie kostenlos vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erhalten. Dafür

- besuchen Sie entweder die Homepage des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (www.bmfsfj.de) und laden die Broschüre herunter,
- oder bestellen Sie per E-Mail (broschuerenstelle@bmfsfj.bund.de),
- oder per Post (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 11018 Berlin).

Für ausführliche Informationen und Beratung zur Elternzeit wenden Sie sich bitte an die Elterngeldstellen der Landkreise und Gemeinden.

¹ Quelle: <http://www.familien-wegweiser.de/wegweiser/stichwortverzeichnis,did=40002.html> (Januar 2012)

² Quelle: <http://www.familien-wegweiser.de/wegweiser/service,did=75670.html>

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für den Inhalt der hier genannten Internetseiten!

Ernährung in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft werden an den Körper der Frau besondere Anforderungen gestellt. Die Gesundheit des Kindes und selbstverständlich auch die der Mutter sind in dieser Zeit unter anderem abhängig von der Ernährung der Frau. Daher ist es wichtig, dass Sie Ihre Ernährung auf diese speziellen Bedingungen anpassen.

Es geht nicht darum, die Nahrungsmenge zu verdoppeln, denn der Energiebedarf einer schwangeren Frau ist nur leicht gegenüber dem in der Zeit vor der Schwangerschaft erhöht. Wichtiger ist die erhöhte Aufnahme bestimmter Nährstoffe durch eine qualitativ hochwertige, abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung. Achten Sie also bei der Wahl der Lebensmittel darauf, Produkte zu vermeiden, die viel Kalorien, aber wenig Nährstoffe beinhalten (zum Beispiel Süßigkeiten). Eine hohe Nährstoffdichte ist entscheidend dafür, dass Sie den gesteigerten Bedarf in der Schwangerschaft decken, ohne den Körper mit unnötigen Kalorien zu belasten (zum Beispiel Vollkornprodukte, Rohkost, Obst).

Manche Stoffe sind jedoch selbst dann nicht in ausreichender Menge in der Nahrung enthalten (Jod, Eisen, Folsäure) und sollten in Absprache mit dem Frauenarzt oder der Frauenärztin zusätzlich zugeführt werden.

Lesetipp:

Schröder, E.-M. (2001).

Gesunde Mutter – gesundes Kind. Richtige Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit.

Stuttgart: Hirzel Verlag.

Für weitere Informationen lassen Sie sich bitte von Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin oder Ihrer Hebamme bezüglich Ernährung und Gesundheit in der Schwangerschaft und Stillzeit beraten!

Quelle: <https://www.familienhandbuch.de/ernaehrung/in-der-schwangerschaft/ernaehrung-waehrend-der-schwangerschaft> (Januar 2012)

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für den Inhalt der hier genannten Internetseiten!

A

B

C

Fehlgeburt und Plötzlicher Kindstod

Leider geschieht es immer wieder, dass ein Kind während der Schwangerschaft, der Geburt oder im ersten Lebensjahr stirbt. Um ein wenig mehr Klarheit in Ursachen und Folgen dieser Ereignisse zu bringen, haben wir auf den kommenden Seiten Informationen und Hilfsangebote für Sie zusammengestellt.

Fehlgeburt

Von einer Fehlgeburt spricht man, wenn das Kind geboren wird, bevor es lebensfähig ist oder wenn es weniger als 500 g bei der Geburt wiegt. Betroffenen sind, in Abhängigkeit vom Alter, zehn bis 15 Prozent aller Schwangeren.

Ursachen können dabei sein:

- Chromosomenanomalien und Fehlbildungen des Kindes
- Gebärmutterhalsschwäche
- fehlerhafte Einnistung des befruchteten Eis
- höheres Alter der Mutter
- hormonelle Störungen
- Gebärmutteranomalien
- schwere Erkrankungen
- Infektionen, Medikamente, Genussgifte, Schadstoffe

Anzeichen für eine Fehlgeburt können vaginale Blutungen, Schmerzen im Unterleib und Wehen sein. Bitte wenden Sie sich in diesen Fällen umgehend an Ihren Frauenarzt oder Ihre Frauenärztin.

Plötzlicher Kindstod

Ein scheinbar gesundes Baby hört im Schlaf auf zu atmen und stirbt. Der plötzliche Säuglingstod kann im ersten Lebensjahr auftreten. Die meisten Fälle treten zwischen dem zweiten und vierten Lebensmonat und um den siebten Lebensmonat auf. Pro Jahr sterben etwa 500 Babys in Deutschland am plötzlichen Säuglingstod.

Risikofaktoren sind:

- Untergewicht bei der Geburt
- Schlafposition des Babys (Bauchlage, Seitenlage)
- Bettdecken und Ähnliches im Bett
- Rauchen in der Schwangerschaft
- Rauchen in der Umgebung des Babys
- Plötzlicher Säuglingstod ist bereits in der Familie aufgetreten
- Überwärmung des Babys beim Schlafen

Folgende Ursachen werden vermutet:

- Das Atmungssystem des Babys ist noch nicht ausgereift
- Die Schutzreaktionen, zum Beispiel Aufwachen, wenn der Mund bedeckt ist, oder Wegschieben der Kissen, sind noch nicht ausgeübt
- Das Baby überwärmt noch schnell, ohne zu erwachen

Was darf in den erst zwölf Lebensmonaten nicht ins Bettchen:

- Kopfkissen
- Schmusetücher
- lose Spucktücher
- Schaf- oder Kunstfell
- Daunens- oder Federbetten
- Himmel, Nestchen, Bettumrandung
- Kuscheltiere
- Wärmflasche / Heizkissen
- Haustiere

Risiko vermindern durch:

- Rückenlage zum Schlafen
- Schlafsack statt Bettdecke
- Schnuller zum Schlafen
- rauchfreie Umgebung für das Baby
- Überhitzung des Babys vermeiden (16 bis 18 Grad Celsius sind zum Schlafen für das Baby optimal. Ist das Baby älter als vier Wochen, benötigt es keine wärmere Kleidung als Sie selbst! Testen Sie die Temperatur des Babys an der Stirn oder im Nacken. Es soll dort warm, aber nicht verschwitzt sein).
- Impfungen (geimpfte Kinder haben niedrigeres Risiko für Plötzlichen Säuglingstod als ungeimpfte Kinder)

A

B

C

Wenn Sie Fragen zu dem Thema haben, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin / Ihren Kinderarzt oder Ihre Hebamme.

Weitere Informationen bietet auch die Broschüre: **„So schläft Ihr Baby am sichersten. Plötzlicher Säuglingstot. Das Risiko senken.“**

Herausgegeben vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz, Referat für Reden und Öffentlichkeitsarbeit, Bauhofstr. 9, 55116 Mainz (www.msagd.rlp.de). Die Broschüre kann kostenlos im Internet heruntergeladen werden.

Ihr Frauenarzt / Ihre Frauenärztin und Ihre Hebamme informieren Sie gerne über vorbeugende Maßnahmen.

Wenn es zu einer Fehlgeburt oder zum plötzlichen Kindstod kommt, benötigen Eltern Aufklärung und Unterstützung bzw. Hilfe bei der Trauerarbeit.

Auch **Ihr Kinderarzt / Ihre Kinderärztin, Ihr Hausarzt / Ihre Hausärztin und Ihre Hebamme** beraten Sie gern, wo Sie Unterstützung nach dem Verlust Ihres Kindes erhalten können.

Viele betroffene Eltern berichten auch, dass ihnen Seelsorger oder Selbsthilfegruppen weitergeholfen haben.

Internet:

Auf folgenden Internetseiten können Sie zudem mit Hilfe einer Postleitzahlensuche Beratungsstellen in Ihrer Region finden (zum Beispiel Lebensberatungsstellen):

- www.familienplanung.de/beratung/beratungsstellensuche
- www.dajeb.de/suchmaske.php

Quelle: http://msagd.rlp.de/fileadmin/masgff/Publikationen/Gesundheit/So_schlaeft_Ihr_Baby_am_sichersten_2011.pdf (Januar 2012)

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für den Inhalt der hier genannten Internetseiten!

Hebammen

Hebammen sind Ihre Ansprechpartnerinnen in der Zeit der Schwangerschaft, Geburt, dem Wochenbett und der Stillzeit. Die Aufgaben einer Hebamme umfassen die Betreuung in der Schwangerschaft, die Geburt, die Nachsorge, Fragen zum Stillen, der Babypflege, sowie die Rückbildung. Jede schwangere Frau kann sich direkt an eine Hebamme ihrer Wahl wenden. Die Kosten dafür werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Privatversicherte informieren sich bitte bei ihrer Krankenversicherung über die Leistungsansprüche.

Für die Zeit der Schwangerschaft und Vorsorge setzen Sie sich möglichst früh, das heißt in der ersten Hälfte der Schwangerschaft, mit einer freiberuflichen Hebamme in Verbindung. Diese steht Ihnen zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft mit Rat zur Seite.

Häufige Themen in der Beratung der Hebammen sind:

- Art und Ort der Geburt
- Ernährung und Lebensweise in der Schwangerschaft
- Schwangerschaftsbeschwerden
- Partnerschaft und Sexualität
- Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung
- Vorbereitung auf das Kind
- soziale Hilfen in der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Ernährungsberatung und Anleitung zur Pflege des Säuglings
- Hilfe bei Blähungen
- Anleitung zum Stillen und Hilfe bei Stillschwierigkeiten
- beratende Gespräche über Empfängnisverhütung, Impfen, Kindererziehung
- Informationen über Beratungsstellen, Gesprächskreise und Selbsthilfegruppen für Eltern und Kinder

Auch bei Fehl- und Totgeburten, bei krank geborenen Kindern und/oder Kindern, die kurz nach der Geburt sterben, begleitet Sie Ihre Hebamme.

Die Geburtshilfe obliegt der Hebamme, das heißt, dass zu jeder Geburt eine Hebamme hinzugezogen werden muss. Nur wenn es zu Komplikationen kommt, muss die Hebamme einen Arzt oder eine Ärztin hinzuziehen. Auch nach der Geburt hilft Ihnen die Hebamme beim ersten Stillen und nimmt die erste Vorsorgeuntersuchung beim Kind vor.

A

B

C

Nach der Geburt haben Sie einen Anspruch auf Hausbesuche durch die Hebamme. Sie kommt in den ersten zehn Tagen in der Regel täglich. Die Krankenkasse übernimmt Besuche bis zu acht Wochen nach der Geburt. Auch danach kann Sie die Hebamme noch zwei weitere Male zur Stillberatung besuchen.

Des Weiteren bieten Hebammen die sogenannte Rückbildungsgymnastik an. Hier werden Übungen zur Linderung bei Rückenschmerzen und Nackenverspannungen, zur Kräftigung des Beckenbodens und der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Atem-, Entspannungs- und Lockerungsübungen gezeigt. Rückbildungskurse werden mit und ohne Baby angeboten. Rückbildungsgymnastik findet in der Regel in der Gruppe statt. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für zehn Stunden.

Internet:

Diese und weitere Informationen zu den Tätigkeiten **freiberuflicher Hebammen** finden Sie auf folgenden Seiten:

- **www.hebammen.de**
- Bund Deutscher Hebammen (BDH) (im Internet: **www.bdh.de**; oder per Post: Gartenstr. 26, Postfach 1724, 76006 Karlsruhe) und beim
- Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V. (im Internet: **www.bfhd.de**; oder per Post: Kasseler Str. 1a, 60486 Frankfurt; oder per Telefon: 069/79 53 49 71 und Telefax: 069/79 53 49 72; oder per E-Mail: geschaeftsstelle@bfhd.de)

Eine Hebamme in Ihrer Nähe finden Sie im örtlichen Telefonbuch bzw. den Gelben Seiten, oder fragen Sie Ihren Frauenarzt oder Ihre Frauenärztin.

Nach Postleitzahlen können Sie auch im Internet nach einer Hebamme suchen unter: www.hebammensuche.de/hebverz.html suchen.

Quelle: <http://www.hebammensuche.de/hebhilfe.html> (Januar 2012)

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für den Inhalt der hier genannten Internetseiten!

Schwangerschaftsberatung

Nach dem Schwangerschaftskonfliktgesetz haben Sie das Recht auf eine Beratung in anerkannten Schwangerschafts- und Sexualitätsberatungsstellen, wenn es zum Beispiel um Sexuaufklärung, Verhütung, Familienplanung sowie um Schwangerschaftskonfliktberatung geht. Dabei wird zwischen allgemeiner Schwangerschaftsberatung und Schwangerschaftskonfliktberatung unterschieden. Diese Beratung wird von konfessionellen und nicht konfessionsgebundenen Wohlfahrtsverbänden sowie anderen freien Trägern angeboten. Die Schwangerschaftsberatung erfolgt unentgeltlich. Auf Wunsch können Sie dabei auch anonym bleiben. Ein Anspruch auf Beratung besteht bis zum Ende des dritten Lebensjahres des Kindes.

Die **Schwangerschaftskonfliktberatung** ist nötig, wenn Sie über einen Schwangerschaftsabbruch nachdenken. Sie beinhaltet die erforderlichen medizinischen, sozialen und juristischen Informationen und die Darlegung der Rechtsansprüche von Mutter und Kind und der möglichen praktischen Hilfen. Zudem umfasst sie das Angebot, die schwangere Frau bei der Geltendmachung von Ansprüchen, bei der Wohnungssuche, bei der Suche nach einer Betreuungsmöglichkeit für das Kind oder bei der Fortsetzung ihrer Ausbildung zu unterstützen, sowie das Angebot zur Nachbetreuung. Auf Wunsch der Schwangeren kann auch über Möglichkeiten der Vermeidung ungewollter Schwangerschaften informiert werden. Nach Abschluss der Beratung hat die Beratungsstelle der Schwangeren eine mit Namen und Datum des Beratungsgesprächs versehene Bescheinigung darüber auszustellen, dass eine gesetzliche Schwangerschaftskonfliktberatung stattgefunden hat. Die Angehörigen der Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht. Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen bedürfen einer besonderen staatlichen Anerkennung.

Lesetipp:

Diese und weitere Informationen finden sie in der Broschüre **„Schwangerschaftsberatung“**, die sie kostenlos vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erhalten. Dafür

- besuchen Sie entweder die Homepage des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (**www.bmfsfj.de**) und laden die Broschüre herunter,
- oder bestellen Sie per E-Mail (broschuerenstelle@bmfsfj.bund.de),
- oder per Post (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 11018 Berlin).

Quelle: http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/Schwangerschaftsberatung-_C2_A7-218,property=pdf,bereich=bmfsfj,sprache=de,rwb=true.pdf (Januar 2012)

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für den Inhalt der hier genannten Internetseiten!

Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft

In den **ersten zwölf Wochen** der Schwangerschaft passt sich der Körper der Frau an die zahlreichen Veränderungen an, die die Schwangerschaft mit sich bringt. Der Warzenvorhof der Brustwarze wird dunkler. Diese Veränderung tritt relativ früh ein und ist oft der erste Hinweis auf eine Schwangerschaft. Die Fettdepots in den Brüsten werden aufgefüllt und die Brüste wachsen aufgrund der vermehrten Östrogen- und Progesteronproduktion. Für die optimale Versorgung des Fötus im Bauch muss der Stoffwechsel des Körpers nun mehr leisten. Daher werden die Körperfunktionen beschleunigt: Das Herz schlägt häufiger und die Atmung wird schneller. Gegen Ende des ersten Drittels Ihrer Schwangerschaft nimmt der Bauchumfang zu und man kann die Gebärmutter durch die Bauchwand ertasten.

Einige Schwangere leiden unter den sogenannten Schwangerschaftsbeschwerden. Sie sind meist harmlos, aber unangenehm. Dazu zählen niedriger Blutdruck, Hämorrhoiden (Krampfadern im After), heiße Füße, Hitzewellen, starker Juckreiz am Bauch, wenn sich die Haut dehnt, Krampfadern, Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Sodbrennen, Stimmungsschwankungen, Übelkeit, Verstopfungen, Wadenkrämpfe, Wasseransammlungen (geschwollene Hände, Beine oder Füße) und Zahnfleischbluten.

Wenn Sie selbst unter diesen Beschwerden leiden, wenden Sie sich an Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin oder Ihre Hebamme. Sie beraten Sie gerne, was Sie zur Linderung tun können.

Für das Baby bedeutet die Entwicklung im ersten Drittel der Schwangerschaft, dass es bereits motorische Aktivitäten zeigt, wie zum Beispiel Zuckungen, aber auch Arm- und Beinbewegungen, sogar Schluckauf und Purzelbäume. Ab der zehnten Woche lassen sich Atembewegungen und Berührungen des Gesichts mit der Hand beobachten.

Das **zweite Drittel der Schwangerschaft**, vom fünften bis zum siebten Monat, bezeichnet man oft als Stadium des Wohlbefindens. Bei mehr als zwei Dritteln der Frauen zeigen sich nun die ersten Anzeichen von Schwangerschaftsstreifen. Der Bauch rundet sich und die Gewichtszunahme beträgt bis zum Ende des zweiten Drittels der Schwangerschaft etwa sechs Kilogramm.

Nun lassen sich beim Baby Saug- und Schluckbewegungen beobachten, außerdem beginnt es sich zu räkeln, zu strecken und zu gähnen.

Im **letzten Drittel** der Schwangerschaft, also der Zeit vom achten Schwangerschaftsmonat bis zur Entbindung, nimmt die Schwangere meist noch einmal etwa fünf Kilogramm zu. Die Brustdrüsen haben bereits ihre Tätigkeit aufgenommen und sondern manchmal schon vor der Entbindung geringe Mengen der sogenannten Vormilch ab. Die Entwicklung des Babys ist nahezu abgeschlossen und das Ungeborene muss jetzt nur noch wachsen, Fettpolster ausbilden und seine Organfunktionen verfeinern.

Es lassen sich beim Baby gegen Ende der Schwangerschaft bereits ein ruhiger und ein aktiver Schlafzustand sowie ruhiges und aktives Wachsein unterscheiden. Dies wird zunehmend von den Aktivitäten und dem Tagesrhythmus der Mutter beeinflusst.

Internet:

Informationen zum Thema Schwangerschaft finden Sie auf zahlreichen Internetseiten, wie zum Beispiel unter:

- www.9monate.de
- www.schwangerschaft.de
- www.schwangerschaft-tipps.de

Oder in der Informationsbroschüre: **„Rundum – Schwangerschaft und Geburt“** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die sie kostenlos bestellen können (Bestellnummer 135 000 00), per Post bei der BZgA, Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln oder per E-Mail an order@bzga.de. Über die Internetseite der BZgA (www.bzga.de) kann die Broschüre auch frei als PDF heruntergeladen werden.

Für ausführliche Informationen rund um Ihre Schwangerschaft wenden Sie sich bitte an Ihren Frauenarzt, Ihre Frauenärztin oder Ihre Hebamme.

Quelle: Rauh, H. (2002). Vorgeburtliche Entwicklung und frühe Kindheit. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.) Entwicklungspsychologie. Weinheim: PVU.

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für den Inhalt der hier genannten Internetseiten!

Wie das Baby mit uns spricht

Neugeborene kommen mit einer eingeschränkten, aber erstaunlich vielseitigen Verhaltensausstattung auf die Welt, die es ihnen ermöglicht, sich mit ihrer Umgebung auseinanderzusetzen und von Anfang an das Neue, das ihnen begegnet, aufzunehmen.

Sie können sich aber auch ebenso schützen oder abschotten, wenn ihnen etwas zuviel wird. Diese Fähigkeit ist ganz wichtig, wenn man bedenkt, wie viel Lärm, Geräusche, Licht und weitere Reize auf ein Neugeborenes einströmen.

Diese Fähigkeiten des Neugeborenen sind eng mit seiner körperlichen Entwicklung und Befindlichkeit verwoben. Daher äußert und verhält sich das Baby auch stark in „körperlicher Weise“. Seine Angeregtheit und sein Interesse an der Umwelt, seine Versuche, mit kleineren Störungen selbst zurechtzukommen, oder seine Abwehr, wenn es eine Situation nicht mehr bewältigen kann, lassen sich an körperlichen Reaktionen oder am Verhalten des Babys ablesen (Abwenden des Kopfes, Verfärbung der Haut).

Schnellere Atmung, der Versuch, sich in eine andere körperliche Lage zu bringen, Saugen oder Schnullern können Zeichen von Gestörtsein und dem gleichzeitigen Bemühen des Kindes sein, selbst mit der Situation zurechtzukommen. Manche Neugeborene versuchen auch, Händchen oder Füßchen zu „falten“, also übereinanderzulegen, um sich sozusagen an sich selbst festzuhalten und „sich zusammenzunehmen“. Besonders kompetente Neugeborene bewältigen kleine Belastungen sogar, indem sie einen Gegenstand ansehen, sich dadurch ablenken und so alle ihre Funktionen wieder unter Kontrolle und in Balance bekommen.

