

## Höhen und Tiefen

Hier werden Herausforderungen und Turbulenzen beschrieben, vor denen manche Eltern in den ersten Lebensjahren ihrer Kinder stehen.



**Die zuwa-Eltern-Kind-Gruppenleiterin hat ein offenes Ohr und vermittelt bei Bedarf Therapeutische oder andere Angebote. Sie ist sich ihrer Rolle bewusst und übernimmt nicht die Rolle der Beraterin oder Therapeutin!**

Manchmal ist das Beste, was wir für einen Menschen tun können einfach nur ein offenes Ohr zu haben.

*«Krise beschreibt den Verlust des seelischen Gleichgewichts, den ein Mensch verspürt, wenn er mit Ereignissen und Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann, weil sie von der Art und von Ausmass seine durch früherer Erfahrungen erworbenen Fähigkeiten und erprobten Hilfsmittel zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder zur Bewältigung seiner Lebenssituation überfordern» (nach Caplan 1964 und Cullberg 1978)*

Die Werbung zeigt uns täglich wie junge Familien auszusehen haben:

Natürlich schöne Frauen in sauberen, gebügelten Blusen wiegen ein zufriedenes, schlummerndes (oder glücksendes) Baby und tauschen dabei zärtliche Blicke mit dem strahlenden Vater aus. Dieses Bild prägt häufig die Erwartungen von Paaren, die ihr erstes Kind erwarten.

Doch so schön die ersten drei Jahre mit einem Kind auch sind, sie können auch sehr anstrengend sein!

Viele Herausforderungen warten auf junge Eltern, und so überrascht es nicht, dass die Familienzeit mit Säuglingen und Kleinkindern nicht ausschliesslich eine Zeit der Freude ist.

Verschiedene Ereignisse und Situationen können zu belastenden Situationen führen:



## Abtreibungen

Frauen, bei denen in der Vergangenheit eine Abtreibung vorgenommen wurde, hadern in der Zeit von Schwangerschaft und nach der Geburt häufig mit dieser Erfahrung. Fragen wie das Kind nun wohl wäre, wie es aussehen würde, ob es ein Junge oder ein Mädchen geworden wäre usw. bewegen Frauen teilweise sehr stark.

Da Abtreibung nach wie vor ein Tabuthema ist, werden die wenigsten Frauen offen über eine solche Erfahrung sprechen. Mögliche Hilfe bei der Verarbeitung und der Trauerarbeit (auch wenn die Abtreibung Jahre zurückliegt) können Gespräche mit einer Vertrauensperson, Psychotherapie, Kinesiologie oder auch Familienstellen bieten.

## Eigene Ansprüche

Besonders, aber nicht ausschliesslich, Mütter scheitern immer wieder an ihren eigenen Ansprüchen. Sie werden von Scham- und Schuldgefühlen geplagt, weil sie beispielsweise nicht stillen konnten, obwohl sie das wollten, oder immer wieder ungeduldiger sind als sie es sich wünschen würden. Kurz und gut: Sie sind nicht die idealen Eltern, als die sie sich selbst vorgestellt hatten.

Schuld und Scham nützen niemandem, am wenigsten dem Kind. Es ist schön, wenn Eltern an sich arbeiten und sich entwickeln möchten. Eltern müssen und sollen nicht perfekt sein! Gut genug reicht völlig aus. Und es ist für Kinder kein Gewinn mit immerzu lächelnden Maschinen zusammenzuleben, sie brauchen Menschen aus Fleisch und Blut – auch und gerade weil diese auch mal wütend werden.

## Einsamkeit

Mutterseelenallein – so fühlen sich tatsächlich viele Mütter nach der Geburt, besonders wenn es das erste Kind ist und der Freundeskreis noch kinderlos ist. Dieser Einsamkeit wirken zuwa-Gruppen grundsätzlich entgegen, Teilnehmerinnen können jedoch auch ermutigt werden, sich ausserhalb der Gruppen auf Spielplätzen, zu Hause, im Wald oder auch am Abend ohne Kinder zu treffen. Sich auszutauschen und Freundschaften mit Menschen in einer ähnlichen Lebenslage zu knüpfen kann Eltern ungemein stärken.



## Fehlgeburt

Der Verlust eines Kindes ist schwer – bereits in den ersten Schwangerschaftswochen. Jede Frau reagiert unterschiedlich auf den Verlust. Reaktionen wie: „Du hast doch ein gesundes Kind“ sind völlig unangemessen: Zu der Trauer über den Verlust kommt dadurch auch noch der versteckte Vorwurf für das Kind (oder die Kinder), die schon auf der Welt sind nicht dankbar zu sein.



