

NETZWERK RUND UM DIE GEBURT

INHALT

Netzwerktermine und Themen 2021	1
Personalien	1
Willkommen im Leben – Seit 10 Jahren begrüßt der Bezirk Neugeborene mit einem Familiengutschein	2
Stadtteilmütter, pad gGmbH	3
SchreiBabyAmbulanzen im Bezirk werden 2021 weiter ausgebaut	3
Babylotsen Vivantes Klinikum im Friedrichshain	6
Buchtipp "Geburt als Übergangsritual"	6
Frühe Hilfen in Mahlsdorf – Angebote der Familienbildung im PestalozziTreff	7
Ehrenamt in den Frühen Hilfen – Ein Gewinn für ALLE	8

NETZWERKTERMINE UND THEMEN 2021



Tag	Was	Ort
18. August	Fachgespräch zum Thema "Beratungskompetenzen für Eltern nach traumatischer Geburt" Referentin haben wir Frau Tanja Sahib	BIZ-Bezirkliches Informationszentrum
15. September	Netzwerktreffen	BIZ-Bezirkliches Informationszentrum
24. November	Netzwerktreffen	SOS-Familienzentrum Berlin

... Jeweils von 14:00 bis 17:00 Uhr

Haben Sie Lust und Interesse, sich über ein Thema mit anderen auszutauschen, teilen Sie uns dafür ihren Themenwunsch und ihre Kontaktdaten mit. Beides würden wir an die Netzwerkmitglieder weiterleiten, so dass im Anschluss über Sie als Impulsgeber ein (digitaler) Austausch organisiert werden.

PERSONALIEN



Voraussichtlich ab April/Mai 2021 wird die Stelle der Netzwerkkoordination Frühe Hilfen besetzt sein. Dann erfolgt eine schrittweise Übergabe. Bis dahin hält Erika Schwarz die Prozesse am Laufen und ist unter: erika.schwarz@ba-mh.berlin.de erreichbar.

WILLKOMMEN IM LEBEN – SEIT 10 JAHREN BEGRÜßT DER BEZIRK NEUGEBORENE MIT EINEM FAMILIENGUTSCHEIN

Alle Neugeborenen im Bezirk Marzahn-Hellersdorf (2020 waren es ca. 2500 Babys) werden auf eine ganz besondere Art begrüßt und willkommen geheißen: Mit dem Begrüßungsschreiben der Bezirksbürgermeisterin erhalten junge Eltern zugleich ein Geschenk in Form eines Familiengutscheines im Wert von insgesamt 40 Euro nach Hause geschickt. Diesen gibt es auch für Kinder bis zum 2. Lebensjahr, die mit ihren Eltern im Bezirk ein neues Zuhause finden.

Seit 2010 gibt es den Familiengutschein, der gern von den jungen Eltern in Anspruch genommen wird. Er will das gesunde Aufwachsen unserer Kinder von Anfang an fördern und dabei die jungen Eltern beim Hineinwachsen in ihre neuen herausfordernden Aufgaben unterstützen. Denn gerade in dieser Zeit sind sie ganz besonders gefordert und manchmal auch überfordert. Viele Fragen kommen: Entwickelt sich mein Baby gut? Trinkt es genügend? Was will mein Baby mir sagen? Was mache ich, wenn mein Baby sehr unruhig ist, viel weint oder nur schwer zur Ruhe kommt? Was kann ich tun, wenn es Schlaf- oder Ernährungsprobleme hat?

Ab 2021 erscheint der Familiengutschein in neuer Form. Insgesamt 23 Kooperationspartner*innen unterbreiten 35 Angebote. Gerade in der Anfangsphase stehen jungen Eltern eine Vielzahl von kostengünstigen Angeboten und eine angemessene Unterstützung in den einzelnen Stadtteilen zur Verfügung. Die Palette reicht von Babymassagen, Fabel-Kursen, Spiel- und Bewegungsangeboten bis hin zu Beratungen für Eltern mit Schreibbabys u.a. Entsprechend der persönlichen Erwartungen und Bedarfe können entsprechende Kurse und Angebote ausgewählt werden. Die jeweiligen Kooperationspartner des Familiengutscheines sind erfahrene geschulte Fachkräfte z.B. in Hebammenpraxen, Geburtshaus, Kinder-, Jugend- und



Familienzentren u.a. Einrichtungen. Sie stehen den Müttern und Vätern mit all ihren Fragen gern zur Seite. Der Kontakt zu anderen Eltern sorgt für einen regen Austausch untereinander. So erhalten Eltern viele Impulse und werden gestärkt für die Bewältigung ihres Familienalltags. Die Eltern sind sehr angetan von der Vielseitigkeit der Angebote, die aufgrund der Corona-Pandemie auch z.T. online durchgeführt werden.