Fühlen sich Babys aber überfordert, versuchen sie, die Störung abzuwehren oder sich ihr zu entziehen. Sie rudern zum Beispiel heftig mit Armen und Beinen und machen plötzliche, ausfahrende Bewegungen, weil ihnen die Kontrolle über ihren Körper entgleitet. Sie überspannen und überstrecken sich, schreien oder schließen die Augen oder flüchten sich sogar in den Schlaf.

Feinzeichen der Zu- und Abwendung (nach Als / Brazelton)

Zuwendung	Abwendung
rosige Haut, gleichmäßige Atmung	marmorierte, rötliche oder blasse Hautfarbe, wechselnde Hautfarbe, unregelmäßige Atmung, grimassieren, zittern, würgen, spucken
weiche Bewegungsabläufe	starke Schläffheit oder starke Anspannung, unkontrollierte, fahriges Bewegungen
stabile emotionale Balance / Stimmung, Veränderungen in der Umwelt werden abgefangen	brüchige emotionale Balance / Stimmung, (aufgerissene Augen, durchstarren, meckern, schreien)
offen, aktiv, interessiert	unzugänglich, nicht ansprechbar, zurückgezogen bzw. erregt / „überwach“

In solchen überfordernden Situationen ist das Neugeborene auf Unterstützung und Hilfe angewiesen. Oft genügt es schon, das Baby anzusprechen oder ihm die Hand auf den Bauch zu legen; eine etwas stärkere Hilfe ist es, ihm die Ärmchen in der Mitte des Körpers zusammenzufalten oder ihm die Füßchen mit der Handfläche zu stützen. Wenn das Kind stark verstört oder belastet ist, hilft es ihm, hochgenommen, in ein Tuch gewickelt und leicht geschaukelt zu werden. Ist das Kind aber so stark belastet, dass selbst zentrale physiologische Vitalfunktionen wie Atmung und Kreislauf betroffen sind, braucht es vorübergehend Ruhe.

Schon in den ersten Lebenstagen unterscheiden sich die Babys darin, wie sie mit ihrer neuen Umwelt zurechtkommen und wie sie ihre „mitgebrachten“ Fähigkeiten einsetzen. Sie reagieren unterschiedlich schnell verärgert oder gestört, und dies oft unabhängig von ihrer körperlichen Reife und Robustheit. Auch gelingt es ihnen unterschiedlich gut, mit Irritationen fertig zu werden. Die Bandbreite individueller Unterschiede erstreckt sich in einem Extrem auf die Neugeborenen, die ihr gesamtes Repertoire an Möglichkeiten der Selbstregulation, angefangen von Nuckeln und Saugen über Räkeln, Falten der Händchen bis zum Anschauen eines Gegenstandes, ausschöpfen; im anderen Extrem gibt es die Babys, die nur kleinste Ansätze zeigen, sich selbst zu beruhigen oder in der Balance zu halten. Diese frühen Unterschiede in der Aufgeschlossenheit oder Abwehr gegenüber der Umwelt und in der Art der Auseinandersetzung mit Neuem setzen sich in den folgenden Lebensmonaten fort. Sie werden in den alltäglichen (Beziehungs-) Erfahrungen verstärkt oder abgeschwächt, modifiziert und verändert. Das Kind gestaltet dabei diesen Prozess seiner Persönlichkeitsentwicklung aktiv mit.

A

B

C

Bindung und Feinfühligkeit

Bindung beeinflusst unser Leben. Denn Entwicklung vollzieht sich in Beziehungen und wird in Beziehungen gestaltet. Die wichtigste Beziehung eines Babys ist die zu seinen Eltern.

Säuglinge und Kleinkinder sind in ihrer Entwicklung in besonderem Maße auf ihre Eltern angewiesen. Ohne sie können sie nicht überleben. Aber Eltern befriedigen nicht nur die körperlichen Bedürfnisse ihrer Kinder, sondern auch ihre Bedürfnisse nach Zuwendung, Aufmerksamkeit und emotionaler Sicherheit. Daher geht es nicht allein um die allgemeine körperliche und emotionale Bedürftigkeit des Säuglings und Kleinkindes. Es geht auch um eine persönliche und einzigartige Bindungsbeziehung zwischen Eltern und Kind.

Alle Kinder entwickeln im Verlauf der ersten beiden Lebensjahre eine intensive Gefühlsbindung (emotionale Bindung) an ihre Hauptbezugsperson(en), in der Regel an die Mutter und den Vater.

Beide, Babys und Erwachsene, sind dazu „von Natur aus“ ausgerüstet. Das menschliche Neugeborene kann zunächst nicht alleine überleben. Vermutlich deswegen hat die Natur Säuglinge im Verlauf der menschlichen Stammesgeschichte mit einer Verhaltensausrüstung versehen, mit der sie Erwachsene in ihre Nähe bringen und dort halten können.

Sie tun dies mit Verhaltensweisen wie Schreien, Lächeln und Hinterherkrabbeln. Bereits Neugeborene üben eine „unwiderstehliche“ Anziehungskraft auf uns Erwachsene aus. Unabhängig davon, ob sie verstört oder wach und angeregt sind, bringen sie uns dazu, uns um sie zu kümmern. Jeder weiß, dass man sich dem Schreien oder Weinen eines Neugeborenen schwer entziehen kann. Noch mehr hingezogen fühlt man sich, wenn man von einem Neugeborenen angeschaut wird, und schmilzt schließlich dahin, wenn sich ein Neugeborenes in die Arme schmiegt und einkuschelt.

Diese Verhaltensweisen sind frühe Vorläufer der Bindungsbeziehung, die das Baby mit seinen Eltern entwickelt. Diese Entwicklung hängt wesentlich davon ab, dass Kind und Eltern Zeit miteinander verbringen und intensive Erfahrungen miteinander machen.

Bindung zeigt sich in der Regel in verunsichernden Situationen. Das sind gewöhnlich Situationen, die neu und unvertraut sind, oder in denen Mutter oder Vater nicht da sind. Das Bedürfnis nach Bindung ist angeboren und, wenn auch in unterschiedlicher Intensität, lebenslang vorhanden. Säuglinge und Kleinkinder, deren Bedürfnisse nach Zuwendung und emotionaler Sicherheit hinreichend befriedigt werden, entwickeln eine sichere Bindung. Sichere Bindung unterstützt eine positive soziale und emotionale Entwicklung.

Neben der Befriedigung des Bedürfnisses nach emotionaler Sicherheit aber ist die Befriedigung eines weiteren biologischen Grundbedürfnisses genauso wichtig für eine positive Entwicklung: Das Bedürfnis nach Erkundung, das Interesse an Neuem, an fremden Menschen, neuen Spielzeugen, neuen Situationen.

Dieses Interesse geht mit dem Gefühl einher, Verhalten oder Ereignisse selbst zu verursachen und kontrollieren zu können, also dem Gefühl, unabhängig und selbstständig zu sein. Bereits bei Säuglingen lässt sich ihre Freude und Begeisterung an der eigenen Handlung beobachten.

Diese zeigt sich etwa bei vier Monate alten Säuglingen, wenn sie wiederholt und unermüdlich die Figuren eines Mobiles bewegen, das in Greifhöhe über ihnen aufgehängt ist. Dies zeigt sich bei einjährigen Kindern, denen es erstmals gelingt, ein Nachziehspielzeug hinter sich herzuziehen. Sie sind stolz und begeistert, weil sie sich als der Verursacher dieser Handlung erleben.

Dabei ist das Interesse an Neuem dem Bedürfnis nach Bindung entgegengesetzt. Enge Bezugspersonen dienen dem Kleinkind als sichere Basis, als emotionale Quelle von Sicherheit, von der aus es Neues erkundet und zu der es zurückkehrt, um sich ihrer zu versichern und emotional „aufzutanken“. In einer vertrauten Situation und wenn es emotional ausgeglichen ist, erkundet ein Kind eher. In einer unvertrauten Situation überwiegt hingegen das Bedürfnis nach emotionaler Sicherheit. Das Kind sucht die Nähe und den Kontakt zur Mutter oder zum Vater. Bei Kleinkindern ist es körperliche Nähe. Bei älteren Kindern kommt zunehmend psychologische Nähe beziehungsweise Intimität hinzu. Sie zeigt sich symbolisch durch Sprache oder Verhalten.

A

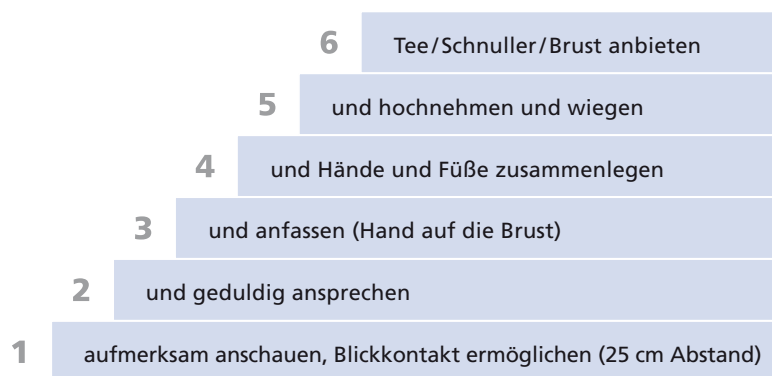
B

C

Das Baby beruhigen

Die Fähigkeit des Babys, sich selbst zu beruhigen, und Hilfen durch die Eltern zur Beruhigung gehören zusammen. Die Methode des gestuften Tröstens gibt eine gute Orientierung zum Beobachten, wie viel Hilfe das Baby braucht und ob es (noch) alleine zurechtkommt. Zudem hilft sie den Eltern, ihr Kind kennenzulernen.

Gestuftes Trösten nach Brazelton



Geben Sie Ihrem Kind auf jeder Stufe Zeit, um sich zu beruhigen. Beruhigt sich Ihr Baby mit der angebotenen Hilfe der jeweiligen Stufe nicht, gehen Sie zur nächsten Stufe über.

1. Blickkontakt ermöglichen
2. Blickkontakt ermöglichen **und** das Kind ansprechen
3. Blickkontakt ermöglichen **und** das Kind ansprechen **und** anfassen (zum Beispiel Hand auf die Brust)
4. Blickkontakt ermöglichen **und** das Kind ansprechen **und** anfassen (zum Beispiel Hand auf die Brust) **und** Hände und Füße zusammenlegen
5. Blickkontakt ermöglichen **und** das Kind ansprechen **und** anfassen (zum Beispiel Hand auf die Brust) **und** Hände und Füße zusammenlegen **und** hochnehmen / wiegen
6. Blickkontakt ermöglichen **und** das Kind ansprechen **und** anfassen (zum Beispiel Hand auf die Brust) **und** Hände und Füße zusammenlegen **und** hochnehmen / wiegen **und** Schnuller, Flasche oder Brust anbieten

Wenn Trösten nicht hilft – eine kurze Pause machen:

- Lassen Sie das Baby für 2–3 Minuten an einem sicheren Ort, (zum Beispiel seinem Bettchen) alleine und schöpfen Sie neue Kraft bzw. holen Sie Unterstützung.
- Manchmal schläft das Baby in dieser kurzen Zeit auch alleine ein.
- Überprüfen Sie, ob das Baby Schmerzen hat! Wenn Sie unsicher sind, suchen Sie einen Kinderarzt auf.
- Wenn es für Sie keinen erkennbaren Grund gibt und das Baby dennoch Trost meist nicht annehmen kann, sollten Sie eine Schreiberatung aufsuchen!

Achtung!

Lassen Sie das Baby nicht aus Erschöpfung alleine in der Wohnung!

Paarberatung

Paarberatung wendet sich an alle Paare, die einen Versuch unternehmen wollen, Probleme in ihrer Beziehung zu verändern. Angeboten werden Ehe- und Paarberatung beispielsweise von psychosozialen Beratungsstellen und niedergelassenen Therapeuten. Die Berater unterliegen dabei der Schweigepflicht. Die Beratung erfolgt – in der Beratungsstelle – kostenlos und ist grundsätzlich unabhängig von Religion, Nationalität und Geschlecht.

- Auf der folgende Seite können Sie mit Hilfe einer Postleitzahlensuche Beratungsstellen in Ihrer Region finden:

<http://www.dajeb.de/suchmask.php>

- Der **Ratgeber Familie** informiert über Leistungen für Familien in Rheinland-Pfalz in unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenslagen. Er beantwortet unter anderem Fragen zu Schwangerschaft und Geburt, zu Erziehungsfragen, Schul- und Berufsausbildung, zu finanziellen Leistungen, besonderen Lebenslagen sowie Freizeit und Erholung. Den Ratgeber Familie erhalten Sie unentgeltlich beim Ministerium für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen, Kaiser-Friedrich-Straße 5 a, 55116 Mainz.

Sanfte Eingewöhnung

Liebe Eltern,

wenn Sie Ihr Kind durch eine Tagesmutter, in einer Kinderkrippe oder auch später im Kindergarten betreuen lassen wollen, braucht es eine sorgfältige Vorbereitung und Eingewöhnung Ihres Kindes in die neue Umgebung und im Besonderen an die neue Betreuungsperson. Das ist wichtig, um eine positive Entwicklung Ihres Kindes, sein Wohlbefinden und seine Bindung an Sie als Eltern auch in diesem Kontext zu fördern.

Kinder bauen zu ihren engsten Betreuungspersonen (also in der Regel auf jeden Fall zu ihren Eltern) eine besondere Beziehung (Bindung) auf. Diese sogenannte Bindungsbeziehung ist gerade für kleine Kinder wichtig, um sich bei Belastungen oder in Situationen, die für sie mit Stress oder Angst verbunden sind, wieder zu beruhigen. Die Bindungsperson ist für das Kind also so etwas wie ein „sicherer Hafen“, den es in unsicheren Situationen anlaufen kann und von dem es zuverlässig Trost oder Unterstützung oder Schutz bekommt. Ist das Kind nun in einer ihm fremden Umgebung oder kommt es in eine Situation, in der es sich Schutz, Trost oder Unterstützung wünscht, braucht es eine Person, zu der es eine Bindung aufgebaut hat. Andernfalls muss es mit seinem Stress und seinen negativen Gefühlen alleine fertig werden, was Kinder aber überfordert und zu noch mehr Stress und Belastung führt.

Eine sorgfältige und sanfte Eingewöhnung in eine neue Betreuungssituation hat daher das Ziel, das Kind beim Aufbau einer Bindungsbeziehung zu seiner neuen Betreuungsperson zu unterstützen. Dann kann es sich künftig auf diese stützen, um die Anforderungen, die die neue Umgebung an das Kind stellt, zu meistern. Bis dem Kind dieser Bindungsaufbau gelungen ist, braucht es die Unterstützung durch ein Elternteil oder eine andere enge Bindungsperson. Da der Aufbau der Bindung des Kindes zu einer neuen Betreuungsperson sehr individuell verläuft, kann die Eingewöhnung und die damit verbundene Zeit von Kind zu Kind stark variieren. Die Eingewöhnungszeit sollte so lange andauern, bis das Kind eine tragfähige Beziehung zur Betreuungsperson aufgebaut hat und bei Bedarf von dieser getröstet werden kann. Die Eingewöhnung bezieht sich also neben der Gewöhnung an eine neue Umgebung vor allem auf die neue Betreuungsperson. Demnach spielt sie auch eine wichtige Rolle, wenn Ihr Kind einen neuen Babysitter bekommen soll oder zum Beispiel ein neues Au-pair in Ihre Familie kommt, um das Kind zu betreuen.

Manchen Eltern fällt es schwer zu sehen, wie sich ihr Kind von einer anderen Person trösten oder helfen lässt. Seien Sie unbesorgt, Sie bleiben als Eltern die Hauptbindungspersonen für Ihr Kind! Dennoch ist es unerlässlich für das Wohl Ihres Kindes, dass es auch auf (emotionale) Unterstützung, Schutz und Hilfe zugreifen kann, wenn Sie nicht in unmittelbarer Nähe sind. Die meisten Einrichtungen, die (Klein-)Kinder betreuen, wissen inzwischen um die Bedeutung der Eingewöhnung für das Wohlergehen des Kindes. Dennoch ist es auch für Sie als Eltern gut, sich mit diesem Thema zu befassen, um gegebenenfalls selbst auf eine gute und sanfte Eingewöhnung Wert legen und Ihr Kind bestmöglich unterstützen zu können.

Die folgenden Punkte können als Anhaltspunkte für eine sanfte Eingewöhnung dienen:

Anpassung an die neue Umgebung ermöglichen, körperliche Nähe ermöglichen und Kind nicht zur Erkundung bzw. zum Spielen drängen!

Besuchen Sie mit dem Kind zusammen den Ort, an dem das Kind später alleine bleiben soll (Kinderkrippe, Tagesmutter, Krabbelgruppe, Freundin etc.). Wie oft ein Besuch notwendig ist, hängt vom Alter und dem Temperament des Kindes ab (Dauer höchstens ein bis zwei Stunden).

Suchen Sie sich einen Platz etwas außerhalb des Geschehens

Lassen Sie dem Kind die Zeit, die es braucht, bis es sich ohne Drängen von alleine von ihrem Schoß entfernt und Kontakt mit der Umgebung und den fremden Personen aufnimmt. Achten Sie darauf, dass Sie das Kind weder zurückhalten noch es drängen, sich fortzubewegen.

Es wird sich nach einer gewissen Zeit, wenn es sich in der neuen Umgebung sicher genug fühlt, ganz alleine im Raum bewegen. Babys vermögen zunehmend besser, Vertrautes wiederzuerkennen und Neues von Vertrautem zu unterscheiden. Mit etwa sechs Monaten lernen sie vertraute und fremde Personen zu unterscheiden. Sie entwickeln zunehmend mehr Interesse an Neuem, an Gegenständen und an fremden Menschen. Dennoch ist die Anwesenheit vertrauter Menschen ganz wichtig, wenn sie eine neue Umgebung kennenlernen. Es ist nicht empfehlenswert, solche Situationen ohne Anwesenheit und Begleitung einer Bindungsperson zu gestalten.

Ältere Kinder brauchen manchmal etwas länger, um sich an eine neue Umgebung zu gewöhnen. Aber auch sie schöpfen ihre Sicherheit aus dem Gewohnten. Die Eingewöhnung gelingt leichter und nachhaltiger für das Kind, wenn Sie reichlich Zeit (ideal ist ein Zeitraum über mehrere Wochen) zur Eingewöhnung des Kindes einplanen.

In der Krippe als Mutter/Vater passiv verhalten

Verhalten Sie sich selbst in der neuen Umgebung möglichst passiv. Verweisen Sie darauf, dass die Betreuerin/der Betreuer hier zuständig ist, und dass die Aktivität von ihr/ihm ausgeht (Spielangebote machen, mit dem Kind reden, etwas holen etc.). Wenn Ihr Kind Hilfe braucht, die Erzieherin/den Erzieher als (neue) Bezugsperson einbeziehen.

Beobachten, zu welcher Erzieherin/welchem Erzieher das Kind sich am häufigsten hinwendet oder schaut (Wahlperson!)

Diese Beobachtung ist wichtig, damit Sie später wissen, welcher Person Sie das Kind übergeben (auf den Arm geben!), wenn Sie es alleine lassen und dieser Person erlauben, das Baby zu trösten bzw. dem Baby ermöglichen, sich von dieser Person trösten zu lassen.

Trennung erst wenn Kind sich sicher bewegt und entfernt und spielt

Solange das Kind noch sehr verhalten ist und eine längere Aufwärmphase braucht, sollten Sie die Besuche relativ kurz gestalten. Das Kind lernt sonst, dass Sie mit in den Kindergarten gehen. Eine kurze Zeit dort ist ein Besuch!

Das Kind darf erst länger bleiben, wenn es auch ohne Eltern auskommt

Wenn das Kind alleine und sicher den Raum erkundet bzw. spielt und Trost von der Betreuerin/dem Betreuer annehmen kann, können Sie beginnen, das Kind für einen kürzeren Zeitraum alleine zu lassen. Erproben Sie die Reaktion Ihres Kindes, indem Sie es informieren, dass Sie mal kurz rausgehen (zum Beispiel zur Toilette). Wenn das Kind sein Spiel sofort abbricht und Ihnen jammernd folgt, nehmen Sie es mit raus. Dann ist es noch zu früh für eine erste etwas längere Trennung. Das Kind benötigt noch mehr Zeit, um Sicherheit in der neuen Umgebung zu gewinnen.