Auch hier gilt wie so oft: Einfach zuhören, anerkennen und der Trauer Raum geben. Vielleicht kann die Mutter ermutigt werden mit einem Brief oder einer kleinen, eigenen Zeremonie Abschied zu nehmen.

### **Finanzielle Nöte**

Kinder kosten Geld Ausserdem wird das Einkommen verringert, vielleicht sogar für eine gewisse Zeit halbiert oder es fallen Kosten für Kinderbetreuung an. Einige Ausnahme sind jene Familien, die ihre Arbeitszeit mit Familieninterner oder rotierender Kinderbetreuung abdecken. Hilfe finden Familien hier: <http://www.budgetberatung.ch>

Die Beratungsstellen helfen, rechtzeitig ein funktionierendes Familienbudget zu erstellen und finanzielle Engpässe zu verhindern.

Eltern sollten ermutigt werden, nicht den Kopf in den Sand zu stecken, denn finanzielle Nöte belasten die Partnerschaft und damit die ganze Familie.

### **Fremd sein**

Fremde Sprache, fremde Kultur, fremde Sitten, fremde Menschen. In einem Land fremd zu sein ist an und für sich schon eine Herausforderung.

Durch die Geburt eines Kindes wird diese Herausforderung nicht kleiner. Oft verstärkt sich das Heimweh, die Sehnsucht nach dem sozialen Umfeld, der eigenen Sprache, vielleicht auch der Familie. Bei asylsuchenden Menschen kommen dazu oftmals traumatisierende Erfahrungen, die sie in ihrer Heimat und auf der Flucht machen mussten. Diesen Menschen mit offenem Herzen zu begegnen gibt ihnen die Möglichkeit, hier anzukommen und neue Perspektiven zu entwickeln.

### **Geburt**

Die Geburt ihres Kindes wird von Frauen (und auch Männern) sehr unterschiedlich erlebt. Während beispielsweise die einen mit einem geplanten Kaiserschnitt glücklich sind, empfinden andere einen notwendigen, aber ungewollten Kaiserschnitt als sehr belastend.



Ob eine Geburt als belastend oder sogar traumatisierend empfunden wird, hängt immer auch von der persönlichen Wahrnehmung, den Erwartungen an dieses Ereignis und auch an sich selbst zusammen. Manche Frauen berichten von einem Gefühl der Ohnmacht und des „Ausgeliefert seins“, andere dagegen gehen gestärkt aus „schweren“ Geburtserfahrungen heraus.

Das Bedürfnis, über die eigene Geburt zu sprechen ist bei vielen Frauen sehr stark, und es tut gut, sich mit dieser Erfahrung in Gesprächen auseinanderzusetzen.

Worauf Du als Leiterin achten solltest:

Bewertungen haben in diesen Gesprächen nichts zu suchen! Setze ihnen Wertschätzung entgegen. Ein Beispiel:

Mutter 1: „Ich hatte eine Sturzgeburt. Das hat sich schrecklich angefühlt, ich konnte mich gar nicht auf das Kind einstellen, nach ein paar Minuten war es schon da.“

Mutter 2: „Sei doch froh! Ich lag 20 Stunden in den Wehen.“

Mutter 3: „Aber wenigstens hast Du Dein Kind spontan entbunden. Ich hatte nach 20 Stunden einen Notkaiserschnitt.“

Mutter 4: „Sei froh, dass Du einen Kaiserschnitt hattest, mein Dammschnitt hat Wochen gebraucht, um zu heilen.“

Gespräche dieser Art sind keine Seltenheit. Es ist wichtig, die Eltern darauf hinzuweisen, einander einfach zuzuhören und anzuerkennen, was und vor allem wie es die/der andere erlebt hat.

### **Geburtstrauma:**

Quelle: [www.hebammenwissen.info](http://www.hebammenwissen.info)

*Nicht jede Frau erinnert sich gerne an die Geburt ihres Kindes. Ein Geburtstrauma ist leider immer noch ein Tabu Thema. Betroffene erfahren in ihrer Umgebung meist wenig Verständnis oder werden nicht ernstgenommen. Für ein Kind und seine Mutter kann ein schwerer Anfang, also eine schwere Geburt, belastend sein. Ob du die Geburt deines Kindes als bewegend, enttäuschend oder traumatisierend erlebt hast, kann niemand außer dir selbst entscheiden. Nicht jede schwierige Geburt löst eine traumatische Reaktion aus und eine aus Hebammensicht „normale“ Geburt kann für eine Frau ein schreckliches Erlebnis sein.*

