

# Anknüpfungspunkte ans Leben

„Kugelrunde“ sorgt beim SKF in Düren für besondere Geburtsvorbereitung vor allem junger Mütter

Von Dorothee Schenk

„Das machst du toll! Du bist ein Naturtalent. Du wirst eine gute Geburt haben.“ So viel Lob gibt Kraft. In der „Kugelrunde“ beim SKF in Düren bereitet an diesem Tag Hebamme Jasmin Mensch junge Schwangere unter anderem mit Atemübungen auf das erste Baby vor.

Sie sind meist jünger als 23 Jahre alt, erwarten ihr erstes Kind. Unsicherheit und bei aller freudigen Erwartung auch Ängste bringen die jungen Frauen mit in die „Kugelrunde“. Sie abzubauen, ist ein Ziel dieses Schwangerschaftsangebotes im Gesamtprojekt „Frühe Hilfen“ des Sozialdienstes katholischer Frauen (SKF) in Düren. Ein ausgezeichnetes Angebot, wie auch die Dortmunder Bundeszentrale des Vereins überzeugt ist. Sie zeichnete im Oktober 2013 den Dürener Standort mit dem Schild „Guter Start ins Leben“ aus.

Dass dieser „gute Start“ für die Frauen gelingt, dafür sorgt das „Rundum-Angebot“ des SKF. Natürlich werden die angehenden Mütter wie in anderen Schwangerschafts-Vorbe-



Und so kommt das Baby durch den Geburtskanal: Sehr plastisch demonstriert Hebamme Jasmin den Vorgang. Fotos: Dorothee Schenk

reitungskursen auch über die Geburt im medizinischen und auch ganz praktischen Sinne aufgeklärt.

## Aufklärung und Beratung gehören zusammen

Zusätzlich gibt es ein begleitendes Beratungsangebot, das neben Verhaltensweisen in Stresssituationen auch akute Fragen bei Amtsgängen zur Jobcom oder der Agentur für Arbeit ebenso wie bei Partner-

schaftsproblemen beinhaltet. Das Quartett aus den SKF-Beraterinnen Anke Holtmann-Ritsch und Elisabeth Franken in Kooperation mit der Hebamme Jasmin Mensch und Kreishebamme Maritta Krieger kann diese breite Palette abdecken.

Heute stehen „Körper, Geburt und Geburtsablauf“ auf dem Programm. Mit Hilfe einer Puppe – ausgestattet mit Nabelschnur und Fruchtblase – zeigt Jasmin Mensch von der

Langerweher Hebammenpraxis, wie das Baby durch den Geburtskanal ins Leben kommt. Fast ein Kinderspiel, wie es scheint. Schon das entspannt die sichtlich unter Nervosität stehende Sabina.

## Raum für Ängste und intime Fragen

Die junge Russin ist froh, dass sie hier in der „Kugelrunde“ auf Frauen in gleicher Situation trifft: „Zu Hause habe ich manchmal Angst, und hier sehe ich, dass es noch viele andere Schwangere gibt“, sagt sie lächelnd. Nach kurzem Zögern kann sie auch die Frage stellen, die ihr heute auf der Seele brennt: Wie ist das mit der Nachgeburt? Tut es weh, wenn sie herauskommt? Wie lange dauert es? Hebamme Jasmin kann sie ebenso beruhigen wie die Ukrainerin Anna, die Sorge hat, wenn es zum Dammriss kommt. Es sind eben bei aller Natürlichkeit sehr intime Bereiche, die in diesem kleinen Kreis zur Sprache kommen. „Hier ist die Atmosphäre so freundlich“, unterstreicht Sabina, „wir lachen und haben Spaß zusammen.“

Der wird auch erwartet, wenn in der Folgestunde mit dem Partner die Entlastungsübungen in der Wehenphase trainiert werden, die Jasmin Mensch augenzwinkernd „Geburtskamasutra“ nennt. Vorbereitend teilt die Hebamme bereits Bildmaterial in Kopie aus: „Achte auf die Arme und die Hände der Frau. Sie hat fast immer etwas zum Festhalten oder sie macht Fäuste. Das ist geburtsbeschleunigend und geburtserleichternd, und darum üben wir das jetzt schon,“ erläutert die Fachfrau.

Diese Kompetenz kombiniert mit dem Gefühl des „Aufgehoben-Seins“ in der Gruppe Gleichgesinnter tut den Frauen gut. Sie verbindet die jungen Mütter aber nicht nur in der Vorbereitungsphase auf das Baby, sondern auch darüber



Wenn der Druck groß wird, ist die richtige Entspannung ganz wichtig. Dann hilft es, am Ball zu bleiben.



„Lass Dich so richtig hängen, das entlastet“, rät Jasmin Mensch Sabina und zeigt ihr, wie sie das Tuch am besten im Griff hat.



Der Kontakt bleibt oft auch nach der Geburt bestehen. Foto: Lehwald



Sie betreuen die „Kugelrunde“ (v. l.): Anke Holtmann-Ritsch, Elisabeth Franken, Jasmin Mensch und Maritta Krieger. Foto: Erik Lehwald

hinaus. So ist das Konzept der „Kugelrunde“ auch gedacht. Hier ist der erste Anknüpfungspunkt, der sich – bei Interesse – im Krümelfrühstück oder bei der gemeinsamen Babymassage als fortführende Angebote festigen kann.

### Bischöfliche Stiftung gibt Finanzausschuss

Überzeugt von diesem Gesamtkonzept ist auch Bischof Heinrich Mussinghoff. Durch die – gemeinsam mit dem Caritasverband für das Bistum Aachen gegründeten – Stiftung „Hilfe für Mutter und Kind“, die Frauen, Paare und Familien in allen Phasen der Schwangerschaft sowie nach der Geburt des Kindes gezielt unterstützen will, stellte er bereits zum zweiten Mal für die „Kugelrunde“ Geld zur Verfügung. Diesmal flossen 3000 Euro als Unterstützung. Mit der Summe werden die Arbeitsstunden der Beraterinnen des SKF bezahlt. Nach Budget-Kürzungen hät-

ten Anke Holtmann-Ritsch und Elisabeth Franken ihr Beratungsangebot ansonsten einstellen müssen. So aber kann der SKF nun auch 2014 diesen Geburtsvorbereitungskurs im Rahmen seiner Schwangerschaftsberatung weiterführen. Alle zwei Monate können bis zu zehn Schwangere an dem

vier- bis sechswöchigen Kurs teilnehmen. Dabei richtet sich die Startzeit oft danach, wann die Frauen „ausgezählt“ sind.

Der nächste Kurs, so stellt Elisabeth Franken in Aussicht, wird im Juni beginnen. Genaue Auskunft über aktuelle Kurszeiten geben die Fachberaterinnen von „Rat und Hilfe“ in

der Friedrichstraße 16 in Düren, telefonisch zu erreichen unter der Rufnummer 0 24 21/ 2 84 30.

Übrigens: Der Kurs ist für die Frauen kostenfrei. Er wird über die Krankenkassen abgerechnet. Ihre Arbeitszeit stellt Jasmin Mensch honorarfrei dem SKF zur Verfügung.



Demonstrationsmaterial ist wichtig.



Händehalten gibt Kraft und Zuversicht.