Trennung vorher mit dem Baby/Kind „besprechen“

Fangen Sie mit dem Alleinlassen erst an, wenn Sie es vorher angekündigt haben. Das Kind sollte vorher wissen, was heute passieren wird. Lassen Sie sich von der Betreuerin/dem Betreuer nicht drängen. Ihr Gefühl und Ihre Beobachtung sind wichtig. Sie kennen Ihr Kind gut. Sie vermitteln mit Ihrer Haltung die Sicherheit, die das Kind für diesen Schritt braucht. Besprechen Sie die Trennung also mindestens einen Tag vorher mit der Erzieherin/dem Erzieher. Sagen Sie es dem Kind am Tag vorher, dass es morgen mal alleine eine Weile bleiben darf. Sagen Sie es dem Kind auch dann, wenn Sie denken, dass es das Kind vielleicht noch nicht versteht. Sie beginnen damit, ein neues Ritual für sich und Ihr Kind einzuführen. Am aktuellen Tag sagen Sie es dem Kind noch einmal, bevor Sie losgehen. Ständige Wiederholungen sind nicht nötig! Es soll ja keine Drohung, sondern eine Ankündigung sein!

Schmusetier, Trostspender mitgeben und Erzieher/innen informieren, was dem Kind bei Kummer hilft

Packen Sie als weiteres Signal einen „Begleiter“ aus der Abteilung Schmusetier etc. ein. Informieren Sie die entsprechende Bezugsperson, wie Sie das Kind üblicherweise trösten. Was es bei starkem Kummer braucht und was es bei geringerem Kummer braucht.

Pfand (Tasche, Kleidung der Bezugsperson) im Raum lassen

Bei den ersten Trennungen ist es wichtig, dass Sie ein Pfand als Zeichen, dass Sie wiederkommen werden, dort lassen. Das Pfand sollte für das Kind sichtbar und erreichbar sein.

Dauer der Trennung ankündigen, zum Beispiel mit den Ausdrücken „Einkaufen“ oder „Zum Arzt gehen“

Für einen längeren Zeitraum eventuell „arbeiten“ verwenden. Dehnen Sie die erste Trennung nicht zu stark aus. Es sollte ein für das Kind überschaubarer oder bereits erlebter Zeitraum sein. Sinnvoll ist eine Trennung von 30–60 Minuten mit der Ankündigung „Ich gehe einkaufen“ oder „Ich gehe zum Arzt“, falls diese oder ähnliche Ausdrücke dem Kind schon bekannt sind.

Abschiedsritual mit dem Kind durchführen

Führen Sie unmittelbar vor der Trennung Ihr gewohntes Abschiedsritual (zum Beispiel das Kind in den Arm nehmen, einen Kuss geben, etwas Liebes sagen) durch. Wenn Sie bis dahin kein Abschiedsritual hatten, erklären Sie, was Sie jetzt zum Abschied tun werden „Ich werde Dich jetzt noch mal drücken und Dir ein Küsschen geben, danach gebe ich Dich zu Frau/Herrn . . . auf den Arm und gehe. Frau/Herr . . . wird Dich trösten, wenn Du traurig bist!“

Das Kind der Wahlperson auf den Arm geben, und erlauben, dass es sich dort trösten lässt, und dann zügig gehen

Es ist wichtig, dass Sie nun nicht zögern und das Ritual nur einmal durchführen. Das Kind muss sich darauf verlassen können, dass Sie auch tun, was Sie vorher angekündigt haben. Auch wenn es Ihnen selbst schwerfällt, gehen Sie zügig. Etwas Bewegung kann Ihnen gut tun, um Stress besser abzubauen. Auch für Sie kann die Trennung belastend sein. Falls das Kind stark belastet ist, sollten Sie sich darauf verlassen können, dass die Betreuungsperson Sie anruft. Sie kennen Ihr Kind am besten: Deshalb vereinbaren Sie mit der Erzieherin/dem Erzieher, ab wann sie Sie zum Abholen anrufen soll, wenn das Kind weint (10 Minuten, 15 Minuten, immer wieder anfangen zu weinen . . .). Wenn sich das Kind nicht beruhigen kann und keine positive Erfahrung dort macht, ist es für die Trennung noch zu früh! Dann erneut einige gemeinsame kurze Besuche in der Krippe oder bei der Tagesmutter machen.

Erste Trennung nicht länger als eine Stunde

Dehnen Sie die erste Trennung möglichst nicht länger als 60 Minuten aus. Am günstigsten ist es, das Kind abzuholen, wenn es bereits einige gute Erfahrungen in der fremden Umgebung gemacht hat, aber noch nicht erschöpft und überfordert ist.

Pünktlich zurück sein

Wichtig ist, dass Sie pünktlich zurück sind. Die Erzieherin/der Erzieher und das Kind müssen sich darauf verlassen können!

Zeit langsam steigern

Hat die erste Trennung gut geklappt, kann die Zeit langsam gesteigert werden. Das Kind sollte nach Möglichkeit erst dann in der neuen Umgebung schlafen gelegt werden, wenn es sich schon ganz gut eingewöhnt hat. Wenn die Betreuerin/der Betreuer dafür grünes Licht gibt, ist es wichtig, dass Sie etwa zur Aufwachzeit zum Abholen da sind. Später können Sie die Zeit dann noch etwas weiter ausdehnen. Schlafen und Aufwachen sind für das Kind noch Übergänge, in denen es vertraute Personen sucht.

Eingewöhnung – Kurzform

- Anpassung an die neue Umgebung und körperliche Nähe ermöglichen.
- Als Eltern passiv verhalten und Kind nicht zum Spielen / Erkunden drängen!
- Wenn Kind Hilfe braucht, die Erzieherin bzw. den Erzieher als (neue) Bezugsperson einbeziehen.
- Beobachten, zu welcher Erzieherin/ welchem Erzieher das Kind sich am häufigsten hinwendet oder schaut (Wahlperson!).
- Trennung erst, wenn Kind sich sicher bewegt und entfernt, spielt und Trost von der fremden Person akzeptiert.
- Trennung dem Kind einen Tag vorher ankündigen (auch wenn es das vielleicht zunächst nicht versteht).
- Schmusetier, Trostspender mitgeben und Erzieherinnen informieren, was dem Kind bei Kummer hilft.
- Pfand (Tasche, Kleidungsstück) im Raum lassen (ich komme wieder!).
- Dauer der Trennung ankündigen (falls es Erfahrungen gibt mit „Einkaufen“, „Arztbesuch“, „Arbeiten“ als Zeitangabe).
- Abschiedsritual mit dem Kind durchführen.
- Das Kind der Wahlperson auf den Arm geben, und erlauben, dass es sich dort trösten lässt, und dann aber auch zügig gehen.
- Bei erster Trennung nicht länger als eine Stunde.
- Pünktlich zurück sein! Zeit langsam steigern.
- Dem Baby möglichst zunächst nur eine kurze Trennung am Tag zumuten.

Wenn Sie sich ausführlicher mit dem Thema befassen wollen, empfehlen wir folgendes Buch:

Andres, B., Hédervári, E. & Laewen, H.J. (2006).

Ohne Eltern geht es nicht: Die Eingewöhnung von Kindern in Krippen und Tagespflegestellen.

5. unveränderte Auflage. Cornelsen Verlag Scriptor.

Aufsichtspflicht

Die Verantwortung von Eltern gegenüber ihren Kindern beinhaltet auch, für ihren Schutz zu sorgen. Dies wird durch die Aufsichtspflicht geregelt. Das ist nicht immer ganz einfach für Eltern.

Auf der einen Seite steht der Wunsch, das Kind zu selbstständigem, verantwortungsbewusstem Handeln zu erziehen, auf der anderen Seite bedeutet Aufsichtspflicht, das Kind und andere vor Schaden zu bewahren. Wie eng oder locker Sie Ihr Kind beaufsichtigen sollten, hängt vom Alter, Entwicklungsstand, Temperament des Kindes, seinem bisherigen Verhalten und Erfahrungen ab.

Das bedeutet, dass der Gesetzgeber an die Aufsicht von einem Baby andere Anforderung stellt als an die Aufsicht eines Jugendlichen. Zudem ist bei der Aufsichtspflicht die Situation zu berücksichtigen. Die Anforderungen sind beispielsweise im Straßenverkehr oder im Umgang mit gefährlichen Materialien besonders hoch. Es ist also gemeint, dass man sich dem Kind und der Situation entsprechend pädagogisch nachvollziehbar verhalten sollte.

Ein allgemein „richtiges“ Verhalten gibt es also nicht. Eltern müssen immer im Einzelfall entscheiden. Sie sollten allerdings nachfolgend genannten Pflichten beachten, um Vorwürfen wegen Aufsichtspflichtverletzung vorzubeugen. Diese Pflichten werden im Laufe der Entwicklung des Kindes immer wichtiger.

Informationspflicht ...

bedeutet, dass Sie Ihr Kind gemäß seinem Alter und seiner Entwicklung über mögliche Gefahren, zum Beispiel bei Spiel, Sport, im Straßenverkehr oder bei Ausflügen informieren müssen.

Überwachungspflicht ...

bedeutet, dass Informieren allein nicht immer ausreicht. Es ist Ihre Aufgabe, zu überprüfen, ob Ihr Kind alles verstanden hat und es auch befolgt.

Pflicht zum Eingreifen ...

bedeutet, dass es Ihre Pflicht als Eltern ist einzugreifen, wenn sich Ihr Kind so verhält, dass wahrscheinlich ein Schaden entsteht (ihm oder anderen).

Wenn Sie Ihr Kind nicht selbst beaufsichtigen, sondern es beispielsweise von einer Nachbarin, der Oma, im Kindergarten oder einer Tagesmutter betreut wird, übernimmt diese Person automatisch die Aufsichtspflicht.

A

B

C

Internet:

Diese und weitere Informationen zum Thema **Aufsichtspflicht** finden Sie auf der Seite:

- www.elternimnetz.de

Oder wenden Sie sich an eine Rechtsberatung, um die rechtlichen Grundlagen zu klären. Für Bürgerinnen und Bürger mit einem niedrigen Einkommen sichert das **Beratungshilfegesetz** gegen eine geringe Eigenleistung Rechtsberatung und Rechtsvertretung außerhalb eines gerichtlichen Verfahrens.

Quelle: <http://www.elternimnetz.de/kinder/erziehungsfragen/schuetzen/aufsichtspflicht.php> (Januar 2012)

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für den Inhalt der hier genannten Internetseiten!

Erste Hilfe für Säuglinge

Vielleicht haben Sie schon einmal einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert. Doch selbst wenn dieser noch gar nicht so lang her ist und Sie sich noch recht gut an alle Maßnahmen erinnern können, reicht dieses Wissen nicht aus, um bei kleinen und großen Notfällen bei Säuglingen gewappnet zu sein. Daher bieten viele Träger Erste-Hilfe-Kurse speziell für Säuglinge und Kleinkinder an.

Wichtige Themen sind:

- Gefahren erkennen, vorbeugen und vermeiden
- Wundversorgung
- Bewusstseinsstörungen (Krampfanfälle, Kopfverletzung, Hitzschlag ...)
- Atemstörungen (Asthma, Pseudokrapp, Verschlucken von Fremdkörpern)
- Herz-Kreislauf-Störungen
- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Säugling

Wichtig für zu Hause ist die „Notfallbox gegen Vergiftungen bei Kindern“ (erhältlich in der Apotheke).

Sie erhalten Informationen, welche Medikamente Sie unbedingt immer zu Hause vorrätig haben sollten für den Vergiftungsnotfall (das sind Entschäumer, zum Beispiel Sab Simplex oder Aktivkohle). Auf dem Informationsflyer in der Box finden Sie zudem wichtige Informationen, was im Notfall zu tun ist.

Auf der Internetseite www.erste-hilfe-fuer-kinder.de können Sie nachlesen, was Sie bei Unfällen, Wunden, Bauchschmerzen, Verbrennungen usw. zu beachten haben.

Quelle: <http://www.erste-hilfe-fuer-kinder.de/> (Januar 2012)

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für den Inhalt der hier genannten Internetseiten!

A

B

C

Telefon:

Im Folgenden haben wir **Rufnummern** für Sie aufgelistet, die bei einem **Notfall** wichtig sind:

Rettungsdienst, Notarzt	112
Feuerwehr	112
Polizei	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117

(Handelt es sich um eine Erkrankung, mit der Sie normalerweise eine niedergelassene Ärztin / einen niedergelassenen Arzt aufsuchen würden, aber die Behandlung aus medizinischen Gründen nicht bis zum nächsten Tag warten kann, ist der ärztliche Bereitschaftsdienst zuständig. Er ist **nicht** zu verwechseln mit dem Rettungsdienst.)

Vergiftungszentralen Deutschland:

Berlin	030 / 19 240
Bonn	02 28 / 19 240
Erfurt	03 61 / 730 730
Freiburg	07 61 / 19 240
Göttingen	05 51 / 19 240
Homburg/Saar	06 841 / 19 240
Mainz	06 131 / 19 240
München	089 / 19 240

Quelle: <http://www.netdokter.de/Service/Gift-Informationszentralen-1542.html> (Januar 2012)

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für Richtigkeit der hier genannten Telefonnummern!

Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen

Früherkennungsuntersuchungen

Ist das Kind erst einmal auf der Welt und gesund, sind die meisten Eltern zunächst erleichtert. Bald stellt sich die Frage, ob sich das Kind gut entwickelt und normal heranwächst. Auf diese Fragen geben die Früherkennungsuntersuchungen bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt eine Antwort. Diese werden auch U1 bis U9 genannt und sind in Rheinland-Pfalz für alle Kinder verpflichtend.

Der Kinderarzt oder die Kinderärztin überprüft bei diesen Untersuchungen die körperliche, geistige und soziale Entwicklung Ihres Kindes entsprechend seiner Entwicklungsphase. So können Fehlentwicklungen frühzeitig entdeckt, beurteilt und gegebenenfalls behandelt werden.

Bitte bringen Sie zu jeder Früherkennungsuntersuchung das Vorsorgeheft (gelbes Kinderuntersuchungsheft) mit, damit die Ergebnisse eingetragen werden können. Auch den Impfpass sollten Sie stets bereithalten, da häufig im Anschluss an die Untersuchung noch eine Impfung vorgenommen wird, sowie das Einladungsschreiben zur Untersuchung vom Ministerium, da dies von Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin an die zentrale Registrierstelle gefaxt werden muss.

Teilen Sie auffällige Beobachtungen, die sie im täglichen Umgang mit Ihrem Kind gemacht haben, unbedingt dem Kinderarzt oder der Kinderärztin mit.

Die Kosten für die Untersuchungen werden von den Krankenkassen übernommen.

Nehmen Sie die Termine unbedingt wahr, um eventuelle Fehlentwicklungen frühzeitig entdecken, beurteilen und gegebenenfalls behandeln zu können.

Termine für die Früherkennungs-Untersuchungen

- U 1: direkt nach der Geburt
- U 2: 3. – 10. Lebenstag
- U 3: 4. – 5. Lebenswoche
- U 4: 3. – 4. Lebensmonat
- U 5: 6. – 7. Lebensmonat
- U 6: 10. – 12. Lebensmonat
- U 7: 21. – 24. Lebensmonat
- U 7a: 34. – 36. Lebensmonat
- U 8: 46. – 48. Lebensmonat
- U 9 : 60. – 64. Lebensmonat

Internet:

Diese und weitere Informationen zu den Früherkennungsuntersuchungen finden Sie auf der Seite www.elternimnetz.de oder unter: www.ich-geh-zur-u.de

A

B

C

Impfungen:

Impfungen sind in Deutschland freiwillig, das heißt, dass es in Ihrer Entscheidung liegt, Impfungen zum Schutz Ihres Kindes vor Infektionskrankheiten durchführen zu lassen. Beachten Sie dabei, dass ein Rückgang der Impfungen die Gesellschaft bedroht. Bleiben viele Kinder ungeimpft, können sich die Krankheitserreger ausbreiten und Seuchen auftreten.

Im **Impfkalender** können Sie nachlesen, welche Impfungen in welchem Lebensmonat empfohlen werden:

	empfohlenes Impfalter (in vollendeten Monaten)				
	2	3	4	11–14	15–23
Impfung gegen:					
Diphtherie	1.	2.	3.	4.	
Wundstarrkrampf (Tetanus)	1.	2.	3.	4.	
Keuchhusten (Pertussis)	1.	2.	3.	4.	
Haemophilus influenzae Typ b (Hib)	1.	2.	3.	4.	
Kinderlähmung (Poliomyelitis)	1.	2.	3.	4.	
Hepatitis B	1.	2.	3.	4.	
Pneumokokken	1.	2.	3.	4.	
Masern, Mumps, Röteln				1.	2.
Windpocken (Varizellen)				1.	2.
Meningokokken				1.	2.

Für weitere Informationen und Beratung wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin und sprechen Sie mit Ihrer Hebamme!

Quelle: <http://dggk.de/fachleute/impf-aufklaerungsboegen/impfkalender.html> (Januar 2012)

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für den Inhalt der hier genannten Internetseiten!

Staatliche Hilfen für Eltern

Eltern haben ein Recht auf Hilfen vom Staat. Gute Informationen über Hilfsangebote in der Region und ein Austausch mit anderen jungen Eltern können weiterhelfen. Doch oft wissen Eltern nicht, welche Ansprüche sie haben und welche Unterstützungen angeboten werden.

Die Broschüre „Familienwegweiser Staatlichen Hilfen im Überblick“ informiert Sie über Hilfen, Rechtsgrundlagen und die verschiedenen Antragswege. Themen sind unter anderem Mutterschaftsleistungen, Kindergeld, Kinderfreibeträge oder Ausbildungsförderung.

Lesetipp:

- Die Broschüre „**Familienwegweiser – Staatliche Hilfen im Überblick**“, erhalten Sie kostenlos vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
Dafür besuchen Sie die Homepage des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (www.bmfsfj.de) und laden die Broschüre herunter, bestellen können Sie sie per E-Mail (broschuerenstelle@bmfsfj.bund.de) oder per Post (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 11018 Berlin).
- Aktuelle Informationen über familienrelevante Leistungen erhalten Sie zudem auf dem Serviceportal:
www.familien-wegweiser.de
- Der **Ratgeber Familie** informiert über Leistungen für Familien in Rheinland-Pfalz in unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenslagen. Er beantwortet unter anderem Fragen zu Schwangerschaft und Geburt, zu Erziehungsfragen, Schul- und Berufsausbildung, zu finanziellen Leistungen, besonderen Lebenslagen sowie Freizeit und Erholung. Den Ratgeber Familie erhalten Sie unentgeltlich beim Ministerium für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen, Kaiser-Friedrich-Straße 5 a, 55116 Mainz.

Quelle: www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/Aktuelles/Impfkalender_Poster_dt.pdf?__blob=publicationFile (Mai 2012)

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für den Inhalt der hier genannten Internetseiten!

A

B

C

Hunger- und Sättigungszeichen des Kindes

Hungerzeichen des Kindes

- schreien, Kopf zur Betreuungsperson drehen, angewinkelte Arme und Mundbewegungen (suchen)
- weinerlich, Mundbewegungen, sich zur Betreuungsperson drehen
- Haltung drückt Hunger aus: suchende Bewegungen / Hände suchen oder sind zusammengelegt
- sich nach vorne lehnen, aufmerksame Haltung, Blick auf Brust / Flasche / Essen gerichtet
- Hand zum Mund, lautes Saugen an der Hand
- Arme ausstrecken, greifen, vokalisieren

Zeichen der Sättigung

- Einschlafen, entspanntes Gesicht, nachlassende Muskelspannung
- Arme seitlich vom Körper ausstrecken, ausgestreckte Beine, ausgestreckte / entspannte Finger, Saugen lässt deutlich nach (Nuckeln)
- vokalisieren, Wechsel des Aktivitätsniveaus und der Stimmung
- wegschieben, wegdrücken von Hand oder Flasche / Teller
- sich wegdrehen und „Nein“ signalisieren / sagen
- davonkrabbeln, aufstehen, weglaufen

Wichtiges für Eltern mit Neugeborenen (0–8 Wochen)

Körpertemperatur des Babys

In den ersten vier bis sechs Lebenswochen kühlt das Baby noch leicht aus. Es benötigt deshalb der Jahreszeit entsprechend warme Kleidung:

- ein Mützchen (weil es die meiste Wärme über das Köpfchen verliert), wenn Sie die Wohnung verlassen,
- Söckchen (weil die Füße noch besonders schnell auskühlen),
- im Winter Handschuhe oder einen Winteranzug,
- einen warmen Wintersack, bzw. Sommersack, leichte Decke.
- Die Kleidung sollte nicht zu groß sein, weil sonst zu viel kalte Luft hineingerät.
- Bei modischer Kleidung, zum Beispiel Jeans, bitte Strumpfhose (im Winter) und Söckchen nicht vergessen.
- Beim Wickeln ist eine Wärmelampe wichtig, damit das Baby nicht zu stark auskühlt (besonders im Winter!).
- Nach dem Waschen oder Baden sind vorgewärmte Handtücher und Kleidung für das Baby sehr angenehm. Ein frierendes Baby ist unruhig und hat eine blasse Haut, es bekommt oft Schluckauf und beginnt meist zu weinen.

