

Eltern sein



Die erste Zeit zu dritt

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Impressum

Herausgeberin:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
51101 Köln
Alle Rechte vorbehalten.

Konzept und fachliche Beratung:
Petra Otto, Dieter Schnack

Redaktion:
Anke Erath/Mechthild Paul

Gestaltungskonzept und Umsetzung:
medienwerkstatt, E. Petzinka, Dortmund

Fotos:
S. 38 Image Bank, Düsseldorf
S. 39 Thomas Behrendt, Lünen
S. 45 Christoph & Friends, Essen

Druck:
Mohn, Gütersloh

8.100.5.07

Mai 2007

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben,
erhältlich unter der Bestelladresse: BZgA, 51101 Köln, oder per
E-Mail: order@bzga.de
Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den
Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 13640000

Zeit

Alles Gute...
... für Sie und Ihr Kind

Familienbilder
Gute Mutter, guter Vater?

Entwicklungsschritte
Vom Druck, der Norm zu entsprechen

Wenn aus Paaren Eltern werden
Was so ein Kind alles verändert ...

Sicherheit und Geld
Jetzt wird durch drei geteilt

Familiengeschichten
Oma, Opa und die gute alte Zeit

Vater - Mutter - Kind
Dreiecksgeschichten ...

Kommunikation
Miteinander reden – Aber wie und wann?

Sexualität nach der Geburt
Wem gehört die Nacht?

Familienbande
Das Ende der Freiheit?

Möglichkeiten der Fremdbetreuung
Spiel-Räume

Weitere Informationen
Kontakte, Adressen, Literaturvorschläge

Seite 5

Seite 6

Seite 10

Seite 14

Seite 20

Seite 24

Seite 28

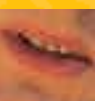
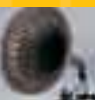
Seite 34

Seite 38

Seite 44

Seite 50

Seite 54





Die vor Ihnen liegende Broschüre möchte jungen Familien Informationen und Anregungen geben, wie sie mit den Veränderungen und Anforderungen umgehen können, die insbesondere die Geburt des ersten Kindes mit sich bringt. Auf Patentrezepte wurde dabei bewusst verzichtet – einfach deshalb, weil es keine Patentrezepte gibt.

Es wird viel von Eltern die Rede sein und wenig von Kindern. Wenn es den Eltern gut geht, geht es nämlich den Kindern meistens auch gut.

Dass es meistens wunderschön und beglückend ist, ein Kind zu haben, setzen wir in dieser Broschüre als bekannt voraus. Wir haben uns auf die eher schwierigen und anstrengenden Aspekte der Familiengründung konzentriert. Wenn Sie manche der im Folgenden beschriebenen Probleme nicht haben, umso besser!

sein, bei der die Mütter – zumindest in den ersten Jahren – mehr für das Kind, die Väter mehr für das Geldverdienen zuständig sind. Damit soll nicht ausgesagt werden, dass sie für die Bessere gehalten wird, sondern es hat einfach damit zu tun, dass die meisten Leute so leben. Das zeigen auch die Zahlen zur Elternzeit, wonach in mehr als 98 Prozent der Fälle die Frauen die Elternzeit nehmen.

Auch sind wir nicht auf die Situation Alleinerziehender eingegangen. Sie in ihrer speziellen Situation hinreichend zu berücksichtigen, hätte den Rahmen dieser Broschüre gesprengt. Sie nur am Rande zu erwähnen, wäre ihrer Lebenssituation nicht gerecht geworden. Hier ist eine spezielle Broschüre notwendig (s. Hinweis im Anhang).

Die Situation des Elternwerdens wird häufig von Frauen und Männern unter-



Alles Gute ...

... für Sie und Ihr Kind «

Es ist auch deshalb viel von Problemen die Rede, weil es in unserer Gesellschaft eine stille und häufig nicht in Frage gestellte Übereinkunft gibt, dass Eltern nach der Geburt ihres Kindes „ganz besonders glücklich“ zu sein haben. Da muss die Familie ein Hort des ungetrübten Glücks und der Harmonie sein. Materielle oder seelische Probleme sind nicht vorgesehen. Auch Gefühle von Unsicherheit und Überforderung, Wut, Streit und Enttäuschung passen nicht zum Idealbild der „glücklichen Familie“.