Für Nachfragen steht Frau Schwarz, Netzwerkkoordination Frühe Hilfen Marzahn-Hellersdorf unter 90293 4450 oder mobil: 0170 7983747 zur Verfügung.

STADTTEILMÜTTER, pad gGMBH

Wie die meisten Projekte, können auch die Stadtteilmütter im 2. Lockdown nur bedingt tätig sein und müssen ihre Angebote in einer neuen oder abgewandelten Form anbieten. Die 7 Kolleginnen, sind teilweise im Homeoffice tätig, bieten aber trotz allem präsenste Angebote für die Familien.

FOLGENDE ANGEBOTE KÖNNEN TROTZ DER LOCKDOWN-BESCHRÄNKUNGEN DURCHFÜHRT WERDEN:

- ⊙ Hausaufgabenhilfe / Unterstützung beim Homeschooling Di & Do ab 10 Uhr
- ⊙ Spaziergang im Kiez (je eine Familie mit einer StM) Di & Do ab 10 Uhr
- ⊙ Tauschbörse von Gesellschaftsspielen

FOLGENDE ANGEBOTE FINDEN DIGITAL STATT:

- ⊙ Tägliche Angebote über WhatsApp (verschiedene Angebote um den Tag im Lockdown angenehmer zu gestalten, Bsp. basteln, kochen, Bewegungsanregungen drinnen und draußen, Spielangebote uvm.)
- ⊙ Telefonische Erreichbarkeit von 9-15 Uhr für die Familien

KONTAKT:

Ramona Grunwald
Kastanienallee 55, 12627 Berlin
Tel. 0152 287 238 24

SCHREIBBABYAMBULANZEN IM BEZIRK WERDEN 2021 WEITER AUSGEBAUT UNTERSTÜTZENDE UND BEGLEITENDE ANGEBOTE FÜR BABY, KLEINKIND UND FAMILIEN (0 – 3 JAHRE)

Im Rahmen des Aktionsprogramms Gesundheit stehen 2021 in unserem Bezirk weitere Mittel für den Ausbau von SchreiBabyAmbulanzen zur Verfügung. An den Standorten Familienzentrum Felix (Träger HVD) in Marzahn-Mitte; Familienförderung im Pestalozzi-Treff Mahlsdorf (Träger HVD) im Siedlungsgebiet und das FamilienHaus Kastanie (Träger pad gGmbH) in Hellersdorf-Nord wird die bereits etablierte Arbeit 2021 qualitativ weiter ausgebaut. Eine enge Kooperation wird es mit der EFB des SOS-Familienzentrums Berlin geben.

ZUR BEDARFSLAGE

„Die deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie“ gibt an, dass 20 bis 25 % der Neugeborenen als Schreibabys gelten. Hierin birgt sich das Gefahrenpotential, dass Eltern in Folge extremer Überforderung dem Kind ein Schütteltrauma zufügen, das sogenannte „Shaken Baby Syndrome“. Weiterhin leiden gemäß den Angaben der Initiative peripartale psychische Erkrankungen, Schatten und Licht e.V., 80 % der Mütter nach der Geburt unter einem Stimmungstief, dem sogenannten Baby Blues. Rund 20 % zeigen Symptome einer postpartalen Depression. Nach einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung 2018 nehme bei 30 % der Mütter das Wohlbefinden nach der Geburt substantiell

ab. Sie fühlen sich insbesondere die erste Zeit danach oft hilflos und allein (siehe wellcome, Jahres- und Wirkungsbericht 2018 in Anlehnung an den Social Reporting Standard, S. 5).

Pampers erstellte in Zusammenarbeit mit dem Meinungsforschungsinstitut forsa eine repräsentative Studie, deren Ergebnis u.a. ist, dass sich 45 % der Eltern mehr Unterstützung wünschen (Pampers-Studie: Elternsein 2019 - Zwischen Zweifel und bedingungsloser Liebe).