Die Körpertemperatur des Babys kann im Nacken getestet werden. Das Baby sollte sich dort wohltemperiert anfühlen. Während ein zu kühles Baby weint und dadurch auf sich aufmerksam macht, kann bei einem überhitzten Baby das Signalsystem ausfallen. Bitte achten Sie deshalb darauf, ob das Baby schwitzt!

Babyautositze

Für das Auto benötigen Sie von Anfang an eine Babysitzschale. Bitte achten Sie auf die Qualität und Sicherheitshinweise. Alte Babyschalen bieten oft nicht die entsprechende Sicherheit (aktuelle Testergebnisse berücksichtigen). Wichtig ist auch die richtige Befestigung der Babyschale im Auto. Sie darf nicht auf den Vordersitz, wenn dort ein Airbag vorhanden ist. Sehr kleine Babys benötigen zusätzlich noch eine Umrandung oder Sitzverkleinerung. Lassen Sie sich die fachgerechte Handhabung im Fachgeschäft zeigen.

Besonders im Sommer braucht das Baby Schutz vor der Sonne. Es kann bei hohen Temperaturen einen Hitzschlag bekommen. Achten Sie auf die Signale des Babys, fühlen Sie die Körpertemperatur. Das Baby benötigt sehr viel Flüssigkeit, wenn es warm ist. Machen Sie viele Pausen oder vermeiden Sie längere Fahrten in der Hitze, wenn das Auto keine Klimaanlage hat.

A

B

C

Lassen Sie das Baby nie im Auto alleine! Das Baby sollte nur kurze Zeit in der Sitzschale transportiert werden. Länger als zwei Stunden sind in dieser Position ungesund. Machen Sie deshalb viele Pausen, wenn Sie auf längere Reisen gehen müssen. Lassen Sie das Baby nicht in der Sitzschale ausschlafen.

Tragesack

Benutzen Sie bitte den Babytragesack nicht zu früh. Die meisten Babys haben erst mit drei bis vier Monaten die entsprechende Rückenmuskulatur für diese Transportart. Wenn das Baby im Tragesack zusammensackt, ist es noch zu früh für dieses Transportmittel. Auch hier sollten Sie die Testurteile beim Kauf beachten. Es gibt große Unterschiede! Welche Tragetechnik für das Wohl des Kindes vertretbar ist, besprechen Sie am besten mit der Hebamme, der Kinderärztin / dem Kinderarzt oder mit Physio- oder Ergotherapeuten bzw. -therapeutinnen.

Tragetuch

Den nötigen Halt bekommt das Baby von Anfang an im Tragetuch. Es wird zunächst in der so genannten Wiege am Körper getragen, später bieten sich andere Tragetechniken an. Fragen Sie Ihre Hebamme zu diesen Techniken. Sie sollten eingeübt werden, damit Ihnen das Baby nicht aus dem Tuch rutscht! Auch die Qualität des Tuches spielt eine große Rolle. Das Tuch wird in einer speziellen Art gewebt, damit es sich an das Baby anpassen kann. Mit der richtigen Beratung können Sie von Anfang an das richtige Tuch in der geeigneten Länge für das ganze erste Lebensjahr auswählen.

Kinderwagen

Die Wahl des Kinderwagens hängt stark von Ihren Lebensbedingungen ab. Fahren Sie viel mit dem Auto, gehen Sie viel zu Fuß, laufen Sie auf holprigem Untergrund, gehen Sie gerne wandern, brauchen Sie viel Platz zum Transport anderer Kinder oder von Einkäufen?

Wichtig ist eine gute Federung und sichere Handhabung. Auch hier lohnt es sich, Testergebnisse anzuschauen. Sicherheit und Gesundheit des Babys sind nicht bei allen modernen Modellen genügend berücksichtigt. Lassen Sie sich deshalb bei der Anschaffung gut beraten. Probieren Sie die Handhabung unbedingt persönlich aus (Fahrverhalten, Kippsicherheit, Lenkung, Zusammenklappen, Gewicht beim Tragen, Umbaumöglichkeiten, Regenverdeck, Sonnenschutz, Federung auch bei höherem Gewicht des Kindes etc.).

Bei den hohen Preisen in der Anschaffung lohnt es sich, für eine gute Wahl Zeit zu investieren!

Kinderbett und Schlafsack

Beim Kinderbett ist ein guter Lattenrost und eine feste, hygienische und allergiegetestete Matratze wichtig. Zum Schutz kann man auf die Matratze ein Moltontuch als Matratzenschoner unter das Spannlaken einziehen. Zur Sicherheit des Kindes sollte das Bett in der Höhe verstellbar sein. Beachten Sie beim Aufstellen des Bettchens, dass Steckdosen nicht vom Bett aus zugänglich sind bzw. alle Steckdosen kindersicher sind. Das Baby benötigt zum Schlafen einen Schlafanzug und einen der Jahreszeit und Wohnungstemperatur entsprechenden passenden Schlafsack.

Tipp:

Weitere interessante Informationen können Sie auch der Internetseite **www.kindergesundheit-info.de** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entnehmen. Auf dieser Seite können Sie zudem, unter der Rubrik **Kurz.Knapp.Elterninfo**, zahlreiche Infobroschüren zu verschiedenen Themen kostenlos bestellen oder herunterladen.

Hilfen zur Erziehung

Die Kinder- und Jugendhilfe bietet mit den „Hilfen zur Erziehung“ ein reichhaltiges Angebot von Hilfen und Unterstützungen für Eltern. Diese Leistungen sind im sogenannten Kinder- und Jugendhilfegesetz (SGB VIII) beschrieben. Eltern haben auf diese Unterstützung einen Anspruch. Zuständig für diese Hilfen und Unterstützungen sind die **örtlichen Jugendämter**. Sie bieten dafür beispielsweise Erziehungsberatung, Erziehungsbeistand oder sozialpädagogische Familienhilfe.

Erziehungsberatungsstellen:

Erziehungsberatungsstellen sollen laut Gesetz Kindern und Eltern bei der Lösung von Erziehungsfragen sowie bei Trennung und Scheidung helfen. Sie helfen, wenn Sie Fragen zur Entwicklung und Erziehung haben, bei Erziehungsschwierigkeiten oder wenn Sie Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsverzögerungen oder psychosomatische Beschwerden bei Ihrem Kind beobachten. Auch bei Fragen zum Einnässen, zu Ess- und Schlafstörungen wird Ihnen hier geholfen. Beratung bekommen Sie auch bei Fragen bezüglich der Partnerschaft, Trennung, Scheidung oder Ausübung des Umgangsrechts nicht sorgeberechtigter Elternteile.

In Erziehungsberatungsstellen erwartet Sie ein Team aus verschiedenen Fachkräften, wie bspw. Psychologinnen und Psychologen, Pädagoginnen und Pädagogen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten, Heilpädagoginnen und -pädagogen, Ärztinnen und Ärzten. Erziehungsberatung ist freiwillig. Das bedeutet, dass Sie sich als Eltern selbst anmelden müssen. Es besteht ein Rechtsanspruch auf fast alle Beratungsleistungen, wobei die Erziehungsberatung kostenfrei erfolgt. Grundsätzlich unterliegen alle Berater der Schweigepflicht, das heißt, alles was in den Gesprächen mitgeteilt wird, ist vertraulich.

Internet:

Weitere Informationen zu Erziehungsberatungsstellen und Hilfen zur Erziehung finden Sie auf folgenden Seiten:

- www.familienhandbuch.de
- www.bke-elternberatung.de
- www.familienwegweiser.de

Lesetipp:

Der **Ratgeber Familie** informiert über Leistungen für Familien in Rheinland-Pfalz in unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenslagen.

Er beantwortet unter anderem Fragen zu Schwangerschaft und Geburt, zu Erziehungsfragen, Schul- und Berufsausbildung, zu finanziellen Leistungen, besonderen Lebenslagen sowie Freizeit und Erholung. Den Ratgeber Familie erhalten Sie unentgeltlich beim Ministerium für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen, Kaiser-Friedrich-Straße 5 a, 55116 Mainz.

Weitere Informationen über Hilfen zur Erziehung erhalten Sie in Ihrem örtlichen Jugendamt.

Quelle: <https://www.familienhandbuch.de/angebote-und-hilfen/beratungsstellen-amter-therapeuten/was-ist-erziehungsberatung> (Januar 2012)

Die Herausgeber übernehmen keine Gewähr für den Inhalt der hier genannten Internetseiten!

A

B

C

Kinderbetreuung

Für die Kinderbetreuung gibt es viele unterschiedliche Möglichkeiten:
Die Großeltern, eine Kinderkrippe, Freunde, Tageseltern . . .

Für welche Form der Betreuung Sie sich auch immer entscheiden, wichtig für Ihr Kind ist die langsame Gewöhnung an die neue Situation. Die Betreuung durch eine fremde oder noch wenig bekannte Person im Vergleich zu den Eltern stellt für ein Kind eine zunächst belastende Situation dar. Achten Sie darauf, Ihr Kind nicht plötzlich jemandem zu überlassen, sondern es nach und nach daran zu gewöhnen (Lesen Sie hierzu auch Info 19 Sanfte Eingewöhnung).

Tipp:

Wenn Sie sich für eine Betreuung in einer Kinderkrippe interessieren, sollten Sie sich so früh wie möglich für einen Platz anmelden, da diese sehr begehrt und in manchen Regionen noch recht selten sind.

Internet:

Weitere Informationen zum Thema Kinderbetreuung bekommen Sie auf folgenden Seiten:

- www.tagesmuetter-bundesverband.de
- www.kindergarten-heute.de
- www.kindergartenplus.de

Lesetipp:

Der **Ratgeber Familie** informiert über Leistungen für Familien in Rheinland-Pfalz in unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenslagen. Er beantwortet unter anderem Fragen zu Schwangerschaft und Geburt, zu Erziehungsfragen, Schul- und Berufsausbildung, zu finanziellen Leistungen, besonderen Lebenslagen sowie Freizeit und Erholung. Den Ratgeber Familie erhalten Sie unentgeltlich beim Ministerium für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen, Kaiser-Friedrich-Straße 5 a, 55116 Mainz.

Entwicklungspsychologische Beratung

Die erste Zeit mit dem Baby ist für manche Eltern sehr erschöpfend und macht sie manchmal ratlos. Das Baby lässt sich vielleicht nicht beruhigen, es meckert, es hat keinen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus, und wenn es nachts einmal aufwacht, schläft es nicht leicht wieder ein.

Zudem scheinen vielleicht Veränderungen im Alltag wie etwa ein Wochenendurlaub oder der Besuch bei den Großeltern für das Baby anstrengend, und wenn es dann später als gewöhnlich ins Bett geht, schläft es nur schwer ein und wird nachts häufiger wach.

Oder es trinkt von Anfang nicht gut an der Brust, akzeptiert keine Flaschen- nahrung oder später die Umstellung auf das Füttern mit dem Löffel bzw. auf feste Nahrung.

Diese und ähnliche Probleme im Alltag kennt jede Familie. Häufig liegen ihnen „Missverständnisse“ zwischen Eltern und Baby zugrunde. Diese Missverständnisse in der alltäglichen Interaktion können sich verfestigen und alle Familienmitglieder belasten. Scheuen Sie sich in diesem Fall bitte nicht, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Hier gibt es für Eltern die Möglichkeit, ihr Baby besser kennenzulernen und zu lernen, sein Verhalten besser zu verstehen.

Eine Möglichkeit ist die „Entwicklungspsychologische Beratung“. Diese und ähnliche Angebote werden bereits in einigen örtlichen **Erziehungsbera- tungsstellen** angeboten. Hier können Sie zum Beispiel erfahren, wie es Ihrem Baby bevorzugt gelingt, sich selbst zu beruhigen, oder wie es persönlich mit neuen Situationen umgeht. Dies erleichtert es Ihnen, aus der Sicht des Babys viele Dinge zu sehen, und hilft Ihnen in Ihrem alltäglichen Umgang miteinander.

Rechtsberatung

Allen Bürgerinnen und Bürgern werden gleiche Rechte gewährt. Chancengleichheit besteht aber erst, wenn sie ihre Rechte auch wahrnehmen und gerichtlich durchsetzen können. Damit niemand aus finanziellen Gründen auf sein Recht verzichten muss, gibt es das **Beratungshilfegesetz**.

Es sichert Menschen mit niedrigem Einkommen Rechtsberatung und Rechtsvertretung außerhalb eines gerichtlichen Verfahrens zu. Ein geringer Betrag muss selbst getragen werden.

Muss sich dennoch ein Gericht mit der Angelegenheit befassen, kann Prozesskostenhilfe in Anspruch genommen werden. Die Kosten des Prozesses werden, wenn nötig, ganz oder teilweise vom Staat übernommen. Viele Menschen nehmen diese Hilfe zum Beispiel bei Mietstreitigkeiten, Familienrechtsstreitigkeiten, in Auseinandersetzungen über Wohngeld oder in Baugeslegenheiten wahr.

Internet:

Diese und weitere Informationen zum Thema Rechtsberatung finden Sie auf der Seite:

www.familienhandbuch.de

Lesetipp:

- Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre **„Beratungshilfe und Prozesskostenhilfe“**, die sie kostenlos auf der Internetseite des Bundesministeriums der Justiz (**www.bmj.de**) herunterladen können.
- Der **Ratgeber Familie** informiert über Leistungen für Familien in Rheinland-Pfalz in unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenslagen. Er beantwortet unter anderem Fragen zu Schwangerschaft und Geburt, zu Erziehungsfragen, Schul- und Berufsausbildung, zu finanziellen Leistungen, besonderen Lebenslagen sowie Freizeit und Erholung. Den Ratgeber Familie erhalten Sie unentgeltlich beim Ministerium für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen, Kaiser-Friedrich-Straße 5 a, 55116 Mainz.

Schuldnerberatung

Wenn Sie sich in einem finanziellen Engpass befinden und gerne wissen möchten, welche Hilfen Sie vom Staat bekommen können, wenden Sie sich bitte an Ihr örtliches **Sozialamt**. Hier bekommen Sie eine kostenlose Beratung. Wenn Sie bereits verschuldet sind, wenden Sie sich an die **Schuldnerberatung**. Auch hier erfolgt das Beratungsgespräch unentgeltlich.

Internet:

Auf der Homepage der „Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung“ finden Sie Schuldnerberatungsstellen in Ihrer Region. Dazu geben Sie in die Suchmaske bitte die Stadt oder die PLZ des eigenen Wohnortes ein.

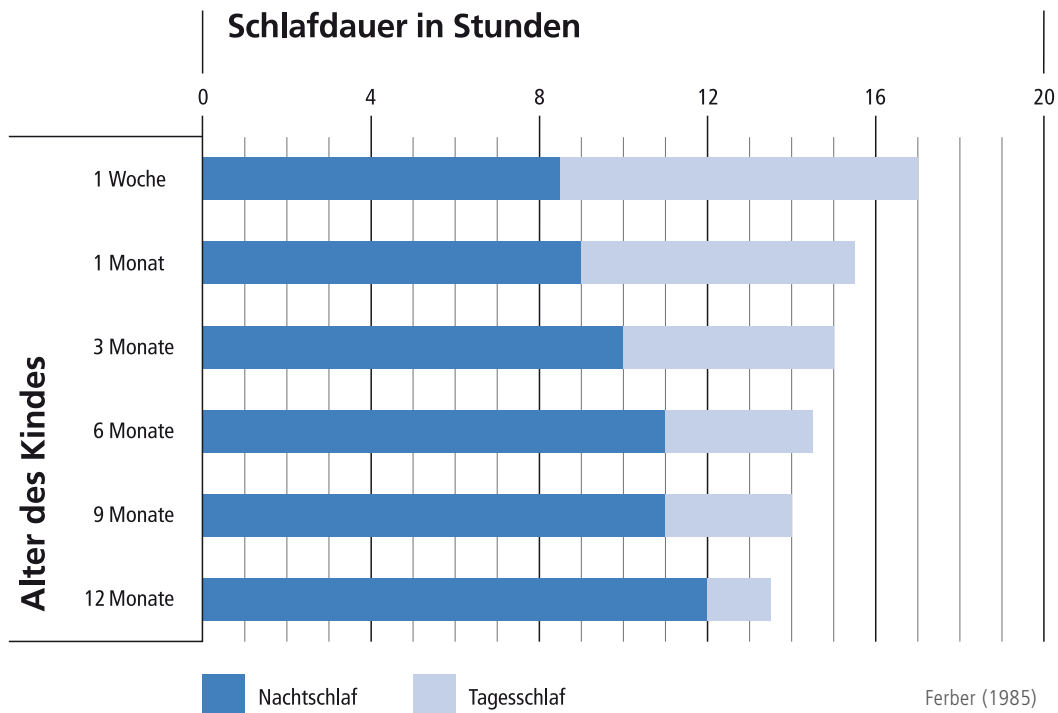
- www.bag-schuldnerberatung.de

Lesetipp:

Der **Ratgeber Familie** informiert über Leistungen für Familien in Rheinland-Pfalz in unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenslagen.

Er beantwortet unter anderem Fragen zu Schwangerschaft und Geburt, zu Erziehungsfragen, Schul- und Berufsausbildung, zu finanziellen Leistungen, besonderen Lebenslagen sowie Freizeit und Erholung. Den Ratgeber Familie erhalten Sie unentgeltlich beim Ministerium für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen, Kaiser-Friedrich-Straße 5a, 55116 Mainz.

Wie viel Schlaf braucht das Baby?



In den ersten zwölf Monaten wird der Nachtschlaf immer länger und die Anzahl der Erholungspausen am Tag zunehmend geringer. Die Angaben in der Tabelle sind durchschnittliche Werte und dienen lediglich der Orientierung. Wie viel Schlaf Ihr Kind benötigt hängt, von seinem individuellen Schlafbedürfnis ab.

Quelle: Frei nach Ferber, R. (1985): Solve Your Child's Sleep Problems. New York: Simon & Schuster.

Hilfen zum Schlafen

Das Thema „Schlafen“ des Babys beschäftigt viele Eltern, was häufig schon alleine mit dem eigenen Schlafmangel zusammenhängt. Dass Babys nachts erwachen, ist ganz natürlich. Solange sie ganz klein sind, ist dies sogar ausgesprochen wichtig, da sie nachts noch ein bis zwei Mahlzeiten benötigen. Zur natürlichen Entwicklung des Babys gehört es, zu einem immer stabileren Rhythmus aus Tag- und Nachtschlaf zu kommen und immer besser alleine in den Schlaf zu finden. Dass viele Babys unabhängig von diesem Entwicklungsprozess oder über diese Phase hinaus Schwierigkeiten mit dem Ein- und Durchschlafen haben, kann viele Gründe haben. Manche Babys sind leicht aus ihrem Rhythmus zu bringen, selbst durch die kleinste Veränderung in ihrer Umwelt. Manche Eltern tun sich schwer damit, angewöhnte Einschlafsituationen zu ändern, die ungünstig für das Durchschlafen, aber angenehm für das Einschlafen des Babys sind. Dazu gehört zum Beispiel das Einschlafen an der Brust oder auf dem Arm. Eltern können jedoch durch ihr Verhalten und die Gestaltung der Einschlafsituation auf den zunehmend stabileren Schlafrhythmus des Kindes Einfluss nehmen. Dabei sollten Sie jedoch den jeweiligen Entwicklungsstand Ihres Kindes beachten und daran denken, dass „Schlafen“ nicht nur bei uns Erwachsenen, sondern auch bei Babys von Geburt an sehr individuell ist. Manche Kinder brauchen mehr, andere weniger Schlaf. Manchen fällt das Einschlafen schwer, das Schlafen länger am Stück jedoch leicht, und bei anderen ist es gerade umgekehrt. Auch ist das, was jede Familie, also Sie als Eltern und Ihr Baby gemeinsam, als angenehm oder unangenehm empfinden, sehr unterschiedlich. Daher ist es wichtig, dass Sie Angaben, Tipps und auch Hinweise aus Ratgebern immer als **Möglichkeiten** verstehen, die Ihnen und Ihrem Kind **helfen können**, dies aber nicht **zwangsläufig müssen**.

Das gilt auch für die hier aufgeführten Ein- und Durchschlafhilfen.

