

Beratung für junge Schwangere und Mütter

„Mamma Mia! – Ich als **Mama!**?“

Tina Mowat

■ In den offenen Sprechstunden der pro familia Beratungsstelle in Bielefeld kommt unser Team oft in Kontakt mit schwangeren Mädchen und jungen Frauen unter 25. Durch das Erstgespräch, das häufig ein Gespräch nach § 2 oder § 5/6, also eine Sozialberatung oder Konfliktberatung ist, erfahren wir von der besonderen Lebenssituation junger schwangerer Frauen und Mütter. Frauen, die in einem Lebensabschnitt Mutter werden, in welchem sie vielleicht noch zur Schule, Uni oder Ausbildung gehen, haben andere Anliegen und Fragen als Frauen, die diesen Lebensabschnitt bereits hinter sich haben. Oftmals war die Schwangerschaft nicht geplant und eine feste Partnerschaft besteht nicht. Außerdem gibt es wenig bis keine finanziellen Ressourcen, oftmals nicht einmal einen eigenen selbstständigen Haushalt. Der Schritt ins eigene Selbstständig- und Erwachsenwerden, passiert Hand in Hand mit der Mutterschaft. Dies ist eine Situation, die junge Frauen überfordern und wo Unterstützung hilfreich sein kann.

Die Frauen berichten von einer großen Hemmschwelle, die allgemeinen Kurse für schwangere Frauen oder Mütter mit Kind zu besuchen, da sie vermuten, alleine dazustehen in Bezug auf ihr Alter und ihre Lebenssituation. Gleichzeitig besteht aber ein großer Wunsch nach Erfahrungs-

austausch und Kontakt zu anderen jungen Müttern. Um diesen jungen Frauen einen geschützten Rahmen zu bieten, wo sie sich zum einen auf die anstehende Geburt und die neue Rolle als Mama vorbereiten können und zum anderen die Möglichkeit haben, andere Mütter in ähnlichen Situationen kennenzulernen, bietet pro familia Bielefeld gemeinsam mit einer Hebamme den Kurs „Ich als Mama!“-Geburtsvorbereitung für Mädchen und Frauen unter 25 und den Frühstückstreff „Mamma Mia U 25“ an. Ziel ist es, durch ein niedrigschwelliges Gesamtkonzept eine Vernetzung mit Frauen in ähnlicher Lebenslage aber auch mit Institutionen, wie zum Beispiel (Familien-) Hebammen und Beratungsstellen zu erreichen.



©: shutterstock

Junge Mütter wollen sich mit anderen Müttern in ähnlichen Lebenssituationen austauschen.

Der Geburtsvorbereitungskurs „Ich als Mama!“ findet zweimal jährlich als Wochenendveranstaltung in den Räumen der Beratungsstelle statt. Neben den klassischen Themen, wie Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, wird auch intensiv der Verlauf der Schwangerschaft mit allen Höhen und Tiefen, Möglichkeiten der finanziellen Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten für das Leben mit Baby besprochen. Viele systemische Methoden und der gemeinsame Besuch eines Kreißsaals bilden einen abwechslungsreichen, anschaulichen Rahmen. Um dem Wunsch der Teilnehmerinnen gerecht zu werden, auch nach dem Kurs und nach der Geburt einen Ort zu haben, um Fragen zu stellen und sich auszutauschen, gibt

es zusätzlich einmal im Monat den Frühstückstreff „Mamma Mia U 25“. Kontakte halten und der offene Austausch stehen dort im Mittelpunkt. Es ist immer eine Hebamme und eine Mitarbeiterin von pro familia für Fragen und Gespräche anwesend. Gelegentliche inhaltliche Schwerpunkte, wie zum Beispiel Vereinbarkeit von Ausbildung/ Beruf und Muttersein, Partnerschaft, Verhütung, Entwicklung des Kindes etc. runden das für die Teilnehmerinnen kostenlose und durch Spenden finanzierte Angebot ab. Zusätzlich können sich die jungen

Schwangeren und Mütter über eine von pro familia Bielefeld betreute Facebook Gruppe vernetzen, was diese sehr positiv annehmen und intensiv nutzen.

Das Gesamtkonzept „Mamma Mia – Ich als Mama!“ ist ein Rahmen, in dem die jungen Frauen in ihrer Situation Unterstützung und Informationen erhalten und der zu verschiedenen Hilfen Beratung bietet. Die Förderung der Entwicklung einer stabilen Mutter-Kind-Bindung als Basis für die kommenden Höhen und

Tiefen im Leben der jungen Mütter oder der jungen Familie und die Vernetzung, sowie der Erfahrungsaustausch untereinander, liegt uns dabei besonders am Herzen. <<



Tina Mowat ist Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin und Sexualpädagogin bei pro familia Bielefeld.

E-Mail: tina.mowat@profamilia.de

1 + 1 = 3 – Wenn aus Paaren Eltern werden

„... und als ihnen übers Jahr ein **Kindlein** geboren wurde, da schien ihr Glück vollkommen.“

Hildegard Köhler-Bernhardt

■ In zahlreichen Märchen wird so das Glück eines Paares beschrieben, das sich oftmals nach langen Verwicklungen und Lösungen von schwierigen Aufgaben gefunden hat und nun als Krönung seiner Liebe ein Kind bekommen hat.

Doch das Glück wird bald getrübt, denn zwischen der Prinzessin und ihrem Prinzen finden bald heftige Streitereien statt. Den ganzen Tag mit einem Baby zuhause zu verbringen

und einen Haufen Hausarbeit alleine zu bewältigen, führt die Prinzessin oftmals sehr schnell an den Rand der Verzweiflung. Der am Abend heimkommende Prinz wird von ihr schon lange nicht mehr mit einem freundlichen Lächeln begrüßt. Schon bald geht der junge Prinz lieber außer Haus regieren, als seiner kleinen Tochter die Windeln zu wechseln. Er kommt nicht auf den Gedanken, seine außerhäuslichen Regierungstätigkeiten seiner ihm angetrauten Prin-

zessin zu überlassen und sich seinerseits als Hauptbeschäftigung darum zu kümmern, seiner kleinen Tochter ein Bad zuzubereiten, sie zu wickeln und ihr die Möhren zu pürieren, um sie danach in den Schlaf zu wiegen. Als weitere Aufgabe wäre dann noch das Schloss sauber zu halten. Die Prinzessin hat, seit sie Mutter geworden ist, kaum Lust auf die Küsse ihres Prinzen. Sie wünscht sich tief in ihrem Inneren getrennte Schlafzimmer, um endlich einmal eine