ZU INHALT UND ZIELSTELLUNG DER SCHREIBABYAMBULANZEN

Die SchreiBabyAmbulanz bietet eine intensive Einzelbegleitung für Familien an, die im perinatalen Zeitraum in mittlere bis schwere Krisen geraten sind. Dies betrifft Eltern/Mütter und ihre Säuglinge bzw. Kleinkinder, die schwierige bzw. überwältigende, auch traumatische, Erfahrungen während der Schwangerschaft oder unter der Geburt erlebt haben und deren Folgen nur schwer oder gar nicht verarbeiten können. Unerwartete Komplikationen im Geburtsverlauf oder auch lebensbedrohliche Momente können bei Mutter und Kind starke Ängste oder auch Überforderung/Trauma auslösen, in deren Folge die erste seelische Anbindung mit dem Neugeborenen erschwert wird. Die Reaktionen des neugeborenen Babys darauf können Anpassungsschwierigkeiten oder Regulationsstörungen (z.B. stundenlanges Weinen, Unruhe, Schlaflosigkeit) sein. Die Erfahrung, dass die Angebote der Eltern von ihrem Baby nicht beantwortet werden, löst bei Mutter/Vater häufig Gefühle der Enttäuschung, Ohnmacht und Kränkung aus. Im Zuge einer eintretenden Überforderung setzt sich dann nicht selten ein unheilvoller Kreislauf in Bewegung.

Unterstützung in der SchreiBabyAmbulanz kann in Anspruch genommen werden, wenn von ärztlicher Seite das Vorliegen von körperlichen Ursachen ausgeschlossen wurde.

Der hier angewandte Arbeitsansatz ist ressourcen-, lösungs- und körperorientiert. Der Umgang mit den Eltern verläuft auf Augenhöhe, wodurch deren Partizipation in hohem Maße gegeben ist, was zugleich eine Umsetzung des Erlernten im häuslichen Umfeld befördert. Ein angepasstes Maß an Psychoedukation vermittelt ein Verständnis für die Dynamiken. Die Eltern werden engmaschig unterstützt, um von Überforderung, Erschöpfung, Hilflosigkeit und womöglich Gewaltphantasien in die Ressource zu gelangen. Über die Schulung von Eigenwahrnehmung eröffnet sich der Zugang, eigene Stressmuster zu begreifen und zu reduzieren. Im Zuge der wachsenden Befähigung, in eine entspannte Haltung in Bezug auf ihre Elternschaft zu gelangen, steigt die Elternkompetenz. Die Feinfühligkeit wird gestärkt und damit eine sichere Bindung sowohl zum Kind als auch im gesamten Familiensystem ermöglicht.

Da sich Mütter und Väter in einer derartigen Krisensituation oft überfordert fühlen und ihre Ressourcen dann nicht mehr ausreichen, Termine im Außenbereich wahrzunehmen (bei Institutionen, Beratungsstellen), soll dieses Angebot für die Eltern auch eine aufsuchende Unterstützung sein und Hausbesuche ermöglicht werden.

Eine bedeutsame Zielstellung besteht darin, die Ressourcen einer Familie zu wecken und zu deren Aufbau und Stärkung zu befähigen, um eine Zuspitzung der Problemlage zu verhindern. Damit soll Verfestigungen von Problemen und einer u.U. damit einhergehende Notwendigkeit, eine stärker in das Familienleben eingreifende Hilfe für die Kinder in Anspruch zu nehmen (nehmen zu müssen), vorgebeugt werden.

ZUR ZIELGRUPPE

Zielgruppe sind Eltern/Mütter und ihre Säuglinge oder Kleinkinder mit Regulationsschwierigkeiten und -störungen wie beispielsweise übermäßiges Weinen, Schreien und/oder Unruhe, extreme Probleme beim Schlafen und/oder beim Stillen.

ZUR NETZWERKARBEIT

Es erfolgt eine enge Zusammenarbeit mit dem KJGD, dem Jugendamt, Vernetzung u.a. mit Familienzentren sowie praktizierenden Hebammen, Familienhebammen des Bezirkes und ggf. weiteren Partner*innen.