Einschlafhilfen für Babys bis zu 6 Monaten:

- Ca. eine Stunde vor dem Schlafengehen ruhige Aktivitäten wählen.
- Das Kind (erst) ins Bettchen legen, wenn es müde, aber noch nicht übermüdet ist.
- Führen Sie schon nach wenigen Wochen eine regelmäßige Abendmahlzeit ein, das Kind soll satt zu Bett gehen.
- Ein regelmäßiger Tagesablauf und feste Schlafenszeiten helfen beim Einschlafen, besonders bei sehr unruhigen Kindern.

A

B

C

Den Nachtschlaf bei Babys unter sechs Monaten unterstützen:

- Babys unter sechs Monaten sind in der Regel physiologisch nicht dazu in der Lage, nachts durchzuschlafen. Besonders wenn sie noch ganz klein sind, brauchen sie nachts noch ein bis zwei Mahlzeiten.
- Sie können Ihr Baby dabei unterstützen, einen Nacht-Tag-Schlafrhythmus zu entwickeln, indem Sie den Nachtschlaf und damit auch die nächtlichen Wachphasen anders gestalten als die am Tag. Zum Beispiel beim Stillen/Füttern nachts nur ein kleines Licht anmachen, wenig und ruhig sprechen und das Baby nur wickeln, wenn es wirklich nötig ist. Nach viel Aktivität und Bewegung wird es Ihrem Baby viel schwerer fallen, wieder in den Schlaf zu finden.
- Helfen Sie Ihrem Baby dabei, Tag und Nacht zu unterscheiden, indem Sie den Tag- und den Nachtschlaf unterschiedlich gestalten (zum Beispiel heller Raum und Geräusche bei Tag, dunkler Raum und wenig Geräusche bei Nacht).

Ein- und Durchschlafhilfen für Kinder ab 6 Monaten:

- Führen Sie ein altersgemäßes Abendritual ein und halten Sie sich daran, feste Rituale helfen dem Kind, sich auf das Schlafen einzustellen.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht mehr als zwei Tagesschläfchen machen.
- Die Wachphase vor der Nacht sollte die längste sein, damit das Baby müde ist.
- Alle Einschlafhilfen, bei denen das Kind direkt auf seine Eltern angewiesen ist (stillen, Flasche geben, herumtragen, im Kinderwagen fahren usw.), helfen zwar oft beim Einschlafen, machen aber manchen Kindern das Durchschlafen schwer, da sie, wenn sie nachts erwachen, nicht wieder alleine einschlafen können und das gleiche Einschlafritual wie am Abend benötigen. In diesen Fällen können Sie versuchen, das Stillen oder die Flaschengabe kurz bevor das Baby einschläft zu beenden und es hinzulegen, damit es „alleine“ einschläft und Schlafen nicht automatisch mit „Essen“ oder „Saugen“ verbindet.
- Manche Babys erschrecken, wenn sie nachts an einem anderen Ort erwachen (zum Beispiel in ihrem Bettchen) als sie eingeschlafen sind (zum Beispiel an der Brust der Mutter). Erschrocken oder verwirrt zu erwachen kann sie mitunter so wach machen, dass ihnen das Einschlafen danach nicht mehr gut gelingt. Diesen Babys kann es helfen, wenn sie schon kurz vor dem Einschlafen dort hingelegt werden, wo sie als nächstes aufwachen werden.
- Wacht das Baby nachts auf, achten Sie auf eine ruhige Atmosphäre mit so wenig Geräuschen, Aktivitäten und Licht wie möglich, so wird Ihr Kind vielleicht gar nicht erst richtig wach. Wenn es nur quengelt, warten Sie kurz ab, ob es vielleicht direkt von selbst wieder einschläft.
- Manche Babys fühlen sich im eigenen Bettchen geborgener, wenn sie die Gerüche ihrer Eltern um sich haben. Dafür können sie zum Beispiel den Schlafsack oder Strampler Ihres Babys vor dem Anziehen ein bis zwei Nächte mit in Ihr eigenes Bett legen, dann hat Ihr Kind Ihren vertrauten Geruch um sich.

Achten Sie auf eine sichere Schlafumgebung für Ihr Baby. Beachtenswertes können Sie der Broschüre „**So schläft Ihr Baby am sichersten**“ vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz entnehmen.

Tipps und Tricks:

Es gibt viele verschiedene Elternratgeber zum Thema Schlafen. Da Schlafen sehr individuell ist, müssen Eltern und ihre Babys einen eigenen, für sie passenden Weg finden. Manchmal können Tipps aus einem Ratgeber dabei helfen, zum Beispiel um Anregungen für passende Abendrituale zu finden. Bleiben Sie geduldig, vertrauen Sie auch auf Ihr Gespür und darauf, dass Ihr Kind Ihnen zeigt, was es braucht!

Viel gelesene Bücher zum Thema sind zum Beispiel:

Rankl, C. (2007).

Einschlafen – (k)ein Kinderspiel. Die Schlafstörungen Ihres Kindes verstehen und lösen

4. Auflage. Walter-Verlag.

Pantley, E. (2009).

Schlafen statt Schreien: Das liebevolle Einschlafbuch: Das 10-Schritte-Programm für ruhige Nächte

Trias Verlag.

Kunze, P. & Keudel, H. (2009).

Schlafen lernen. Sanfte Wege für Ihr Kind.

3. Auflage. Gräfe und Unzer Verlag.

Barth, R. (2008).

Was mein Schreibaby mir sagen will. Hilfe durch bessere Kommunikation – Schritt für Schritt zum Erfolg

Beltz Verlag.

Kast-Zahn, A. & Morgenroth, H. (2000).

Jedes Kind kann schlafen lernen.

Vom Baby bis zum Schulkind: Wie Sie die Schlafprobleme Ihres Kindes lösen und vermeiden können.

Ratingen: Oberstebrink-Verlag.

Wenn Sie nicht mehr weiter wissen und beginnen, unter der Situation zu leiden, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme oder holen Sie sich Rat und Unterstützung, zum Beispiel in einer Schreiambulanz, einer Schwangeren- oder einer Erziehungsberatungsstelle!

A

B

C

Normales Schreien

Von den Ausdrucksmöglichkeiten des Babys ist das Schreien die stärkste Form der Abwendung von der Umwelt. Das Baby signalisiert, dass es jetzt keine weiteren Reize verarbeiten kann. Manchmal gelingt es ihm, alleine wieder zur Balance zurückzufinden, oft benötigt es aber Hilfe zur Beruhigung durch die Bezugspersonen.

Was das Baby mit Schreien ausdrücken kann:

- Ausdruck von Hunger / Durst (intensives Schreien, besonders wenn der Hunger / Durst groß ist)
- Ausdruck von Schmerzen (hohe, schrille Schreie)
- Ausdruck von Müdigkeit (monotones Schreien oder Quengeln)
- Unwohlsein (Meckern mit Pausen, Quengeln, sich winden, suchende Bewegungen)
- Langeweile und Unterstimulation (Quengeln, ärgerliches Schreien)
- Überforderung und Überreizung (Quengeln, starkes Abwenden, hohe Unruhe)
- Kontaktbedürfnis, wenn sich das Baby verlassen fühlt

Ursachen für Schreien

1. Das Baby schreit vor Hunger und Durst.

In den ersten Lebenswochen ist Schreien aufgrund von Hunger sehr häufig. Das Neugeborene nimmt noch geringere Mengen Milch zu sich, und viele Babys sind nach einer bis anderthalb Stunden schon wieder hungrig. Schreien aus Hunger erkennen Sie daran, dass das Baby suchende Bewegungen macht und sich beruhigt, sobald es an etwas saugen kann. Merkt es, dass keine Nahrung kommt, beginnt es wieder zu schreien. Dabei sind Säuglinge meist stark angespannt. Dies lässt sich an angewinkelten Armen und geballten Fäustchen erkennen (Hungerposition).

2. Das Baby schreit, weil es eine nasse Windel oder einen wunden Po hat.

Sehr hautempfindliche Babys bekommen schnell gerötete und wund Haut im Windelbereich. Diese Hautirritationen können für das Baby sehr schmerzhaft sein. Eine häufig gewechselte und möglichst trockene Windel, Hautpflege mit warmem Wasser und manchmal auch eine zinkhaltige Wundcreme helfen dem Baby als Hautpflege und -schutz gegen die Schmerzen.

3. Das Baby schreit, weil sein Bedürfnis zu saugen noch nicht befriedigt ist.

In den ersten Lebenswochen ist das Saugbedürfnis bei Babys oft sehr groß. Das Sagen beruhigt das Baby und hilft ihm, in Balance zu bleiben. Babys, die beim Trinken sehr schnell sind, haben oft ihr Saugbedürfnis noch nicht genügend befriedigt und sind deshalb unruhig. Ein Schnuller oder die eigenen Finger sind bei diesen Kindern sehr hilfreich und beruhigend. In den ersten Tagen spuckt das Baby den Schnuller oft wieder aus und möchte lieber an der Brust/ an der Flasche nuckeln. Sie können dann probieren, ob das Baby lieber einen Kirschnuller (Apotheke / Drogerie) nimmt, der der Brustform ähnlicher ist. Den Nuckel sollten Sie einen Moment festhalten, bis das Baby ihn richtig angesaugt hat und alleine festhalten kann. Später nehmen die meisten Babys auch kiefergerechte Schnuller.

Im ersten halben Jahr werden Silikonschnuller empfohlen. Für die Schnuller gelten die üblichen Hygienemaßnahmen (abkochen, nicht ablecken, in einer sauberen Box transportieren, kontrollieren, ob der Schnuller sauber und nicht brüchig, porös oder gar zerrissen ist, häufiger auswechseln!).

4. Das Baby schreit vor Übermüdung.

Babys zeigen deutlich, wie viel Unruhe sie im Alltag und in der Familie verkraften können. Wenn es dem Baby zu viel wird, kann das dazu führen, dass es vor Erschöpfung nicht mehr alleine in den Schlaf finden kann. Sorgen Sie dann zunächst für eine ruhige Umgebung und reduzieren Sie die Reize, zum Beispiel Radio, Fernseher oder Musik ausstellen. Setzen Sie das gestufte Trösten ein, um Ihr Baby zu unterstützen.

5. Das Baby schreit, weil es Schmerzen hat (zum Beispiel Blähungen).

Die häufigste Ursache von Schmerzen in den ersten Lebensmonaten sind Blähungen. Inzwischen geht man davon aus, dass Blähungen nicht in erster Linie durch Schlucken von Luft beim Trinken, sondern eher durch Schlucken von Luft beim Schreien verursacht werden. Für Babys mit Blähungen ist es sinnvoll, regelmäßige Fütterzeiten einzuhalten. Der Verdauungsvorgang kann dann abgeschlossen werden.

Ein möglichst ruhiger und regelmäßiger Tagesablauf, lockere Kleidung (damit der Bauch nicht eingeschnürt ist), leichte Massagen, aufrechte Haltung und leichtes Klopfen auf den Rücken oder Tragen bäuchlings auf dem Unterarm (Fliegergriff) helfen Babys mit Neigung zu Blähungen.

Lässt sich das Baby über einen ungewöhnlich langen Zeitraum nicht beruhigen und schreit schrill und durchdringend, sollten Sie die Ursache bei einer Kinderärztin / einem Kinderarzt bzw. in der Notfallpraxis / Kinderklinik abklären lassen. Unter der Rufnummer 116 117 erfahren Sie außerhalb der üblichen Sprechzeiten, wer aktuell den (kinder-)ärztlichen Notdienst macht (nicht Rettungsdienst, den erreichen Sie wie gewohnt unter 112).

A

B

C

6. Das Baby schreit wegen Unwohlsein durch Kälte.

Neugeborene kühlen noch sehr schnell aus und drücken das durch zunehmende Unruhe, Schluckauf oder auch Schreien aus. Im Nacken des Babys können Sie die Temperatur fühlen. Fühlt sich das Baby dort kühl an, friert es, schwitzt es dort, ist es zu warm angezogen.

Wie warm die Kleidung des Babys sein muss, ist von Kind zu Kind unterschiedlich und hängt vom Stoffwechsel und der Aktivität des Kindes ab. In den ersten vier Wochen benötigt das Baby warme Kleidung und Wollsockchen. Später braucht Ihr Baby nicht mehr wärmer angezogen zu werden als Sie selbst.

Achtung: Babys erwachen und schreien vor Kälte, bei Überhitzung erwachen Babys nicht (Hitzschlag zum Beispiel im Auto)!

7. Das Baby schreit vor Langeweile.

Zu den Grundbedürfnissen des Babys gehört auch das Bedürfnis nach menschlicher Nähe und nach Körperkontakt. Schreien kann deshalb ein Ausdruck des Bedürfnisses nach Nähe und intensivem Kontakt mit den Bezugspersonen sein. Nach den ersten drei Monaten, wenn das Baby immer offener für seine Umwelt wird, gibt es viele Babys, die mit Schreien im Kinderwagen oder auf der Decke deutlich machen, dass sie mehr sehen und erleben möchten und dazu auf dem Arm getragen werden möchten. Im Tragetuch oder auf dem Arm sind sie dann wieder zufrieden. Sie haben in dieser Zeit noch nicht die Voraussetzungen, sich selbst in eine Position zu bringen, in der sie mehr sehen und beobachten können.

Lesetipp:

Weigert, V. & Paky, F. (2011).

Babys erstes Jahr. Monat für Monat das Beste für Ihr Kind.

Alles, was man wissen muss

Gräfe und Unzer Verlag.

Barth, R. (2008).

Was mein Schreibaby mir sagen will. Hilfe durch bessere Kommunikation – Schritt für Schritt zum Erfolg

Beltz Verlag.

Exzessives Schreien

Die Kennzeichen exzessiven Schreiens sind: Das Kind schreit mindestens drei Stunden täglich, an mindestens drei Tagen pro Woche und in mindestens drei Wochen hintereinander.

Schreibabys sind für ihre Betreuungs- und Bezugspersonen eine sehr hohe Anforderung und Belastung. Das Gefühl zu versagen und die Enttäuschung können Eltern in schwere persönliche und/oder Beziehungskrisen führen.

Deshalb ist es wichtig, sich für die eigene psychische Gesundheit möglichst früh entsprechende Hilfe zu suchen. Beim Verdacht auf eine Schreiproblematik suchen Sie eine Spezialambulanz oder Schreiberatung auf.

Um Verständnis und Klarheit in der Nachbarschaft zu schaffen, ist es empfehlenswert, diese über die Problematik zu informieren. Die meisten Menschen zeigen in Folge dieser Offenheit mehr Verständnis.

Erklärungsansätze für exzessives Schreien

Die Ursachen für langes und exzessives Schreien von Babys sind nach wie vor nicht ausreichend geklärt. In der Vergangenheit hat man innere Unreife des Verdauungstraktes und damit verbundene Blähungen als Grund angenommen. Inzwischen zeigt sich aber, dass dieser Ansatz nicht haltbar ist. Es gibt Hinweise darauf, dass manche Babys deutlich größere Probleme mit den Anpassungsprozessen außerhalb des Mutterleibes haben. Besonders sensible Babys sind leichter irritierbar und verlieren dann die Balance. Dieser unbalancierte Zustand drückt sich durch Schreien aus. Solche Babys stellen an ihre Eltern und deren Fähigkeit, das Baby bei seiner Selbstberuhigung zu unterstützen, hohe Ansprüche. Diese Überforderung verschärft die Problematik noch zusätzlich.

Wie Eltern ihrem Baby helfen können

Das wichtigste im Umgang mit einem Schreibaby ist, trotz der nervlichen Belastung ruhig und gelassen zu bleiben. Hilfreich ist auch das Motto: Weniger ist manchmal mehr!

In Überforderungssituationen und mit zunehmender Nervosität tendieren die meisten Menschen dazu, hektisch zu werden. Sie machen entweder mehr vom Selben (ohne Erfolg) oder wechseln die Methoden zur Beruhigung so schnell, dass der gewünschte Effekt ausbleibt.

A

B

C

Schreiuntersuchungen zeigen, dass Schreibabys weniger lange und weniger häufig schreien, wenn sich ihre Bezugspersonen besonders in ruhigen Phasen tagsüber immer wieder mit ihnen beschäftigen, zum Beispiel halten, wiegen, tragen, spielen, sich unterhalten, vorsingen, etc. Dadurch fühlen sich unruhigere Babys angenommen und angemessen gefordert.

Ein regelmäßiger Tagesablauf mit berechenbaren Ruhephasen und klarer Struktur unterstützt betroffene Familien ebenfalls bei der Bewältigung dieser Herausforderung. Beraterinnen und Berater oder Psychologinnen und Psychologen können bei der individuellen Planung und Lebensgestaltung mit einem Schreibaby die Betroffenen unterstützen.

Lesetipp:

Diese und weitere Informationen zum Thema Schreien finden Sie auch im Buch:

Weigert, V. & Paky, F. (2011).

Babys erstes Jahr. Monat für Monat das Beste für Ihr Kind. Alles, was man wissen muss

Gräfe und Unzer Verlag.

Ebenfalls empfehlenswert ist das Buch:

Barth, R. (2008).

Was mein Schreibaby mir sagen will. Hilfe durch bessere Kommunikation – Schritt für Schritt zum Erfolg

Beltz Verlag.

Gut zu wissen – Informationen für Eltern eines Kindes mit Behinderung

Mit anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, in Austausch zu kommen, kann einem dabei helfen, offene Fragen zu beantworten, Lösungswege anderer kennenzulernen und eigene Erfahrungen auszutauschen.

Kontakte zu anderen betroffenen Familien, auch in Ihrer Nähe, finden Sie beispielsweise:

- über den Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen (bvkm) unter www.bvkm.de oder telefonisch unter: 0211-640040;
- online unter www.intakt.info, einer Internetplattform für den Austausch zwischen Eltern von Kindern mit einer Behinderung;
- oder über den „Familienratgeber“, welcher Ihnen unter folgendem Link: http://www.familienratgeber.de/adressen/index.php?rubriken_set=2,7, die Suche nach verschiedenen Einrichtungen speziell in Ihrer Nähe ermöglicht.

Hilfeleistungen und finanzielle Entlastung

Bei der Geburt eines Kindes mit Behinderung besteht das Recht auf finanzielle Unterstützungen, die von der Art der Behinderung und dem Grad der Ausprägung (GdB) abhängen. Das Anrecht auf Unterstützung ist in verschiedenen Sozialgesetzbüchern (SGB) verankert, wobei verschiedene Leistungen von der Pflegekasse, der Krankenkasse, dem Sozialamt und dem Jugendamt getragen werden.

Eine Übersicht zu den verschiedenen Hilfsangeboten und dem jeweiligen Ansprechpartner finden Sie auf der Internetseite: www.intakt.info

Die Lebenshilfe bietet unter dem Schlagwort „Recht auf Teilhabe“ einen **„Wegweiser zu allen wichtigen sozialen Leistungen für Menschen mit Behinderung“**, welchen man sich für 12 Euro unter dem Link www.lebenshilfe.de bestellen kann.

Zudem bietet www.intakt.info die Möglichkeit, in einem Forum zum Rechtsbeistand mit anderen Eltern das Vorgehen zu diskutieren.

Um sich allgemein einen Überblick zu verschaffen, bietet das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) eine Broschüre mit dem Titel **„Ratgeber für behinderte Menschen“** an, welche man sich unter www.bmas.de kostenlos bestellen oder auch herunterladen kann.

A

B

C

Leistungen zur Teilhabe und Inklusion

Jeder Mensch hat ein Recht auf Teilhabe an der Gesellschaft, das impliziert die Teilhabe am Arbeitsleben, Leistungen zur medizinischen Rehabilitation und berufliche und soziale Teilhabe am Leben in der Gesellschaft im Rahmen der Eingliederungshilfe. Dies ist im SGB II und SGB IX gesetzlich gefestigt. Für die einzelnen Leistungen zur Teilhabe sind verschiedene Träger verantwortlich. Das sind die Krankenkassen, die Kinder- und Jugendhilfe und die Sozialhilfe, außerdem die Agentur für Arbeit, die Rentenversicherung, verschiedene Versorgungsämter und die Unfallversicherung. Die verschiedenen Zuständigkeiten können erst mal verwirren, sollen aber nicht davon abhalten, sich bei den einzelnen Rehabilitationsträgern zu informieren. Diese Träger sind zu enger Zusammenarbeit angehalten, sodass aus der Breite des Angebots kein Nachteil entstehen soll.

Anstatt sich an einen speziellen Träger zu wenden, kann ebenso das **Bürger-telefon des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales** genutzt werden, unter der Telefonnummer: **03018 - 5270** oder auch unter der E-Mail-Adresse: **info@bmas.bund.de**.