### Können auch Väter ein Geburtstrauma haben?

*Eine dramatische Geburt kann auch den Vater überfordern und zu Ohnmacht und Hilflosigkeit führen. Dabei hat er es in mehrfacher Hinsicht schwer: Häufig wird er nicht ernst genommen, da er selbst körperlich nicht beteiligt war. Vielleicht fühlt er sich schuldig, da er seine Partnerin nicht schützen konnte und er muss nun Bilder verarbeiten, die ihn belasten. Eventuell ist er auch wütend, weil er bei der Geburt nicht dabei sein wollte und sich hat drängen lassen. Möglicherweise steht der Mann selbst noch unter Schock, weil er dabei war, als seine Partnerin oder das Leben des Kindes in Gefahr war.*

### **Wichtig: Geburtstrauma-Therapeuten in Deiner Nähe können Dir in der Regel ortsansässige Hebammen nennen.**

### **Geschwister**

Geschwister die eifersüchtig, traurig oder irritiert auf das neue Familienmitglied reagieren lösen häufig Schuldgefühle und Ratlosigkeit bei den Eltern aus. Besonders aggressives Verhalten gegenüber dem jüngeren Kind ist auch deshalb anstrengend, weil die Eltern die Kinder keinen Moment aus den Augen lassen können.

Tipps um grosse Geschwister gut zu begleiten:

- ♥ Vor der Geburt keine zu hohen Erwartungen schüren (Mama und Papa mit einem Baby zu teilen ist für manche Kinder eine Herausforderung und spielen kann man mit dem kleinen Menschen erst nicht.)
- ♥ Vor der Geburt gemeinsam Baby-Bilder anschauen und erzählen wie es war, als das „große“ Kind zur Welt kam. Besonders Kinder, die schon wissen wie ein Kind tatsächlich zur Welt kommt, fragen nicht selten: „Tut das weh?“ Das ist ganz ausnahmsweise ein

guter Moment um zu lügen und mit einem lockeren „es geht“ zu antworten. Ansonsten kann es passieren, dass sich das Kind sehr ängstigt, wenn es soweit ist.

- ♥ Negative Gefühle akzeptieren: Ein Baby im Haus ist anstrengend, auch für Geschwister. Baby kommt zuerst dran, Baby bekommt viel Nähe, Baby weint... Würde ein Kind das Baby am liebsten zurückgeben, sollte man seine Gefühle anerkennen: „Ich kann mir vorstellen, dass du dir manchmal wünschst es wäre wieder wie vorher.“ oder auch „ich glaube manchmal ist es ganz schön anstrengend, grosse Schwester zu sein.“ Diese Anerkennung ist sehr wichtig, damit das Kind mit seinen Gefühlen zurechtkommen kann.
- ♥ Das grosse Kind mit einbeziehen: Vielleicht möchte das grosse Kind auch mit dazu kuscheln, wenn das Baby gestillt wird? Oder ihm den Nuggi oder ein Fläschchen geben? Diese Gelegenheiten machen grosse Kinder stolz, besonders wenn Eltern sich mit ständigen Warnungen und Ermahnungen (ganz vorsichtig, nicht zu fest, ganz leise...) soweit es geht zurückhalten.
- ♥ Exklusivzeit: Es muss kein grosser Ausflug sein! Immer wieder 30 Minuten ganz allein mit Mama oder Papa (oder beiden...) geben dem Kind die Sicherheit, seinen Platz in der Familie nicht verloren zu haben und stärken die Beziehung.
- ♥ Regression: Vielleicht macht das Kind plötzlich einen Rückschritt in der Entwicklung: Es braucht wieder Windeln, spricht oder weint wie ein Baby. Diesem Verhalten sollte man mit viel Gelassenheit begegnen und dem Kind, so oft es das möchte die Gelegenheit bieten, wieder das kleine Baby zu sein. Vielleicht möchte es in eine Decke gewickelt und gewiegt werden? Regression ist häufig eine Art Rückversicherung des Kindes: „Bin ich auch noch dein Baby?“ „Bist du immer noch bedingungslos für mich da?“ Deshalb sollte dieses Verhalten nicht ins Lächerliche gezogen oder kritisiert werden.



Die Nicht-Geschwister: Eltern von Einzelkindern fragen sich oft, ob ihr Kind ein schlechteres Sozialverhalten als Geschwisterkinder entwickelt.