Erika Schwarz

Netzwerkkoordinatorin Frühe Hilfen
Marzahn-Hellersdorf

Silke Nixdorf,

Angewandte Gesundheitswissenschaftlerin und Heilpraktikerin (unbeschränkt) für Körperpsychotherapie mit erworbenen Zusatzqualifikationen



Frühe Hilfen
in Marzahn-Hellersdorf

Unterstützung und Krisenbegleitung für Familien mit unruhigen Babys und Kleinkindern

Ihr Kind
... ist sehr unruhig?
... schläft wenig?
... weint sehr viel?
... lässt sich schwer beruhigen?



Sie
... haben möglicherweise eine schwierige Schwangerschaft und/oder Geburt erlebt und leiden noch daran?

Wir
... unterstützen Sie mit einfühlsamen Gesprächen, helfen Spannungszustände wahrzunehmen und eigene Kraftquellen zu entdecken, um mehr Ruhe zu finden.

Sie können sich auch auf der Internetseite www.berlin.de/willkommen-im-leben-mh informieren.



Wenn Babys viel und untröstlich weinen, wenig schlafen und sehr unruhig sind, kann es sein, dass sie ihre ersten Lebenserfahrungen während der Schwangerschaft und unter ihrer Geburt verarbeiten. Genau wie bei uns Erwachsenen lösen erlebter Stress, erlebte Angst und erlebte Schmerzen heftige, oft anhaltende Gefühle aus. Weinen und körperliche Unruhe sind die Sprache der Babys.



Ihr Kind braucht dann Eltern, die zuhören, Halt geben und sich dafür Kraft und Unterstützung holen.

Hier finden Sie die Unterstützung:

Ressourcen- und körperorientierte Krisenbegleitung rund um Schwangerschaft, Geburt und Kleinkindzeit (SchreiBabyAmbulanz)

Familienzentrum Felix
Zühlsdorfer Str. 16, 12679 Berlin
Jeannine Ernst, Tel. 030 32298631

FamilienHaus Kastanie
Kastanienallee 55, 12627 Berlin
Silke Nixdorff, Tel. 0157 59604949

Beratung für unruhige Babys und ihre Familien

Familienbildung im Stadtteiltreff Pestalozzi
Hönower Str. 67, 12623 Berlin
Ruth Priese, Tel. 030 6574230
Leonore Schick Tanz, Tel. 0176 51065015

Eltern-Säuglings-Kleinkind-Beratung und Psychotherapie

SOS-Familienzentrum Berlin
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin
Ingrid Lassonczyk-Haas, Tel. 030 5689100



BABYLOTSEN VIVANTES KLINIKUM IM FRIEDRICHSHAIN

Wir Babylotsinnen arbeiten zur aktuellen Coronazeit so "normal" weiter wie möglich. Wir beraten die Familien weiterhin telefonisch oder per E-Mail und besuchen Sie während Ihres Krankenhausaufenthaltes.

Um sie weiterhin gut beraten zu können und die Familien zu bedarfsgerechten Angeboten weiterleiten zu können, würden wir uns über aktuelle Angebote (Flyer der Familienzentren, der Familienhebammen etc.) aus Marzahn-Hellersdorf freuen, welche wir gerne per E-Mail oder per Post erhalten.

Vielen Dank für die Zusammenarbeit. Bleiben Sie gesund.

KONTAKT:

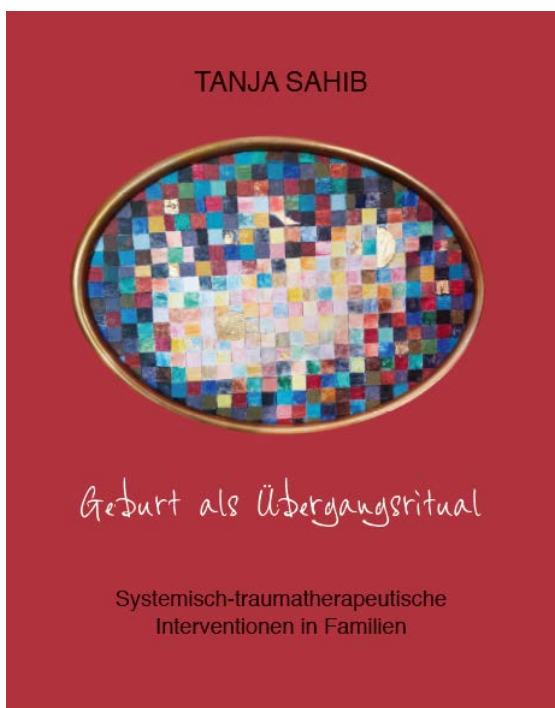
Stefanie Schulz. B.A. Soziale Arbeit und Babylotsin