Einen Überblick über die gesamten örtlichen Servicestellen der Rehabilitationsträger finden Sie im Internet unter **www.reha-servicestellen.de**.

Die Bundesregierung hat das Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (UN-Behindertenkonvention) am 26.3.2009 unterzeichnet. Damit ist die Debatte um die Inklusion von Kindern und Jugendlichen, die behindert oder von Behinderung bedroht sind bzw. unter psychischen Problemen und Störungen leiden und/oder psychosozial belastet sind, neu aufgelebt. Das Recht auf Teilhabe von Menschen mit Behinderung in der Gesellschaft wurde betont. Für Kinder und Jugendliche bedeutet dies, ihre Teilhabe in allen Lebensbereichen sicherzustellen und in ihrem alltäglichen Leben zu berücksichtigen und zu gestalten. In der Folge der Ratifizierung der UN-Kinderrechtskonvention wird derzeit die Zuständigkeit der Kinder- und Jugendhilfe auch für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen geprüft („große Lösung“). Damit wäre die Kinder- und Jugendhilfe für alle Kinder zuständig und die Eingliederungshilfe würde ihre Zuständigkeit für Kinder und Jugendliche mit Behinderung abgeben. Derzeit ist offen, inwieweit die Diskussion zu einem raschen Gesetzgebungsverfahren führt oder eher stagniert.

Steuervergünstigungen

Unter gewissen Bedingungen, wie dem Grad der Behinderung (GdB), können verschiedene Kosten steuerlich abgesetzt werden. Dies gilt beispielsweise für Fahrtkosten (sowohl des Kindes selbst als auch Besucherfahrten zu dem Kind ins Krankenhaus im Falle eines stationären Aufenthalts), Kurreisen mit anerkannter Notwendigkeit oder Umbauten zu behindertengerechtem Wohnen. Über weitere Begünstigungen, notwendige Bedingungen, gesetzliche Verankerung und Umsetzung informiert der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen (bkvm) unter: www.bvkm.de.

Krankenversicherung

Bei der gesetzlichen Familienversicherung sind Kinder mit Behinderung, durch welche sie außerstande sind, für ihren eigenen Unterhalt zu sorgen, ohne Altersgrenze bei ihren Eltern mitversichert, insofern die Behinderung schon vor Vollendung des 18. Lebensjahrs vorliegt (SGB V § 10 Absatz 2).

Bei Fragen können Sie das **Bürgertelefon zur gesetzlichen Krankenversicherung** nutzen, mit der Telefonnummer: **01805 - 996 602**.

Die private Krankenversicherung ist für Menschen mit Behinderung nicht einheitlich geregelt, das Leistungsangebot ergibt sich aus dem entsprechenden Versicherungsvertrag. Demnach sollten Sie sich direkt bei Ihrem Anbieter informieren.

Behindertengerechtes Wohnen; Alltagshilfen

Je nach Art der Behinderung können verschiedene Änderungen oder Zusätze im Haushalt notwendig werden.

Zur Erleichterung des Alltags und Förderung der Selbstständigkeit besteht ein umfassendes Angebot technischer Hilfsmittel (zum Beispiel Orientierungshilfen, Treppen, Handlauf, Lift, besondere Fenster und Türen, Bodenbeläge, Bad und WC, Möbel, Haustechnik, besonders ausgestattete Behindertenfahrzeuge, Pflegeliege, Schwerhörigen- oder Blindentelefon).

Laut § 33 Abs. 1 SGB V besteht ein Anrecht auf derartige Hilfsmittel, wobei Hilfsmittel als „Gegenstände, die im Einzelfall erforderlich sind, um den Erfolg einer Krankenbehandlung zu sichern, einer drohenden Behinderung vorzubeugen oder eine Behinderung auszugleichen, soweit sie nicht als allgemeine Gebrauchsgegenstände des täglichen Lebens anzusehen sind“ definiert sind.

Die Finanzierung erfolgt durch einen Zuschuss der Pflegekasse. Ihren Pflegegeldanteil können Sie unter www.nullbarriere.de selbst berechnen, wobei dadurch ein persönliches Beratungsgespräch auf dem Sozialamt nicht ersetzt werden kann.

Unter der oben genannten Internetadresse finden Sie außer den verschiedenen Produkten zudem diverse Hersteller mit Kontaktadressen.

Quellen:

www.intakt.info

www.bvkm.de

www.familienratgeber.de

www.gesetze-im-internet.de

www.steuernetz.de

www.nullbarriere.de

www.lebenshilfe.de

Lesetipp:

Der **Ratgeber Familie** informiert über Leistungen für Familien in Rheinland-Pfalz in unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenslagen.

Er beantwortet unter anderem Fragen zu Schwangerschaft und Geburt, zu Erziehungsfragen, Schul- und Berufsausbildung, zu finanziellen Leistungen, besonderen Lebenslagen sowie Freizeit und Erholung. Den Ratgeber Familie erhalten Sie unentgeltlich beim Ministerium für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen, Kaiser-Friedrich-Straße 5 a, 55116 Mainz.

Füttern

Was Sie Ihrem Baby zu Essen geben und wie Sie es tun, ist für die Gesundheit und die emotionale Entwicklung des Babys sehr wichtig.

Ein Baby kann zunächst nur Muttermilch verdauen. Ist Stillen nicht möglich, sollten Sie die Wahl der Anfangsnahrung mit Ihrem Kinderarzt/ Ihrer Kinderärztin oder Ihrer Hebamme besprechen. Das ist wichtig, damit keine Allergien auftreten.

Bei der Zubereitung von Babynahrung ist Hygiene notwendig, weil das Immunsystem des Babys noch nicht ausgereift ist und es sonst krank werden kann. Alle Flaschen und Sauger müssen daher vor der Benutzung gespült und sterilisiert werden.

Die Dosierung der Flaschennahrung muss unbedingt eingehalten werden, da es sonst zu Mangelernährung oder Fehlernährung kommt. Beachten Sie bei zu früh geborenen Kindern, dass die Angaben auf das „korrigierte Alter“, also das Alter ausgehend vom errechneten Geburtstermin, bezogen werden müssen. Eine falsche Ernährung des Babys kann zu bleibenden Schäden führen! Informieren Sie sich darüber, was Ihr Baby ab wann essen kann und darf. Beachten Sie, wenn es in Ihrer Familie bereits Allergien oder Unverträglichkeiten gibt, die Auswahl der Lebensmittel besonders und lassen Sie sich kinderärztlich bzw. von einer Allergologin/ einem Allergologen beraten.

Die Situation, in der das Baby gestillt und gefüttert wird, ist eine **Beziehungssituation**. Gestalten Sie diese Situation dementsprechend:

- Wählen Sie einen festen Ort und später auch feste Zeiten.
- Sorgen Sie für die nötige Ruhe.
- Beachten Sie die Körpersprache Ihres Babys (Hunger- und Sättigungszeichen).
- Lassen Sie das Baby entscheiden, wann es satt ist!
- Trennen Sie Spiel- und Füttersituation voneinander (sonst gewöhnt sich Ihr Baby daran, beim Spielen gefüttert zu werden!).
- Überlassen Sie dem Baby die Flasche nicht zum Dauernuckeln (das schädigt die Zähne Ihres Kindes).
- Genießen Sie die Möglichkeit zu Kontakt und Austausch mit Ihrem Kind in dieser Situation.

A

B

C

Weitere Informationen:

In den ersten 5 bis 6 Lebensmonaten ist das Baby durch die Muttermilch bestens versorgt. Mit ca. 5 bis 6 Monaten reicht die Muttermilch als einzige Nahrungsquelle nicht mehr aus.

Während das Baby in den ersten Monaten nur Nahrung über das Saugen aufnehmen kann, entwickelt es zunehmend die Fähigkeit, breiige Kost zu schlucken und zu kauen. Wenn Sie Gläschen zum Füttern verwenden, achten Sie darauf, dass sie keinen Zucker, Malzzucker oder Traubenzucker und auch kein Salz enthalten. Die Nahrung sollte möglichst aus wenigen einfachen Zutaten bestehen.

Wenn Sie nicht mehr stillen, benötigt das Baby Flüssigkeit. Empfehlenswert ist abgekochtes Wasser, ungesüßter Tee oder stilles Wasser, das ausdrücklich für „Säuglingsnahrung“ geeignet ist. Lassen Sie dem Baby die Flasche nicht zum Nuckeln. Auch Wasser strapaziert beim Dauernuckeln die Zähne und die Nieren des Babys.

Die Ernährung des Babys spielt für seine gesundheitliche Entwicklung eine sehr wichtige Rolle. Bei strengen Vegetarierinnen oder Veganerinnen kann in der Muttermilch zu wenig Vitamin B12 vorhanden sein. Solche Mangelernährung hinterlässt meist bleibende Schäden beim Kind.

Auch die Versorgung mit Vitamin D und Fluor ist wichtig für den Knochenaufbau und die Zahnschmelze. Der Kinderarzt / die Kinderärztin verschreibt hierfür die entsprechenden Produkte.

Mit ca. 6 Monaten sind die Eisenreserven des Babys verbraucht. Das Baby benötigt deshalb in seiner Nahrung ein wenig Fleisch und am besten dazu Vitamin-C-reiches Gemüse.

Die Geschmacksnerven des Babys sind sehr viel feiner als bei Erwachsenen. Im ersten Lebensjahr ist Salz als Gewürz für Babys tabu. Würzen Sie keinesfalls das Essen so, wie es Ihnen schmeckt. Das ist für den Babymagen viel zu scharf.

Entwicklungsmeilensteine

Alter	Entwicklungsmeilenstein	Kommentar
ab ca. 2 Monaten	Soziales Wiederlächeln	Das Baby lächelt Sie persönlich an.
ca. 3 Monate	Interesse am menschlichen Gesicht	Das Gesicht wird zur wichtigen Informationsquelle. Das Baby liebt „Gespräche“.
ab ca. 4 Monaten	Ausdruck von Gefühlen	Am Gesicht des Babys lassen sich Interesse, Freude, Kummer und Erstaunen ablesen. Es lacht jetzt laut.
ca. 6 Monate	Unterscheidung von Personen und Gegenständen	Das Baby lächelt nur noch Personen an. Es unterscheidet Kinder von Erwachsenen.
ab ca. 6 Monaten	Orientierung an der Blickrichtung	Gegenstände rücken in den Mittelpunkt des gemeinsamen Spiels. Das Kind orientiert sich an der Blickrichtung der Bezugsperson.
ab ca. 8–10 Monaten	Personenpermanenz	Das Baby sucht und vermisst Personen.
ab ca. 8–10 Monaten	Objektpermanenz	Das Baby sucht verschwundene Gegenstände dort wo sie vorher waren.
ab ca. 8 Monaten	Soziale Rückversicherung	Das Baby schaut zur Bezugsperson und orientiert sich an ihrer Reaktion, ob alles in Ordnung ist.
ab ca. 8–9 Monaten	Fremdeln	Das Baby unterscheidet vertraute und fremde Menschen.
ab ca. 6 Monaten zunehmend, Höhepunkt mit ca. 12 Monaten	Trennungsangst	Bei Verunsicherung sucht das Baby aktiv die Nähe der Bindungsperson.
ab ca. 9 Monaten	Wechselseitiges Spiel	Das Spiel des Babys wird wechselseitig (Geben und Nehmen).
ab ca. 9 Monaten	Unterscheidet sich selbst von anderen	Es versucht, den Erwachsenen auf Interessantes hinzuweisen, und zeigt darauf.
ab ca. 12 Monaten	Bindungsbeziehungen	Das Baby hat persönliche Bindungsbeziehungen zu seinen Bezugspersonen aufgebaut.

A

B

C

2–6/7 Monate

In der Neugeborenenzeit bevorzugen Babys Vertrautes. Diese Vorliebe für Vertrautes wird in den folgenden Monaten von einem zunehmenden Interesse für Neues abgelöst. In diese Zeit fällt das erste bewusste **Wiederlächeln** der Babys; außerdem beginnen sie zu lallen und sich zu „unterhalten“. Obwohl diese Verhaltensweisen von den Säuglingen anfangs nicht geplant eingesetzt werden, können sie doch als der Beginn echter sozialer Interaktion verstanden werden, zumal die Erwachsenen darauf reagieren, als ob das Baby sie gezielt ansehen und ansprechen würde. Sie spielen kleine Kommunikations-spiele mit ihm, die dann nach und nach soziale Bedeutung gewinnen.

In dieser Entwicklungsphase ist das **Schauen** die Hauptquelle für das wachsende Erkundungsbedürfnis der Säuglinge. Der gegenseitige Blickaustausch ist wie die „Gespräche“ von großer Bedeutung für ihre Entwicklung. Und zwar nicht nur für ihre soziale und geistige Entwicklung, sondern auch für die Entwicklung eines Gefühls von Sicherheit und Vertrauen in die Bezugsperson(en), die für sie da sind. Dazu gehört, dass sie diese als zuverlässig und vorhersehbar erleben und deren Verhaltensweisen nachvollziehen können.

Das Kind braucht den Erwachsenen nicht nur für seine körperliche Versorgung. Da die Säuglinge in dieser Phase weder greifen noch krabbeln können, sind sie zur Befriedigung fast aller ihrer Wünsche und Bedürfnisse auf die Hilfe anderer angewiesen.

Erst ab etwa 4 Lebensmonaten, wenn die Fähigkeit zum gerichteten und gezielten Greifen einsetzt, erobern sie zunehmend selbstständig ihre Umgebung. Etwa ab dem 6. Monat entwickeln sie zunehmendes **Interesse an fremden Personen**; sie lernen in dieser Phase fremde und vertraute Personen voneinander zu unterscheiden.

6/7–11 Monate

Wenn die Säuglinge ab etwa 7 Monaten beginnen zu kriechen oder zu krabbeln, eröffnen sich ihnen mehr, intensive und ausgedehnte eigenständige Erfahrungs- und Erkundungsmöglichkeiten.

Zunehmend entwickeln sie ein Bestreben nach Eigenständigkeit und Autonomie. Für die Entwicklung eines Kindes ist dies sehr wichtig: Ein Baby, dem es mit Mühe gelingt, zu einem entfernt liegenden Spielzeug zu krabbeln oder nach vielen Versuchen einen Löffel in eine Tasse zu stecken, übt nicht nur seine (fein-)motorischen Fähigkeiten, sondern erlebt sich selbst als aktiv und erfolgreich. Es zeigt auch Gefühle von Unzufriedenheit oder Ärger, wenn etwas nicht sofort gelingt. Beides ist letztlich entwicklungsfördernd: Sein emotionales Engagement am Lernen fördert seinen Lernprozess.

Daneben suchen und benötigen Babys immer wieder vertraute Situationen und die Nähe und Verfügbarkeit ihrer Bezugspersonen. Dies geschieht besonders dann, wenn Säuglinge gerade neue Entwicklungsschritte machen und neue Kompetenzen erwerben, die sie anfänglich noch nicht so gut beherrschen. Beispielsweise registrieren Säuglinge in dieser Entwicklungsphase zunehmend genauer, dass Fremde in ihrem Verhalten von dem vertrauten Interaktionsverhalten der Bezugsperson(en) abweichen. Diese Erfahrung äußert sich im wohlbekannten „**Fremdeln**“.

Drei wichtige Entwicklungsschritte scheinen hier zusammenzutreffen:

1. Weil ihre „Kommunikation“ mit den vertrauten Personen sich differenziert, passt ein fremder Mensch nun schlecht in dieses Muster.
2. Das Langzeitgedächtnis wird funktionsfähig; die Babys können sich nun aktiv ein Erinnerungsbild holen und es mit dem neuen Gesicht „vergleichen“.
3. Sie beginnen, große von kleinen Menschen (wie sie selbst) und Männer und Frauen zu unterscheiden. Sie stellen die Unterschiede fest, aber haben noch nicht das Repertoire, mit diesen Diskrepanzen auch umzugehen: Fremdeln ist daher ein Hinweis auf erfolgreiche neue Entwicklungsschritte.

Wie stark ein Baby aber fremdelt wenn es neue Menschen kennenlernt, und wie sehr und wie lange es im Umgang mit neuen Menschen oder Situationen die Anwesenheit und Vermittlung seiner Bezugsperson(en) benötigt, ist individuell sehr unterschiedlich. Manche Kinder runzeln lediglich kurz die Stirn, andere sind deutlich irritiert und äußern dieses lautstark.

Um 12 Monate

Im Laufe ihrer weiteren Entwicklung erwerben Kinder um das erste Lebensjahr herum eine Reihe neuer Kompetenzen, die ihre Eigenständigkeit und ihr Bedürfnis nach Autonomie weiter vorantreiben. Sie beginnen zu laufen, was ihren Aktionsradius noch einmal beträchtlich erweitert, und sie erforschen ihre Umwelt zunehmend intensiver. Sie lernen erste Wörter und entdecken das „Nein“ in der Kommunikation mit ihren Eltern: Sie lieben es, spielerisch „Nein“ zu sagen oder den Kopf zu schütteln, wenn man sie um etwas bittet, und sie amüsieren sich sehr, wenn die Erwachsenen genauso spielerisch mit ihnen „schimpfen“. Es entwickeln sich allmählich durchaus ernst gemeinte Auseinandersetzungen, in denen das Kleinkind seine Wünsche deutlich äußert.

Gleichzeitig erreicht die emotionale Trennungsreaktion ihren Höhepunkt. Außerhalb ihrer vertrauten Umgebung können die Kinder sehr heftig reagieren, wenn die Bezugsperson beispielsweise das Kind kurz verlässt. Sie versuchen hinterherzulaufen, protestieren oder weinen.

Mit 12 Monaten sind Kinder in der Lage, ihre Bedürfnisse zu äußern und, wenn diese nicht erfüllt werden, ihren Ärger darüber unmissverständlich auszudrücken. Heftige Reaktionen, wie sie beispielsweise bei kurzen Trennungen von der Bezugsperson in einer unbekanntem Situation auftreten, sind daher nicht nur Zeichen von Verunsicherung, sondern auch Zeichen der Fähigkeit, sich differenziert und klar verständlich zu machen. So werden Signale wie Rufen oder wütendes Schimpfen häufiger geäußert als bei den Säuglingen. Einzelne Worte werden kommunikativ eingesetzt. Auch durch Zeigen oder Hinterherlaufen können die Kleinkinder sich deutlich ausdrücken.

Checklisten für die Sicherheit des Babys

Sicherheit in Ihrer Wohnung

- **Putzmittel**
Stellen Sie alle Reinigungsmittel in Küche, Bad, WC etc. hoch.
- **Medikamente**
Medikamente am besten in einem verschlossenen Schrank unterbringen (im Medikamentenschrank).
- **Duftöle**
Ätherische Öle sind für Kleinkinder und Babys lebensgefährlich!
- **Puder**
Auch Behälter mit Puder unbedingt außer Reichweite des Kindes stellen. Das Kind kann ihn einatmen und damit die Lunge stark schädigen.
- **Kerzen, Feuerzeug, Grill, Feuer, Weihnachtsbaum etc.**
Verbrennungen sind leider sehr häufig. Bitte achtsam sein, wenn das Baby in der Nähe ist.
- **Aschenbecher, Zigaretten**
Das Nikotin in den Zigaretten ist giftig und stellt eine tödliche Gefahr für das Baby dar!
- **Giftige Pflanzen**
Informieren Sie sich, welche Pflanzen giftig sind. Kleinkinder probieren alles, auch gedüngte und daher giftige Blumenerde!
- **Regale und Schränke befestigen**
Unbedingt die Möbel sichern. Die Regale sollten Sie an der Wand befestigen, damit sie bei Kletterversuchen nicht auf das Kind stürzen.
- **Kinderbett**
Verzichten Sie auf Kopfkissen und Bettdecke. Verwenden Sie der Jahreszeit und der Größe des Babys entsprechende Schlafsäcke.
- **Hochstuhl**
Hier lohnt sich ein kippsicheres und höhenverstellbares Modell, das bis ins Schulalter genutzt werden kann.

- **Wickeltisch**

Beim Wickeln gilt von Anfang an: Immer eine Hand am Kind lassen!
Viele Babys stürzen vom Wickeltisch, weil sie sich plötzlich drehen können und die Eltern dies nicht erwarten. Gewöhnen Sie sich von Anfang an daran, das Kind immer mit einer Hand festzuhalten.

- **Kabel und Steckdosen**

Sichern Sie alles ab, was mit Strom zu tun hat. Denken Sie daran, im Bad alle elektrischen Geräte außer Reichweite des Kindes zu bringen. Ein Föhn, der Ihrem Kind ins Badewasser fällt, kann einen tödlichen Stromschlag abgeben!