Über Einzelkinder gibt es eine grosse Fülle an Vorurteilen, die mittlerweile fast alle widerlegt wurden! Entgegen der gängigen Meinung können Einzelkinder durchschnittlich besser teilen und sind

grosszügiger. Vielleicht, weil sie sich nicht im ständigen Kampf um Gegenstände und Ressourcen befinden? Auch an Sozialkompetenz mangelt es ihnen im Vergleich zu den Geschwisterkindern nicht.

## Jobverlust

14 Wochen Mutterschaftsurlaub – und dann? Zurück an den Arbeitsplatz und das Kind ausserfamiliär betreuen lassen? Das wollen viele Mütter nicht. Viele Arbeitgeber ermöglichen leider keine Teilzeitstellen, so dass viele Frauen vor der Entscheidung Job oder Kind stehen. Besonders für Frauen, die auf das Geld angewiesen sind, denen ihr Beruf sehr am Herzen liegt oder die durch ihre Tätigkeit sehr viel Bestätigung erfahren haben bringt diese Entscheidung in Turbulenzen. Frauen, die sich wie Versager fühlen, wenn sie plötzlich ihren Tag mit Windeln wechseln, Baby füttern und kochen verbringen kann ein strukturierter Tagesablauf helfen, in diesem sollten 1-2 längere Spaziergänge vorkommen.

## Körper

Die Veränderungen des eigenen Körpers durch Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit beschäftigen manche Frauen sehr stark. Sie fühlen sich plötzlich nur noch als Mama, aber nicht mehr so sehr als Frau. Dieses Gefühl wirkt sich auf ihr Selbstbild, ihr Selbstvertrauen und auch auf Partnerschaft und Sexualität aus.

**Gemeinsam mit den Mütter kann man ein ganz natürliches, wunderbares Bodypeeling herstellen (Schraubgläser zum Mitnehmen nicht vergessen):**

**Olivenöl oder kaltgepresstes Sonnenblumenöl mit Zucker und ein paar Tropfen ätherischem Öl (beispielsweise Orange, Zitrone, Grapefruit, Rose, Lavendel, Mandarine) mischen bis ein sehr dicker Brei entsteht. Einfach unter der Dusche den ganzen Körper damit abreiben, das regt die Durchblutung an und die Haut wird streichelzart.**

## Partnerschaft

Jede Partnerschaft wird durch Kinder auf die Probe gestellt. Auch (oder vielleicht sogar gerade) Paare die schon sehr lange zusammen sind, sind erstaunt darüber, welch neue Situation sie nach der Geburt eines Kindes erwartet. Häufig sind besonders diese Herausforderungen:



**Eifersucht:** Meist sind es die Männer, die sich plötzlich links liegen gelassen fühlen. Oft plagt sie das Gefühl, ihre Frau an ihr Kind verloren zu haben, und tatsächlich werden sie fast immer von Platz eins auf Platz zwei verdrängt. Sie müssen ihren Platz also erst wieder finden und sich auch als Ehemann „neu erfinden“. Gemeinsam mit Müttern auch immer wieder neugierig auf die Lage des Vaters sein!

**Gewalt:** Manchmal eskaliert die Situation in einer Familien mit gewaltbereiten Partnern nach der Geburt eines Kindes durch die erhöhte Belastung. Anlaufstellen bei häuslicher Gewalt (egal ob Gewalt gegenüber dem Partner oder gegenüber den Kindern) sind die Opferberatungsstellen des Kantons. Sie vermitteln in schweren Fällen auch Notunterkünfte.

**Sex:** Babyjahre sind selten die Zeit der heissen Nächte. Schlafmangel, ein veränderter Körper, Konflikte, Geburtsverletzungen, ein Baby im Zimmer – es gibt viele Gründe. Wichtig ist, sich Zeit zu lassen, trotz allem die Zärtlichkeit nicht zu vergessen und sich bei Bedarf Hilfe zu suchen.

**Trennung:** Eine Trennung ist für Eltern mit Kindern immer eine grosse Belastung, sowohl für die Alleinerziehende, als auch das Elternteil das die Kinder verliert. Alleinerziehende Eltern brauchen ein besonders gutes soziales Netz und sollten sich aktiv um Ruhepausen und Entlastung bemühen, besonders wenn die Familie nicht in der Nähe lebt oder kein Kontakt besteht kann eine Tagesmutter oder „Leih-Oma“ eine wichtige Hilfe sein. Auch um zu wissen, dass eine dem Kind vertraute Person da ist, falls man selbst krank wird oder sogar für einige Tage ins Spital muss.