Die Rollenbilder, die festlegen, wie moderne Eltern sein sollen, sind oft streng und unflexibel. Wir möchten mit dieser Broschüre dazu beitragen, dass junge Familien ihren jeweils eigenen Weg finden, den Alltag zu gestalten, und sie bestärken, sich unrealistischen Rollenerwartungen zu widersetzen.

In dieser Broschüre wird häufig von der traditionellen Rollenaufteilung die Rede

schiedlich erlebt: zum Teil aufgrund der realen Rollenaufteilung, zum großen Teil aber auch aufgrund ihrer jeweils spezifischen Erziehung als Frau oder Mann. Aus diesem Grund ist die Broschüre sowohl von einer Frau als auch von einem Mann verfasst worden, um den weiblichen wie auch den männlichen Blick auf die Dinge zu erfassen, so wird zu einem besseren Verständnis beigetragen. Dies erklärt auch den unterschiedlichen Sprachstil an einigen Stellen der Broschüre.

Die Denkanstöße und Informationen in diesem Heft sollen nicht der Weisheit letzter Schluss sein, sondern ein Angebot – zum Beispiel, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Wir wollen nicht dazu beitragen, dass junge Familien alles „richtig machen“. Wer nämlich immer alles richtig machen will, läuft meistens mit dem Gefühl durch die Gegend, schon wieder etwas falsch gemacht zu haben.

Und wem wäre damit gedient?



» Familienbilder

Gute Mutter,

Was ist Familie? Die süßeste Versuchung, seit es Schokolade gibt? Das Ende der Freiheit? Die Keimzelle des Staates? Ein kuscheliges Plätzchen für die Liebe in einer ansonsten ziemlich kalt gewordenen Gesellschaft? Ein Auslaufmodell?

Was Familie heute ist und was sie sein kann, lässt sich schon deshalb nicht einfach beantworten, weil die Lebensentwürfe der Menschen in Deutschland sehr unterschiedlich geworden sind. Eltern mit Trauschein oder ohne Trauschein, allein erziehende Mütter mit oder ohne Kontakt zum Kindsvater, getrennt lebende Väter, allein erziehende Väter, traditionelle Familien mit Ernährer und Hausfrau, abgewandelt traditionelle Familien mit Haupternährer und Zuverdienerin, alternative Familien mit einem Hausmann und einer Ernährerin – Eltern sind in unserer Gesellschaft ein ziemlich „buntes Volk“ geworden.

Gleichzeitig sind die Rollen von Mann und Frau und die Vorstellungen über ihre jeweiligen Aufgaben in der Familie einem radikalen Wandel unterworfen.

Gehört die Mutter zum Kind? (Wie lange eigentlich?) Oder soll sie möglichst schnell wieder in den Beruf zurück? (Was heißt eigentlich: möglichst schnell?) Wie viel „Mutter“ braucht überhaupt ein Kind?

Wo hört die „Glucke“ auf und wo fängt die „Rabenmutter“ an? Ab welchem Alter darf eine Mutter/ein Vater ihr/sein Kind in fremde Hände geben? Sind Nur-Hausfrauen (etwas unbedarfte) Überbleibsel von vorgestern? Emanzipieren sich berufstätige Mütter auf Kosten ihrer Kinder? Oder sind sie aufgrund der Doppelbelastung durch Familie und Beruf absolut gestresst? Haben moderne Frauen „alles im Griff“ – oder sind sie (erst recht, wenn sie Kinder

Nur-Hausfrau
 Kind-Küche-Karriere-Mutter
 seine Gefährtin
 Glucke
 Profi-Mutter
 'ne richtige Mutti geworden
 Rabenmutter
 viel zu jung

Ernährer
 Stoffel unterm Pantoffel
 Familienoberhaupt
 Mamas Bester
 viel zu alt
 Karrieremann
 kann nicht mal für sein Kind
 sorgen



Haare auf den Zähnen
 so eine arme Frau
 Emanze mit Kind
 viel zu alt

Pascha
 Neuer Mann
 ist nie da
 Zahlvater
 liebevoller Papi
 hat alles im Griff
 viel zu jung

guter Vater? «

haben) in unserer Gesellschaft benachteiligt?