- **Badewanne**

Achten Sie auf rutschfesten Untergrund. Bringen Sie Seife, Badesalz und Shampoo außer Reichweite. Bleiben Sie unbedingt dabei, wenn das Kind in der Badewanne ist.

- **Treppen, Fenster, Türen, Balkone**

Sichern Sie Treppen, Fenster, Türen und Balkone gegen Stürze!

- **Herd**

Ein Herdgitter verhindert das Herunterziehen von heißen Töpfen und Pfannen. Verbrennungen sind leider bei Babys und Kleinkindern häufig.

- **Bügeleisen**

Bügeln Sie möglichst, wenn das Baby im Bett ist! Ein Bügeleisen sollte für das Kind unerreichbar abgestellt werden.

- **Wasserkocher**

Ein Wasserkocher sollte für ein Kind unerreichbar abgestellt sein, eventuell ebenfalls hinter einem Herdgitter.

Sicherheit im Kinderwagen

Den Kinderwagen immer mit Bremse abstellen, damit er Ihnen nicht wegrollen kann. Achten Sie auch darauf, dass Ihnen das Baby beim Tragen des Wagens oder an steilen Bergen bzw. Treppen nicht aus dem Wagen rutschen kann. Nehmen Sie lieber das Baby auf Ihren Arm und bitten Sie andere Personen, den Wagen für Sie zu tragen. Mobile Kinder sind sicherer im Kinderwagen mit einem Anschnallgurt. Diese Gurte können Sie im Fachgeschäft kaufen, falls sie nicht bereits am Kinderwagen vorhanden sind. Im Buggy ist es besonders wichtig, dass Sie das Kind grundsätzlich anschnallen. Wenn Ihnen das Baby zum Beispiel auf einer Rolltreppe aus dem Buggy rutscht, kann es zu sehr schweren Verletzungen kommen. Sicherer ist es zudem, einen Aufzug zu benutzen. Die meisten Kaufhäuser sind damit ausgestattet.

Sicherheit im Auto

Beim Kauf eines Autositzes ist es sinnvoll, sich vorher mit den aktuellen Testergebnissen vertraut zu machen. Berücksichtigen Sie den Seitenaufprallschutz, er ist für die Sicherheit des Babys wichtig. In den meisten Fachgeschäften werden Sie über die wichtigsten Kriterien informiert und man zeigt Ihnen, wie der Sitz ordnungsgemäß im Auto befestigt wird. Ein falsch montierter Sitz bietet keine Sicherheit!

Achtung: Lassen Sie das Baby nicht im Auto alleine. Es kommt leider immer wieder vor, dass Babys im Auto vergessen werden und einen Hitzschlag erleiden. Zudem erschrickt das Baby, wenn es erwacht und niemand da ist.

Sicherheit auf dem Spielplatz

Spielplätze sollten Sie sich genau anschauen. Es kann Müll wie Zigarettenschuttel, Glasscherben, Spritzen und Kanülen, Hundekot, Essensreste usw. dort verstreut sein. Schauen Sie sich deshalb jedes Mal genau um, bevor Sie das Baby in den Sand setzen. Auf dem Spielplatz ist das Baby noch sehr auf Ihre Aufsicht und Unterstützung angewiesen. Die Spielgeräte sind für ein Baby noch zu hoch und zu groß. Es kann den anderen Kindern in den Weg kommen oder auch Konflikte und Ärger verursachen, weil es noch keine Hemmung hat, über Sandburgen zu krabbeln, und es als Spiel versteht, etwas auszuschütten oder auch kaputt zu machen. Ihre Vermittlung ist da unerlässlich.

Lesetipp:

Für diese und weitere Informationen zum Thema „**Sicherheit des Babys**“ lesen Sie auch:

Weigert, V. & Paky, F. (2011).

Babys erstes Jahr. Monat für Monat das Beste für Ihr Kind.

Alles, was man wissen muss.

Gräfe und Unzer Verlag.

Oder die Broschüre:

„**Kinder schützen – Unfälle verhüten**“, die Sie kostenlos bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bestellen oder von deren Homepage (www.bzga.de) herunterladen können.

Kann man ein Baby verwöhnen?

Entwicklungspsychologen beantworten diese Frage unter Berücksichtigung des Entwicklungsalters des Babys:

Verwöhnen ist in den ersten Lebenswochen noch nicht möglich.

In dieser Zeit ist das Baby noch darauf angewiesen, dass alle seine Grundbedürfnisse umgehend befriedigt werden. Das Gedächtnis des Babys speichert Informationen nur für sehr kurze Zeit. Das Baby kann sich also Zusammenhänge noch nicht nachhaltig merken. Es macht aber eine Summe von Erfahrungen mit seiner Umwelt und baut zunehmend sein Vertrauen in Personen und Umwelt auf (Psychologen bezeichnen das als Urvertrauen). Es ist deshalb wichtig, auf die Signale des Babys unmittelbar zu reagieren, weil es nur so einen Zusammenhang herstellen kann. Wenn Eltern das Baby gut beobachten, sein Verhalten deuten und darauf angemessen und unmittelbar reagieren, gewinnt das Baby in den ersten Lebenswochen Sicherheit und damit eine gute Basis für die weitere Entwicklung.

Innerhalb der ersten Lebensmonate wird Verwöhnen zunehmend möglich.

Die Gedächtnisspanne des Babys wird länger. Es stellt aus der Summe seiner Erfahrungen einfache „wenn – dann“ Verknüpfungen her. Die Fähigkeiten des Babys wachsen ganz enorm in dieser Zeit und es braucht die Erfahrung: „Ich kann selbst etwas bewirken“. Mit ca. 6 Monaten kann sich das Baby alleine umdrehen, es kann mit seinen Fingern spielen und Laute bilden.

Es hat die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, wenn ihm nichts Ernstes fehlt (das heißt, es keine Schmerzen, keinen Hunger oder Durst hat, es nicht überhitzt ist oder friert und nicht durch seine Umwelt stark über- oder unterstimuliert wird). Das Baby gewinnt in dieser Zeit zunehmend die Fähigkeit, einige Minuten zu warten. Wie lange ein Baby sich mit sich selbst beschäftigt und wie gut es sich selbst beruhigen kann, ist sehr unterschiedlich. Babys mit einem niedrigen Erregungsniveau verlieren nicht so schnell die Fassung und können sich besser mit sich selbst beschäftigen, sich selbst beruhigen und somit auch länger warten. Babys mit einem hohen Erregungsniveau verlieren schneller die Fassung, können sich nur kurze Zeit mit sich selbst beschäftigen und können deshalb auch deutlich schlechter warten. Hier sind Eltern intensiv gefordert, das Baby in der Selbstberuhigung zu unterstützen.

Die große Herausforderung besteht darin, leicht erregbare Babys nur genau so viel zu unterstützen, dass ihnen die Erfahrung, selbst etwas zu können, nicht genommen wird.

Fazit:

Das Baby braucht Sicherheit und einen klaren Rahmen, in dem es eigene Erfahrungen machen kann und klare Grenzen erlebt.

Lesetipp:

Felix von Cube (2007).

Fordern statt verwöhnen. Die Erkenntnisse der Verhaltensbiologie in der Erziehung. 16. Auflage.

München: Piper Verlag.

Grenzen setzen

Babys lernen aus den Reaktionen auf ihr Verhalten. Es ist für das Baby wichtig, dass es klare und eindeutige Signale bekommt. Durch Lächeln, Reden und Aufmerksamkeit wird es ermutigt, eine Handlung zu wiederholen. Durch ein ernstes Gesicht, eine ruhige und feste Stimme, eine kurze Zeit ohne Beachtung, wird das Baby schnell lernen, dieses Verhalten nicht zu wiederholen. Es ist jedoch wichtig, dass Sie auf das gleiche Verhalten konsequent reagieren. Sonst bekommt das Baby widersprüchliche Signale und verliert die Orientierung. Klare Regeln und vorhersagbare Reaktionen geben dem Baby Sicherheit. Widersprüchliches Verhalten erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass unerwünschtes Verhalten wieder auftritt.

Sie können Ihrem Baby **ab ca. 6 Monaten** Grenzen aufzeigen und unerwünschtes Verhalten damit abgewöhnen.

Dabei sind folgende Aspekte wichtig:

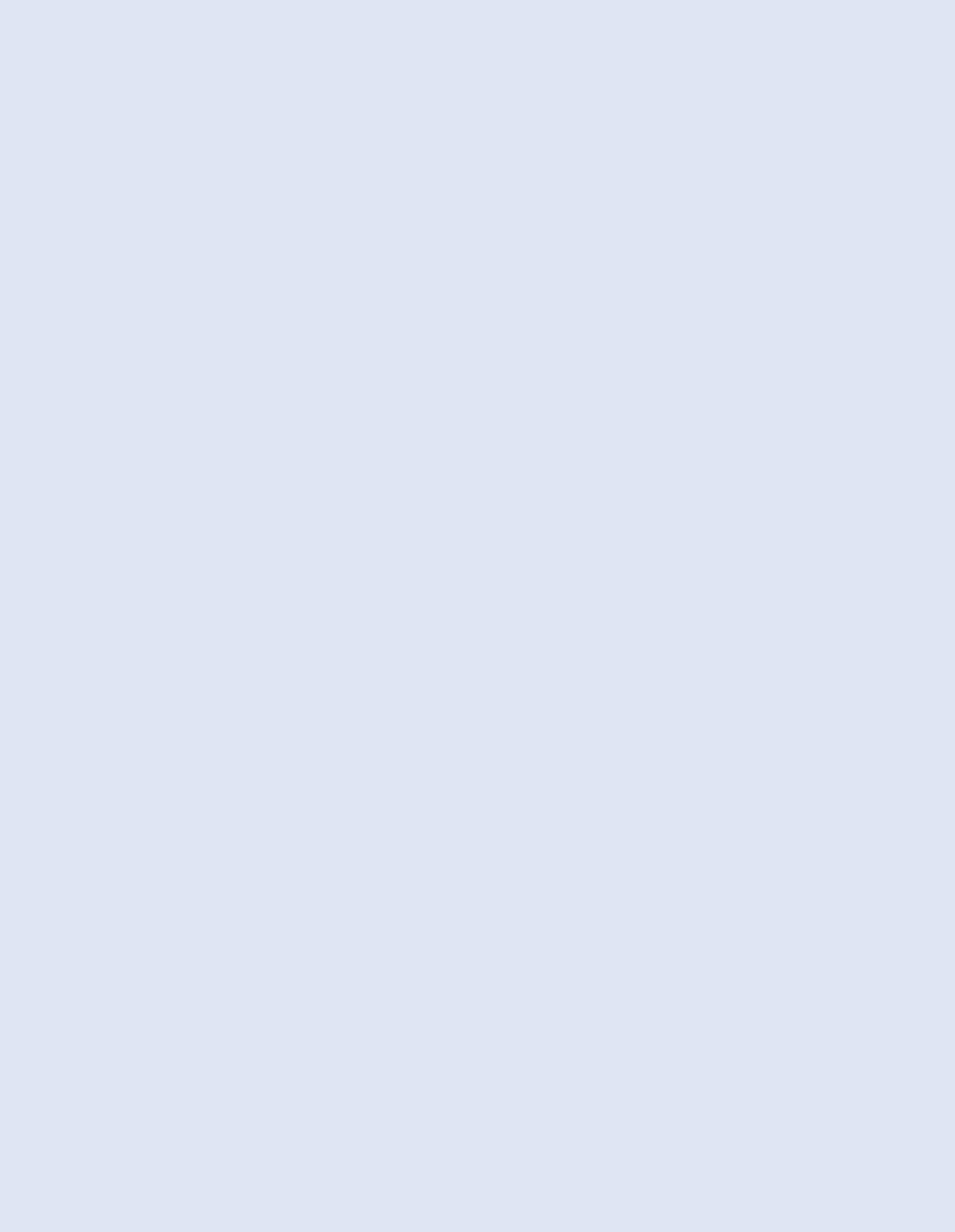
1. Reagieren Sie unmittelbar auf das unerwünschte Verhalten.
2. Sprechen Sie mit möglichst ruhiger und fester Stimme.
3. Legen Sie das Baby dann in Ihrer Nähe (im Zimmer) ab.
4. Beachten Sie das Baby bis zu einer Minute nicht, auch wenn es weint. Schauen Sie in eine andere Richtung.
5. Nehmen Sie dann das Baby hoch. Wiederholen Sie den zuvor abgebrochenen Ablauf.

Beispiel für Auszeit im Babyalter:

Max (10 Monate) kann krabbeln und erforscht begeistert die Wohnung. Besonders reizvoll findet er die Zimmerpflanzen. Er steckt sich eine Handvoll Blumenerde in den Mund.

- Max' Mutter reagiert sofort.
- Sie sagt mit fester Stimme: „Nein, Max. Blumenerde ist giftig!“
- Max reagiert darauf nicht.
- Die Mutter nimmt Max hoch und setzt ihn einige Meter entfernt ab.
- Max krabbelt erneut zur Pflanze.
- Seine Mutter nimmt ihn erneut hoch, setzt ihn einige Meter entfernt ab, geht in Augenhöhe, schaut ihn an und sagt mit ruhiger, aber fester Stimme „Nein, Max!“

Max hat jetzt die Möglichkeit, sein Verhalten zu ändern. Krabbelt Max wieder zur Pflanze, reagiert seine Mutter immer wieder in dieser vorhersehbaren Weise. So kann Max verstehen, dass er eine Grenze überschritten hat, sein Verhalten ändern soll und seine Mutter ihm die Möglichkeit dazu anbietet.



Auf den Anfang kommt es an

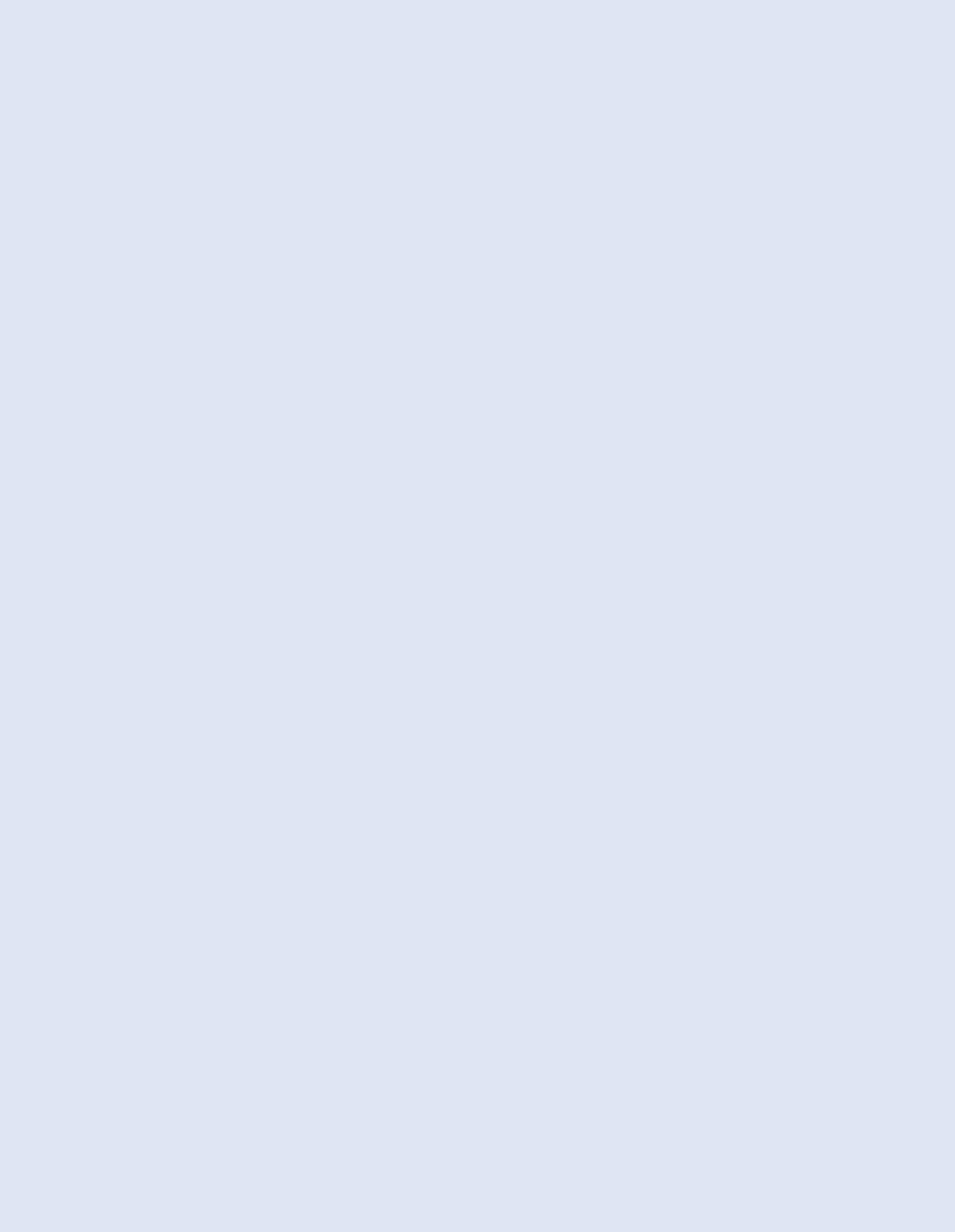
Anhang C

Texte Entspannung

A

B

C



Aus: Hinsch, R. & Pfingsten, U. (2002). **Gruppentraining sozialer Kompetenzen – GSK. Weinheim: Beltz-Verlag, S.198-203.**

Einleitung zur progressiven Muskelentspannung

Ich selbst führe diese Entspannung seit einigen Jahren durch und bekomme durchgehend sehr zufriedene Rückmeldungen. Mein erster Kontakt mit dieser Entspannungstechnik vor gut 20 Jahren verlief eher unbefriedigend. Im Nachhinein habe ich verstanden, dass es für Menschen wie mich mit einer ziemlich hohen Muskelspannung (Tonus) unangenehm ist, der Aufforderung zum festen Anspannen zu folgen. Bevor ich diese Entspannung durchführe, sage ich deshalb einige Worte zu den Teilnehmern:

- Es ist nicht das Ziel, sich extrem stark anzuspannen, sondern es geht nur um den Unterschied zwischen Anspannung und angenehmer Entspannung. Es ist für manche Menschen ausreichend, nur die Hand zur Faust zu legen, anderen ist es angenehm, die Hand fest zu ballen, um zu spüren „hier ist meine Hand“.
- Atmen Sie ruhig und frei.
- Wenn Sie sich dann wohler fühlen, lassen Sie ruhig die Augen geöffnet.
- Es ist sinnvoll, diese Übung im Sitzen zu machen und nicht im Liegen, weil es hier nur um eine relative Entspannung und nicht um totales Entspannen geht. Diese Technik hilft im Stress, das Erregungsniveau zu senken und damit gesund und handlungsfähig zu bleiben.
- Wenn es Ihnen nicht gut geht, steigen Sie einfach aus der Übung aus, bleiben auf Ihrem Platz bequem sitzen oder verlassen den Raum und schnappen Luft, wenn es Ihnen guttut.

Information für Dozentinnen und Dozenten

Nehmen Sie sich vor der Durchführung etwas Zeit zur Erklärung der Methode und Wirkungsweise. Transparenz schafft hier Vertrauen. Machen Sie deutlich, dass alle auf sich selbst achten und darauf, dass sie sich während der Übung wohlfühlen. Die Zahlen in der Klammer im Text bedeuten x Sekunden Pause. Zählen Sie einfach lautlos vor sich hin. Diese Angaben kommen in der Regel gut hin. Natürlich merken Sie auch an den Reaktionen der Teilnehmenden, ob das Tempo stimmt. Es kann auch nicht auf Anhieb für alle gleichermaßen stimmen. Die Wiederholungen in den verschiedenen Sitzungen werden zu einer verbesserten Stimmigkeit im Tempo führen.

Weisen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darauf hin, dass diese Entspannungseinheit bei der ersten Sitzung etwa 18 Minuten, bei der zweiten etwa 9 Minuten und ab dann immer etwa 7 Minuten dauert. Ziel ist es zu lernen, sich in immer kürzerer Zeit zu entspannen.

Bei den Versionen mit dem Ruhebild (zum Beispiel, ich schwimme im Meer . . . , ich liege unter Palmen . . . , ich liege auf einer Wiese . . .) und dem Entspannungswort kündige ich diese Elemente vorher noch an. Es gelingt in der Regel allen Teilnehmenden ein Bild der Ruhe und ein Wort der Entspannung (zum Beispiel Loslassen, ganz locker, alles locker, entspannen, ruhig, ganz ruhig, Ruhe . . .) zu finden.