## **Postnatale Depression**

Rund 15% der Frauen erleiden nach der Geburt ihres Kindes eine postnatale (auch postpartale) Depression oder gar Psychose. Die Erwartung an junge Mütter glücklich sein zu müssen erzeugt auf die Betroffenen einen enormen Druck, und nicht selten wird das Leiden mit Euphorie und Perfektionismus überdeckt.

Etwas anderes ist der sogenannte „Babyblues“, der wenige Tage nach der Geburt auftritt, durch die Hormonumstellung nach der Geburt ausgelöst wird und völlig normal ist.

Der entscheidende Unterschied ist die Dauer: Halten die Symptome wie Traurigkeit und Weinen, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Aggressivität, Verwirrtheit, Schlaf- und Appetitstörungen länger als 14 Tage an, besteht der Verdacht auf eine postnatale Depression.



Diese Art der Depression kann sehr gut behandelt werden, unbehandelt kann sie eine Gefahr für Mutter und Kind darstellen und behindert einen guten Bindungsaufbau.

Die beste Vorbeugung bietet genügend Schlaf, tägliche Bewegung im Freien (1-2 Spaziergänge täglich, wenn irgendwie möglich im Grünen / im Wald sind optimal), Austausch mit vertrauten Personen, Ermutigung und nicht zu vergessen: Eine ausreichende Wasserzufuhr!

## **youtube: Ich hatte einen schwarzen Hund**

## **Schwangerschaft**



Eigentlich wissen alle, dass Stillen keine sichere Verhütungsmethode ist. Und doch werden einige Frauen sehr kurz nach der Geburt wieder schwanger, so dass die Geschwister manchmal nur 11 oder 12 Monate nacheinander zur Welt kommen.

Die Nachricht einer erneuten Schwangerschaft kann wunderschön sein, aber auch ein Schock: Bestehende Geburtsverletzungen, finanzieller

Engpass, Partnerschaftsprobleme – es gibt einige Grundvoraussetzungen, die aus der frohen Botschaft eine besorgniserregende machen.

Aber auch Schwangerschaften die auf sich warten lassen können Eltern beschäftigen. „Du hast doch ein / zwei / drei gesunde(s) Kind(er)“ helfen dabei nicht weiter.



## **Tod eines Angehörigen**

Wie gehen wir mit dem Tod eines lieben Menschen um? Was sollen, was können wir den Kindern sagen? Darf ich vor meinem Kind weinen? Wie erkläre ich meinem Kind den Tod? Soll es den toten Menschen noch einmal sehen?

Kinder dürfen alles über den Tod wissen, er ist ein fester Teil unserer Existenz. Kinder können damit noch sehr viel besser umgehen, und man tut ihnen einen grossen Gefallen, wenn man sich von diesem Thema nicht distanziert, sondern Trauerprozesse gemeinsam in der Familie lebt.

Im Gegensatz zu Erwachsenen trauern Kind „in Schüben“: In der einen Sekunde lachen sie, und plötzlich bricht die Trauer über den Verlust wieder über sie herein.

Bilderbücher können Kindern helfen, eine lebensbedrohliche Krankheit oder den Abschied von einem Angehörigen besser zu verstehen.

## **Vaterrolle**

Manche Väter finden auch nach einiger Zeit nicht in ihre neue Rolle hinein. Sie scheinen orientierungslos, ziehen sich zurück, stürzen sich in die Arbeit und tun sich schwer eine Beziehung zum Kind aufzubauen.

Einer der möglichen Gründe dafür kann auch das Verhalten der Mutter sein: Mütter, die eine sehr genaue Vorstellung davon haben wie genau der Vater was und wann mit dem Kind tun sollte verhindern oft ungewollt, dass der Vater seine eigene Art und Weise findet mit dem Kind umzugehen. Der Rückzug ist dann vorprogrammiert.



Auch Väter brauchen Raum und Zutrauen!

## **24h-Baby**

Schreibaby – die offizielle Bezeichnung für Kinder die an mehr als drei Tagen die Woche mehr als drei Stunden schreien. Egal wie viele Stunden an wie vielen Tagen es sind, ein Kind, das sehr viel weint, ist für die Eltern meist ein Rätsel und eine ernst zu nehmende Belastungsprobe.

Babymassage, Tragen und eine starke Reduktion der Reize, denen das Kind ausgesetzt ist, können schon viel bewirken.

Hilfe finden betroffene Eltern hier: [schreibabyhilfe.ch](http://schreibabyhilfe.ch)

## **Krisendienste:**

143.ch Die dargebotene Hand – Telefonseelsorge / Krisendienst rund um die Uhr

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch) 24h Hilfe und Beratung 0848 35 45 55