Sollen sich Männer, wenn sie Vater geworden sind, nun besonders im Beruf anstrengen? Sollen sie Überstunden machen oder eine Teilzeitbeschäftigung anstreben? Werden sie als Versorger und Ernährer oder daheim gebraucht? Sollen sie mit ihren Kindern einen Turm aus Klötzchen oder doch lieber ein frei stehendes Einfamilienhaus bauen? Wie viel „Vater“ braucht ein Kind? Kann man in der Erziehung der Kinder mehr oder weniger auf den Vater verzichten oder ist er unheimlich wichtig, damit die Kinder gut gedeihen? Und in welchem Maß sollen sich Väter an der Hausarbeit beteiligen? Sind Hausmänner nun ganz emanzipiert oder doch eher „Weicheier“? Ist Vater-Sein für Männer eine eher leichte Übung oder furchtbar schwierig?

Auf all diese Fragen werden in unserer Gesellschaft ganz unterschiedliche Antworten gegeben, und viele junge Eltern müssen im Rahmen ihrer individuellen Lebensumstände einen für sich persönlich richtigen Weg erst herausfinden und ausprobieren.

Wie wollen und können wir Familie leben? Was sind unsere/meine eigenen Vorstellungen und was erwarten die anderen von mir? Die Eltern, die Freunde, die Nachbarn oder die Superfamilien aus der Werbung? Kommen wir als Paar noch dazu, über unsere Wünsche und Ideen zu sprechen? Was würde uns gut tun?

Viele junge Eltern versuchen, allen Idealbildern und Erwartungen gleichzeitig und auf der Stelle zu genügen, was häufig einen ziemlichen Spagat der Gefühle und eine große Überforderung bedeutet: Die eman-

zipierte, berufstätige Supermutter und den fürsorglichen Vorzeigepapa, der gleichzeitig eine 1a-Bilderbuchkarriere hinlegt, solche Paare gibt es nur im Kitschroman.

In einer Zeit, in der das Leben von vielen Arrangements und Belastungen und dem manchmal mühsamen Aufbau eines neuen Gleichgewichtes geprägt ist, lässt sich eben nicht alles gleichzeitig und optimal realisieren. Paare brauchen Zeit, um ihren Familienalltag nach und nach so zu gestalten, wie es ihnen selber entspricht.



» Die „ideale Mutter“ ...

- **passt** drei Tage nach der Entbindung wieder in ihre alten Jeans,
- **ist** noch mal vierzehn Tage später (aber spätestens!) ihrem Göttergatten wieder eine hingebungsvolle und einfallsreiche Geliebte,
- **stillt** ebenso hingebungsvoll ihr Kind, dem sie vorbehaltlos und rund um die Uhr zur Verfügung steht,
- **ist** in einer Zeit großer Abhängigkeit eine völlig unabhängige Frau,
- **sieht** meistens aus wie das blühende Leben, weil sie eben ganz, ganz glücklich und sehr zufrieden ist,
- **kriegt** deshalb auch „das bisschen Haushalt“ mit links erledigt,
- **versteht** sich blendend mit ihrer eigenen Mutter, die für sie wie eine gute Freundin ist,
- **kümmert** sich professionell und immer auf dem neuesten Stand der pädagogischen Wissenschaft um die beste Erziehung und das optimale Wohlergehen ihres Kindes,
- **macht** intuitiv immer alles richtig (wegen des Mutterinstinktes),
- **belastet** ihren Mann nicht über die Maßen, sondern ist ihm eine tatkräftige, geistreiche und einfühlsame Gefährtin,
- **hält** guten Kontakt zu all ihren Freundinnen,
- **lässt** sich nicht aus dem Beruf drängen und ist ziemlich bald nach der Geburt des Kindes wieder mit voller Energie berufstätig.



» Der „ideale Vater“ ...