Das Ziel hierbei ist es, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in einer Belastungssituation bereits mit diesen beiden Elementen (Ruhebild und Entspannungswort) ihr Erregungsniveau deutlich absenken können und dadurch wieder besser denken und verantwortlicher handeln können.

Es wäre prima, wenn die Entspannung in der Liste „Techniken für den Notfall“ der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Platz fände.

Ihnen viel Freude bei der Durchführung . . . und genießen Sie die angenehme Entspannung!

Sigrid Gebauer

Anleitung zur Entspannung: 18 Minuten

Setzen Sie sich möglichst bequem zurecht (2) und versuchen Sie, Ihre Muskeln so locker wie möglich zu lassen.

Wir beginnen bei den **Händen**.

Spannen Sie jetzt beide Hände und Unterarme fest an (1), achten Sie auf die Anspannung, die dabei entsteht (1), und wieder locker lassen (2).

Achten Sie auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung (5).

Lassen Sie die Unterarme schwer aufrufen (1) und konzentrieren Sie sich auf jeden einzelnen Finger (2), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (7).

Nun kommen wir zu den **Oberarmmuskeln**.

Winkeln Sie beide Ellenbogen an und spannen Sie die Oberarmmuskeln fest an (1), achten Sie wieder auf die Anspannung. Und wieder locker lassen (3), lassen Sie beide Oberarme ganz locker und entspannt werden (3), achten Sie nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (5).

Jetzt strecken Sie **beide Arme** so weit, dass Sie die Anspannung intensiv an der Rückseite der Arme spüren (1) und achten Sie auf die Spannung (1). Und wieder locker lassen (2), legen Sie die Arme jetzt ganz bequem zurecht (3). Versuchen Sie, sich noch weiter zu entspannen (4).

Und nun spannen Sie in beiden Armen **Oberarme** (1), **Unterarme** (1) und **Hände** fest an und achten Sie auf die Spannung (1), und wieder locker lassen (4).

Versuchen Sie, die Muskeln in den Armen ganz locker werden zu lassen (4). Lassen Sie die Unterarme immer schwerer werden (4).

Konzentrieren Sie sich wieder auf jeden einzelnen Finger (3), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (6).

Und jetzt kommen wir zur **Stirn**.

Versuchen Sie, auf der Stirn gleichzeitig Quer- und Längsfalten zu bilden (2), die Stirn ist jetzt ganz verspannt (2), und wieder locker lassen (2), lassen Sie die Stirnmuskeln ganz locker werden (2), immer lockerer (3), bis die Stirn sich anfühlt wie eine glatte, leere Fläche (8).

Jetzt kommen wir zu den **Augen**.

Machen Sie Ihre Augen fest zu und achten Sie auf die Spannung in der Augenpartie (1), und wieder entspannen (3). Halten Sie Ihre Augen jetzt ganz leicht geschlossen (3), achten Sie nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (2). Lassen Sie die Augenlider schwer werden (3) und achten Sie darauf, dass die Stirnmuskeln ganz gelöst sind und entspannt (6).

Nun beißen Sie Ihre Backenzähne fest aufeinander und achten Sie auf die Spannung in der ganzen **Kieferpartie** (2), und wieder locker lassen (3). Lassen Sie Ihre Lippen und alle Gesichtsmuskeln ganz locker werden (3). Versuchen Sie, Ihre Gesichtsmuskeln immer noch weiter zu entspannen (6). Achten Sie auf die Stirn (2), die Augenlider (2) und die Nasenflügel (4), achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich ausbreitet, wenn Sie Ihr Gesicht immer mehr entspannen (9).

Jetzt spannen Sie bitte Ihr **ganzes Gesicht** an (2), die Stirn (1), die Kopfdecke (1), die Augenpartie (1), die Nase (1), die Lippen (1), Wangen (1), den Unterkiefer (1) und das Kinn (2), und jetzt wieder entspannen (4). Achten Sie darauf, dass der Unterkiefer ganz locker wird (2), dass die Wangen entspannt sind (3), dass die Stirn glatt wird und gelöst (3), dass die Augenlider schwer werden (2) und achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich ausbreitet, wenn Sie Ihre Gesichtsmuskeln immer weiter entspannen (8).

Und nun kommen wir zu den **Nackenmuskeln**.

Drücken Sie jetzt Ihren Kopf nach vorn, so als wollten Sie mit dem Kinn Ihre Brust berühren, und versuchen Sie gleichzeitig, das zu verhindern (1), halten Sie diese Spannung (1), und wieder locker lassen (3). Achten Sie wieder auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung (4). Balancieren Sie Ihren Kopf jetzt so aus, dass Ihre Nackenmuskeln ganz locker und gelöst werden (3). Versuchen Sie, sich immer weiter zu entspannen (6)

Jetzt kommen wir zu den **Schultern**. Ziehen Sie Ihre Schultern in die Höhe (2), achten Sie auf die Spannung, die dabei entsteht (1), und wieder locker lassen (3).

Achten Sie jetzt nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (5).

Lassen Sie die Muskeln immer gelöster werden (6).

Lassen Sie die Entspannung jetzt bis in die Rückenmuskeln hineinstrahlen (5). Lassen Sie auch den Nacken, den Hals, den Unterkiefer und das Gesicht ganz locker werden (5).

Lassen Sie die Entspannung weiter ausstrahlen (1), in die Arme und Hände (2) bis in die Fingerspitzen (3), achten Sie dabei auf jeden einzelnen Finger (2), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (2).

Versuchen Sie, sich dabei immer noch weiter zu entspannen (8).

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren **Atem** (2), achten Sie darauf, wie die Luft ein- und ausströmt (11). Halten Sie jetzt nach dem Einatmen die Luft für kurze Zeit an (3), achten Sie auf die Spannung in Ihrer Brust (2). Und die Luft wieder ausströmen lassen (3), achten Sie darauf, wie sich die Brust beim Ausatmen angenehm entspannt (6). Wiederholen Sie das Einatmen (2) und achten Sie wieder auf die Spannung (2), und genießen Sie die Entspannung beim langsamen Ausatmen (8). Verfolgen Sie jetzt nur das Ein- und Ausströmen Ihres Atems (4). Sprechen Sie innerlich mit, wie Sie ein- und ausatmen (3), und achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich dabei im ganzen Körper ausbreitet (13).

Nun kommen wir zur **Bauchpartie** (1). Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und beobachten Sie die Anspannung (2), und wieder locker lassen (3). Lassen Sie Ihre Bauchmuskeln ganz locker werden (7).

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren **Rücken**. Krümmen Sie Ihren Rücken nach vorn (1) und achten Sie auf die Spannung entlang der Wirbelsäule (1), und nun lassen Sie sich wieder ganz locker zurückfallen (4). Entspannen Sie jetzt Ihren ganzen Rücken (3) und lassen Sie die Entspannung der Rückenmuskeln nach vorne ausstrahlen (1), zur Brust- und Bauchmuskulatur (2), in die Schultern (1), in die Arme und Hände (2) und das Gesicht (7). Achten Sie jetzt wieder nur auf das Ein- und Ausströmen Ihres Atems (4), sprechen Sie innerlich mit, wie Sie ein- und ausatmen (5), lassen Sie sich dabei immer tiefer in die Entspannung fallen (8).

Und nun spannen Sie Ihren **ganzen Körper** an (2), die Arme (2), die Schultern (2), das Gesicht (3), die Brust und den Bauch (3), und wieder locker lassen (4). Versuchen Sie, sich immer noch weiter zu entspannen (6). Achten Sie nur auf das Ein und Aus des Atems (12).

Jetzt kommen wir zu den **Beinen**. Pressen Sie Ihre Fersen fest gegen den Boden, die Zehenspitzen gegen das Gesicht gerichtet (1), spannen Sie Ihre Unterschenkel, Oberschenkel und die Gesäßmuskeln fest an (1), und wieder locker lassen (3). Achten Sie wieder auf den Unterschied zwischen der Anspannung und der angenehmen Entspannung, die sich allmählich ausbreitet (7). Lassen Sie Ihre Muskeln immer noch lockerer werden (2) und versuchen Sie, sich dabei immer weiter zu entspannen (8).

A

B

C

Jetzt pressen Sie Ihre **Fersen** wieder fest gegen den Boden, richten diesmal die Zehenspitzen aber auch nach unten (1), achten Sie auf die Spannung in den Unterschenkeln, den Oberschenkeln und in den Sitzmuskeln (1), und wieder locker lassen (2).

Lassen Sie die Muskeln in den Beinen ganz locker werden (3).

Achten Sie darauf, dass die Entspannung bis in die Füße hineinreicht (2) bis in die Zehenspitzen (2).

Lassen Sie die Beine immer entspannter und schwerer werden (10).

Lassen Sie nun die **Entspannung** von den Füßen hinaufströmen (1), durch die Beine zum Rücken (2), in die Brust (1), die Bauchgegend (1), die Schultern (1), die Arme und Hände (2) bis in die Fingerspitzen (2), in den Nacken (1) und in das Gesicht (3). Lassen Sie Ihren ganzen Körper locker und entspannt werden (3), die Stirn eine glatte leere Fläche (2), die Augenlider sind schwer (2) und der Unterkiefer ist ganz locker (3).

Lassen Sie Ihren Körper mit dem ganzen Gewicht auf dem Stuhl aufruhem (5). Achten Sie jetzt noch einmal auf Ihre Atmung (3), versuchen Sie, sie gar nicht zu beeinflussen (2) sondern nur innerlich mitzusprechen, wie sie ein- (2) und ausatmen (3).

Registrieren Sie jetzt nur dieses Ein- (3) und Ausströmen Ihres Atems (9), und entspannen Sie sich dabei immer noch weiter (5).

Denken Sie an nichts anderes als nur an das angenehme Gefühl der Entspannung (16).

Und jetzt **spannen Sie Ihren Körper langsam wieder an** (2), beginnen Sie bei den Händen (2), winkeln die Arme an (2), räkeln sich und strecken sich (2) und öffnen die Augen.

Setzen Sie sich nun möglichst bequem zurecht (2) und versuchen Sie, Ihre Muskeln so locker wie möglich zu lassen (5).

Anleitung zur Entspannung:

Verkürzte Version (ca. 9 Minuten) mit Ruhebild

Wir beginnen wieder bei den **Händen**. Spannen Sie jetzt beide Hände und Unterarme fest an (1), achten Sie auf die Anspannung, die dabei entsteht (1), und wieder locker lassen (2).

Achten Sie auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung (5). Lassen Sie die Unterarme schwer aufruhnen (1) und konzentrieren Sie sich auf jeden einzelnen Finger (2), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (7).

Und nun spannen Sie in beiden **Armen** Oberarme (1), Unterarme (1) und Hände fest an und achten Sie auf die Spannung (1), und wieder locker lassen (4).

Versuchen Sie, die Muskeln in den Armen ganz locker werden zu lassen (4). Lassen Sie die Unterarme immer schwerer werden (4).

Konzentrieren Sie sich wieder auf jeden einzelnen Finger (3), die Daumen (1), die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), die Ringfinger (1) und die kleinen Finger (6).

Jetzt kommen wir zum **Gesicht**. Spannen Sie bitte Ihr ganzes Gesicht an (2), die Stirn (1), die Kopfdecke (1), die Augenpartie (1), die Nase (1), die Lippen (1), Wangen (1), den Unterkiefer (1) und das Kinn (2), und jetzt wieder entspannen (4).

Achten Sie darauf, dass der Unterkiefer ganz locker wird (2), dass die Wangen entspannt sind (3), dass die Stirn glatt wird und gelöst (3), dass die Augenlider schwer werden (2) und achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich ausbreitet, wenn Sie Ihre Gesichtsmuskeln immer weiter entspannen (8).

Und nun kommen wir zu den **Nackenmuskeln**. Drücken Sie jetzt Ihren Kopf nach vorn, so als wollten Sie mit dem Kinn Ihre Brust berühren, und versuchen Sie gleichzeitig, das zu verhindern (1), halten Sie diese Spannung (1), und wieder locker lassen (3).

Achten Sie wieder auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung (4).

Balancieren Sie Ihren Kopf jetzt so aus, dass Ihre Nackenmuskeln ganz locker und gelöst werden (3).

Versuchen Sie, sich immer weiter zu entspannen (6).

Jetzt kommen wir zu den **Schultern**. Ziehen Sie Ihre Schultern in die Höhe (2), achten Sie auf die Spannung, die dabei entsteht (1), und wieder locker lassen (3).

Achten Sie jetzt nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung (5). Lassen Sie die Muskeln immer gelöster werden (6).

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren **Atem** (2), achten Sie darauf, wie die Luft ein- und ausströmt (11).

Halten Sie jetzt nach dem Einatmen die Luft für kurze Zeit an (3), achten Sie auf die Spannung in Ihrer Brust (2).

Und die Luft wieder ausströmen lassen (3), achten Sie darauf, wie sich die Brust beim Ausatmen angenehm entspannt (6).

Wiederholen Sie das Einatmen (2) und achten Sie wieder auf die Spannung (2), und genießen Sie die Entspannung beim langsamen Ausatmen (8).

Verfolgen Sie jetzt nur das Ein- und Ausströmen Ihres Atems (4).

Sprechen Sie innerlich mit, wie Sie ein- und ausatmen (3), und achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich dabei im ganzen Körper ausbreitet (6).

Jetzt denken Sie bitte an Ihr **Ruhebild** (1).

Versuchen Sie, diese Situation zu sehen (2), zu spüren (2), zu hören (2), zu riechen (2) und zu berühren (6).

Denken Sie an nichts anderes als an Ihr Ruhebild (7).

Nun kommen wir zur **Bauchpartie** (1). Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und beobachten Sie die Anspannung (2), und wieder locker lassen (3). Lassen Sie Ihre Bauchmuskeln ganz locker werden (7).

Jetzt kommen wir zu den **Beinen**. Pressen Sie Ihre Fersen fest gegen den Boden, die Zehenspitzen gegen das Gesicht gerichtet (1), spannen Sie Ihre Unterschenkel, Oberschenkel und die Gesäßmuskeln fest an (1), und wieder locker lassen (3).

Achten Sie wieder auf den Unterschied zwischen der Anspannung und der angenehmen Entspannung, die sich allmählich ausbreitet (7).

Lassen Sie Ihre Muskeln immer noch lockerer werden (2) und versuchen Sie, sich dabei immer weiter zu entspannen (8).

Lassen Sie nun die **Entspannung** von den Füßen hinaufströmen (1), durch die Beine zum Rücken (2), in die Brust (1), die Bauchgegend (1), die Schultern (1), die Arme und Hände (2) bis in die Fingerspitzen (2), in den Nacken (1) und in das Gesicht (3).

Lassen Sie Ihren ganzen Körper locker und entspannt werden (3), die Stirn eine glatte leere Fläche (2), die Augenlider sind schwer (2) und der Unterkiefer ist ganz locker (3).

Lassen Sie Ihren Körper mit dem ganzen Gewicht auf dem Stuhl aufruhnen (5). Achten Sie jetzt noch einmal auf Ihre Atmung (3), versuchen Sie, sie gar nicht zu beeinflussen (2) sondern nur innerlich mitzusprechen, wie sie ein- (2) und ausatmen (3).

Registrieren Sie jetzt nur dieses Ein- (3) und Ausströmen Ihres Atems (9), und entspannen Sie sich dabei immer noch weiter (5).

Denken Sie an nichts anderes als nur an das angenehme Gefühl der Entspannung (16).

Nun denken Sie noch einmal ganz intensiv an Ihr **Ruhebild**.

Versuchen Sie wieder, die Situation zu sehen (2), zu spüren (2), zu hören (2), zu riechen (2) und zu berühren (5).

Denken Sie an nichts anderes als an Ihr Ruhebild (6).

Und jetzt **spannen Sie Ihren Körper langsam wieder an** (2), beginnen Sie bei den Händen (2), winkeln die Arme an (2), räkeln sich und strecken sich (2) und öffnen die Augen.

Anleitung zur Entspannung: Verkürzte Version (ca. 7 Minuten) mit Ruhebild und Entspannungswort

Bei der nun folgenden Kurzentspannung werde ich nur noch die Instruktion zum Anspannen vorgeben, die Entspannung übernehmen Sie bitte selbst, indem Sie Ihr eigenes, ganz persönliches **Entspannungswort** benutzen (3). Setzen Sie sich nun möglichst bequem zurecht und lassen Sie Ihre Muskeln so locker wie möglich (5).

Jetzt spannen Sie in **beiden Armen** Oberarme, Unterarme und Hände fest an und achten Sie auf die Spannung (14).

Versuchen Sie jetzt, die Muskeln in den Armen und Händen ganz locker werden zu lassen (4). Lassen Sie die Unterarme immer schwerer werden (4), und konzentrieren Sie sich auf die Entspannung jedes einzelnen Fingers (3) angefangen bei den Daumen (1) über die Zeigefinger (1), die Mittelfinger (1), Ringfinger (1) bis zu den kleinen Fingern (8).

Jetzt kommen wir zum **Gesicht**. Spannen Sie Ihr ganzes Gesicht an (1), die Stirn (2), die Kopfdecke (2), die Augenpartie (2), die Nase (2), die Lippen (1), Wangen (1), den Unterkiefer (1) und das Kinn (14).

Lassen Sie den Unterkiefer ganz locker werden (3), achten Sie darauf, dass die Backen entspannt werden (3), dass die Stirn glatt wird und gelöst (3), dass die Augenlider schwer werden (3). Achten Sie auf das Gefühl der Ruhe, das sich ausbreitet, wenn Sie Ihre Gesichtsmuskeln immer weiter entspannen (10).

Und nun spannen Sie Ihren **ganzen Körper** an, die Arme (2), den Nacken (2), die Schultern (2), das Gesicht (2) und den Bauch (14).

Versuchen Sie sich jetzt immer weiter zu entspannen (7).

Jetzt kommen wir zu den **Beinen**. Pressen Sie Ihre Fersen fest gegen den Boden, die Zehenspitzen sind nach oben gerichtet.

Spannen Sie Oberschenkel, Unterschenkel und die Sitzmuskeln fest an (14).

Lassen Sie jetzt die Muskeln in den Beinen immer lockerer werden (3).

Lassen Sie die Entspannung bis in die Füße hineinreichen (2) bis in die Zehenspitzen (2).

Die Beine werden immer entspannter und schwerer (8).

Und nun lassen Sie die **Entspannung** hinaufströmen (1) durch die Beine (1), den Rücken (2), die Brust (2) in die Bauchgegend (1) und die Schultern (2), in Arme und Hände bis in die Fingerspitzen (2), in den Nacken und in das Gesicht (3).

Lassen Sie Ihren ganzen Körper locker und entspannt werden (3), die Stirn eine glatte, leere Fläche (2),

die Augenlider sind schwer (1) und der Unterkiefer ist ganz locker (3).

Achten Sie jetzt auf Ihre Atmung (3). Versuchen Sie, sie gar nicht zu beeinflussen (2), sondern nur innerlich mitzusprechen, wie Sie ein- und ausatmen (6).

Registrieren Sie nur dieses Ein und Aus des Atems (7).

Jetzt denken Sie bitte ganz intensiv an Ihr **Ruhebild** (2).

Versuchen Sie, diese Situation zu sehen (2), zu spüren (2), zu hören (2), zu riechen (2) und zu berühren (4).

Denken Sie an nichts anderes als nur an Ihr Ruhebild (10).

Und nun langsam wieder anspannen (2), die Arme winkeln und strecken (3).

Räkeln Sie sich (2) und öffnen Sie Ihre Augen.

Hinweise zur Benutzung des Datenträgers Medien 1

- Die PDFs der Arbeitsblätter und Elterninformationen sind dafür gedacht, **Kopiervorlagen** oder Kursmaterialien **ausdrucken** zu können.
- Die **Präsentationen** lassen sich problemlos im **Vollbildmodus** darstellen. In den Vollbildmodus gelangen Sie über den Menüpunkt „Anzeige“ oder über die Tastenkombination STRG + L.
- Die **Navigation im Vollbildmodus:**
eine Folie vorwärts: PFEIL RECHTS, alternativ PFEIL NACH UNTEN
eine Folie rückwärts: PFEIL LINKS, alternativ PFEIL NACH OBEN
Zurück zur Normalansicht: ESCAPE
Schließen der Datei: STRG + W

Der Elternkurs wurde entwickelt von:



Kinder- und Jugend-
psychiatrie / Psychotherapie
Universitätsklinikum Ulm



Pädagogische
Hochschule Ludwigsburg

in Kooperation mit und Förderung durch das Ministerium für Integration, Familie,
Kinder, Jugend und Frauen Rheinland-Pfalz



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM
FÜR INTEGRATION, FAMILIE,
KINDER, JUGEND UND FRAUEN



ISBN 978-3-9812644-0-1