Vivantes Klinikum im Friedrichshain
Klinik für Gynäkologie und Geburtsmedizin
z. Hd. Sekretariat Projekt Babylotse
Landsberger Allee 49, 10249 Berlin

Telefon: 0160-6155011

E-Mail: babylotse.kfh@vivantes.de

BUCHTIPP "GEBURT ALS ÜBERGANGSRITUAL"

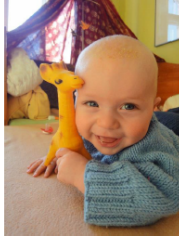


Schwangerschaft als Lebenskrise, Geburt als traumatisierendes Ereignis, Wochenbett als depressive Episode – manche Eltern erleben die Übergangsphase rund um die Geburt eines Kindes als seelische Belastung. Die Autorin vermittelt in diesem Buch ihre Arbeitsweise mit Familien in der Zeit des Elternwerdens. Sie lädt die Leser ein, ihr in kleinen lösungsorientierten Beratungssequenzen über die Schulter zu schauen. So erleben sie mit, wie zunehmend Selbstwirksamkeit erreicht wird und sich ungeahnte Perspektiven eröffnen. „Geburt als Übergangsritual“ ist sowohl für Therapeuten, Berater, Ärzte und Hebammen als auch für Mütter und Väter hilfreich.

Erwerb über Buchläden, bei Amazon oder über die Web-Seite <https://tanja-sahib.de/de/buecher/geburtalsuebergangsritual/>

Willkommen Baby!

Treffen für werdende und junge Eltern
mit Kindern von 0 bis 2 Jahren
aus dem Kiez und neu zugezogene Familien



Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensjahre eines Kindes sind eine Zeit voller Hoffnung, Freude und Aufregung. Sie ist auch mit vielen Veränderungen, Sorgen und Fragen verbunden.

Wir laden ein zu einem „Plausch über den Gartenzaun“. Das ist eine neue Form von unserem Elterntreff! Unter Einhaltung der derzeitigen Hygiene- und Abstandsregelungen werden wir dieses Treffen durchführen. Wir geben Informationen über die derzeitigen

Angebote in unserem Haus, im Stadtteil und im Bezirk und sind neugierig auf Eure Fragen an uns. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Donnerstag,
25. März 2021**

14 bis 16 Uhr

im Garten der Familienbildung
Hönower Str. 67, 12623 Berlin

Anmeldungen unter Tel. 56 79 749 oder
familienbildung-pestalozzitreff@hvd-bb.de



Yoga für Schwangere



aktuell
über Zoom

Yoga in der Schwangerschaft ist die ideale Begleitung um Dein Wohlbefinden zu steigern. Durch ausgewählte Körperübungen (Asanas) und Bewegungen werden typische Symptome wie Rückenschmerzen, Sodbrennen, anhaltende Müdigkeit und andere Begleiterscheinungen in der Schwangerschaft gemindert. Du lernst, Deine Atmung besser wahrzunehmen und lenkst Deine Aufmerksamkeit nach Innen.

Schenke Dir, Deinem Körper und Deinem (Baby)-Bauch Yogazeit.

KURSLEITERIN: Claudia zertifizierte Yogalehrerin

TERMIN: dienstags 16.30 – 17.45 Uhr

ORT: Hönower Str. 67, 12623 Berlin, 2. OG
(Nähe S Bhf. Mahlsdorf)

ANMELDUNG: Tel. 0173- 21 94 500 oder
claudia-yoga@gmx.de

Adresse und Anfahrtsweg auf der Rückseite



Yoga zur Rückbildung mit oder ohne Baby



aktuell
über Zoom

Yoga zur Rückbildung gibt Dir als Mama - gerne mit Deinem Baby - die Möglichkeit, in einer lockeren Atmosphäre neue Energie für den Alltag zu sammeln und gleichzeitig die Zeit zu genießen. Gezieltes Bauch-, Beckenboden- sowie Rückentraining in fließenden Bewegungen verhelfen nach der Geburt und dem Wochenbett das körperliche und geistige Wohlbefinden zu stärken und zu stabilisieren. Finde so in Deinem Tempo zu Deiner Balance.