- **sorgt** optimal für seine Familie, so dass immer ausreichend Geld zur Verfügung steht,
- **baut** unverzüglich ein Haus,
- **hat** einen Neuwagen mit Seitenaufprallschutz und Fließheck,
- **steht** nicht unter dem Pantoffel,
- **ist** stets männlich souverän, klar und selbstsicher,
- **ist** gleichzeitig liebevoll, fürsorglich, kooperativ und anpassungsbereit,
- **weiß** von allein, was er als Vater tun muss, und braucht keine Hilfe,
- **hat** immer Zeit für seine Kumpels,
- **kümmert** sich genauso wie seine Frau um den Haushalt,
- **ist** ein stets begehrender, aber immer zurückhaltender Liebhaber,
- **spielt** ganz viel mit seinen Kindern, denen er gleichzeitig bester Freund und großer Häuptling ist,
- **strengt** sich im Beruf an, wird nicht arbeitslos, sondern macht eine Bilderbuchkarriere – damit es seiner Familie gut geht.



Eigene Kindheitsgefühle

Die eigenen Familienbilder sind selbstverständlich auch immer – bewusst oder unbewusst – von eigenen Kindheitserlebnissen geprägt. Jeder Mensch ist ein ausgewiesener Experte, eine ausgewiesene Expertin in Sachen Elternschaft – weil jede/r einmal ein Kind gewesen ist. Elternschaft weckt häufig Bilder und Gefühle aus der eigenen Kindheit. Neben erwachsenen und verantwortungsbewussten Gefühlen können immer auch kindliche Gefühle entstehen.

Wenn sich zum Beispiel ein Vater nach der Geburt seines Kindes unentwegt von seiner Partnerin bevormundet fühlt, dann kann dieses Gefühl durchaus auch Erinnerungen an frühere Zeiten auslösen: zum Beispiel an den kleinen, abhängigen Jungen, der er einmal war – oder eine Erinnerung an den eigenen Vater: Wie hat der sich gefühlt? Hat der sein Leben als Familienvater gut geschafft oder hat die Familie ihn geschafft?

Eine Mutter kann sich nach der Geburt ihres Kindes allein gelassen und unglücklich fühlen. Auch ihr Gefühl kann von alten Erinnerungen beeinflusst sein: Wie ist es ihr als kleines Mädchen ergangen? Und wie



hat dieses kleine Mädchen seine Mutter erlebt – möglicherweise allein gelassen und unglücklich?

Auch die weitere Entwicklung des eigenen Kindes wird immer wieder an die eigene Kinderzeit erinnern. Mehr oder weniger unbewusst wird eine Mutter im Laufe der Jahre wieder mit in den Kindergarten gehen, stolz oder unsicher ihre Schultüte tragen, Fünfen, Einsen und blaue Flecken mit nach Hause bringen.

Es ist ein Vorteil, wenn man sich als Erwachsener aus eigener Erfahrung in die Perspektive eines Kindes einfühlen kann, und im Laufe der Zeit bekommen Eltern in aller Regel ein mehr oder weniger klares Gefühl dafür, welche Erfahrungen aus der eigenen Kindheit sie weitergeben möchten: Was ihnen selber als Kind gut getan hat, was sie genauso und was sie anders als die eigenen Eltern machen möchten.*

Familie ist für mich ...