Mit und ohne Erfahrung - alle Mamis sind willkommen.

KURSLEITERIN: Claudia zertifizierte Yogalehrerin

TERMIN: dienstags 15 – 16.15 Uhr

ORT: Hönower Str. 67, 12623 Berlin, 2. OG
(Nähe S Bhf. Mahlsdorf)

ANMELDUNG: Tel. 0173- 21 94 500 oder
claudia-yoga@gmx.de

Adresse und Anfahrtsweg auf der Rückseite



EHRENAMT IN DEN FRÜHEN HILFEN EIN GEWINN FÜR ALLE



Bürgerschaftliches Engagement bildet einen wichtigen Baustein in der Angebotspalette der Frühen Hilfen. Die Unterstützung durch Freiwillige zielt dabei auf niedrigschwellige alltagspraktische Begleitung und Entlastung von Familien sowie eine Erweiterung ihres sozialen Beziehungsnetzes ab.

Dabei können Freiwillige keine Fachkräfte ersetzen. Sie haben jedoch besondere Möglichkeiten, Familien zu unterstützen. Sie bringen Zeit, Offenheit, Zuwendung und Lebenserfahrungen, also ganz persönliche Qualitäten mit, die zu den Erfordernissen der Familien passen müssen. Speziell geschulte Koordinator*innen begleiten die Freiwilligen fachlich und prüfen die Eignung aufgrund ihrer zeitlichen Möglichkeiten, Qualifikationen und Erfahrungen. Gleichzeitig erfragen sie Bedarfe und Wünsche der Familien und prüfen auch hier die Eignung. Freiwilligkeit ist Voraussetzung. Diese Gespräche helfen, konkrete Aufgaben zu formulieren und sichern eine passgenaue Vermittlung. Gleichzeitig wird sichergestellt, dass sich durch klar abgesteckte Rahmenbedingungen die Freiwilligen nicht überfordern. Für einige Familien ist eine Unterstützung durch Ehrenamtliche eine zeitnahe und geeignete Form.

Im Bezirk sind folgende Ehrenamtsprojekte mit der Zielgruppe Eltern und Familien mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr verortet:

- © „Wellcome“ praktische Hilfe für Familien nach der Geburt in Marzahn-Hellersdorf“ im Familienzentrum „Felix“, Zühlsdorfer Str. 16/18, 12679 Berlin; Ansprechpartner: Barbara Böhme Tel.: 030 32535914; Berlin.Marzahn-Hellersdorf@wellcome.-online.de
- © „EFa Mini“ (Träger: JAO gmbH), Nossener Str. 87, 12627 Berlin; Tel.: 030 99 28 1150; aufwind-fuer-familien@jao-berlin.de
- © „Känguru hilft und begleitet“ für das Diakonische Werk Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz e.V. Ansprechpartner: Sarah Jagomast, Tel.: 0151 720 30 393; kaenguru@kinderprojekt-arche.de

Es zeigt sich jedoch, dass sich die Gewinnung von Ehrenamtlichen im Bezirk Marzahn-Hellersdorf, sowohl durch die FreiwilligenAgentur als auch durch die Träger selbst, für diese spezielle Zielgruppe (Familien mit Babys und Kleinkindern), teilweise schwierig gestaltet. Viele Vorurteile gegenüber unterstützungswürdigen Familien mit Babys und die große Verantwortung, die mit dem Einsatz von Ehrenamtlichen im häuslichen Bereich der Familien verbunden ist, wirken als Hemmnis im Gewinnungsprozess und gestalten diesen sehr zeitaufwendig.

Gemeinsam mit der FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf wird 2021 ein großes Augenmerk auf der Gewinnung von Ehrenamtlichen liegen.

Eine kleine Broschüre, die sich genau dem Thema Gewinnung und dem damit verbundenen Gewinn für die Helfer*innen selbst widmet und Mut für diese ehrenamtliche Arbeit machen will, wird voraussichtlich im April erscheinen

Erika Schwarz

Netzwerkkoordination Frühe Hilfen Marzahn-Hellersdorf