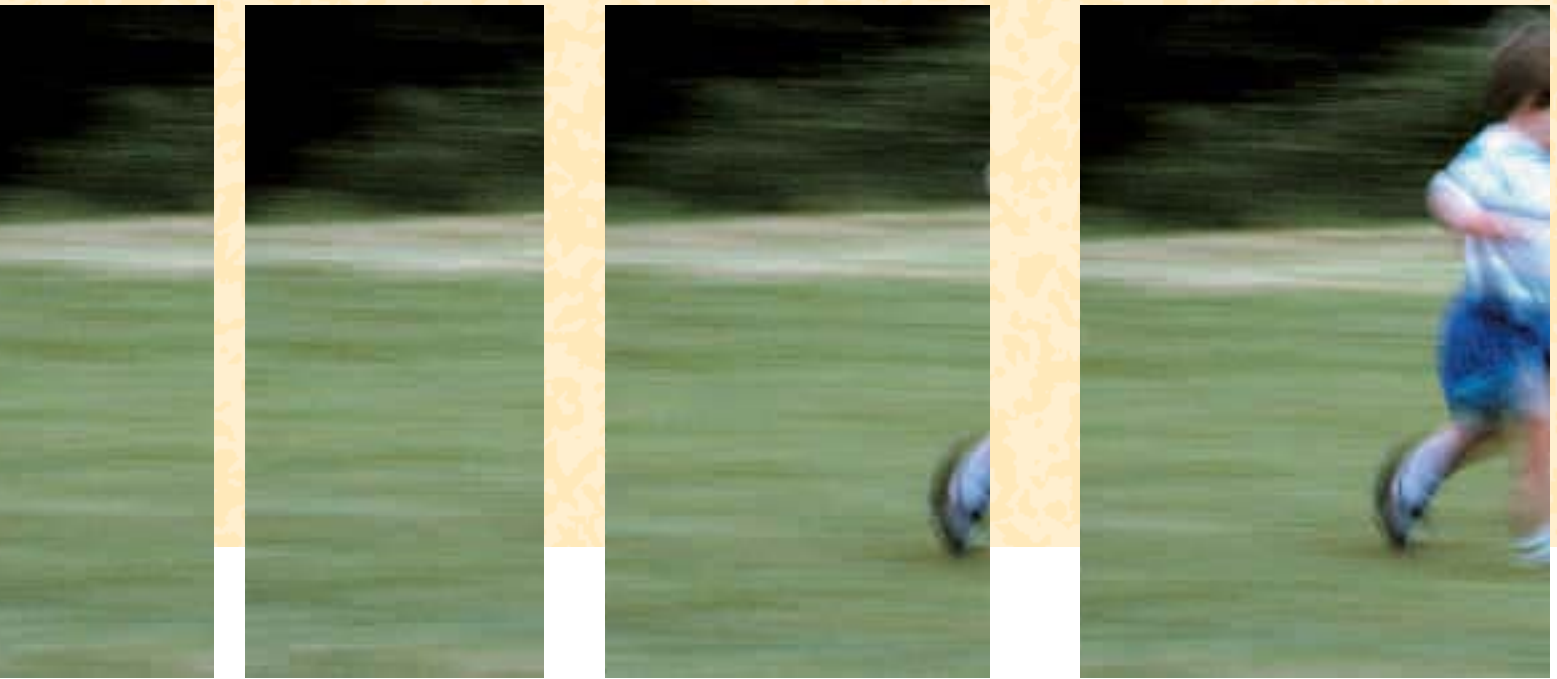
Vielleicht haben Sie Zeit und Lust, einmal aufzuschreiben, was Familie **für Sie** ist!

Familie ist für mich

Familie ist für mich

Familie ist für mich

*Mehr dazu auf Seite 24ff.



» ZIEL Entwicklungs

Vom Druck, der Norm zu entsprechen «

Vieles wird sich in jungen Familien natürlich um die Entwicklung ihres Kindes drehen. Gerade Eltern eines ersten Kindes erleben in der Regel jeden Wachstumsschritt mit besonderer Freude und ungeteilter Aufmerksamkeit, denn über jeder Premiere liegt nun mal ein besonderer Glanz. Festzustellen, dass das Kind Fortschritte macht, ist immer ein beglückender

Augenblick für Vater und Mutter. Mit dem ersten Zahn, dem ersten Schritt zeigt sich, dass die Entwicklung weitergeht und alles in Ordnung ist. Denn eine der zentralen Fragen aller Eltern ist: Entwickelt sich mein Kind normal und altersentsprechend? Neben der Freude existiert immer auch der prüfende Blick.



schritte

Hilfen

Viele junge Eltern ziehen gerade bei ihrem ersten Kind Entwicklungsratgeber, -kalender und -tabellen zu Rate und gehen zu den für das Kind notwendigen kinderärztlichen Vorsorgeuntersuchungen (U1 bis U9), weil sie sich noch unsicher fühlen und sich Gewissheit verschaffen möchten.*

Es gibt in vielen Geburtshäusern, Familienbildungsstätten und Volkshochschulen ein breites Eltern-Kind-Angebot, in denen Sie im Kontakt mit anderen Erfahrungen

austauschen können. Gespräche mit anderen Eltern und die Beobachtung anderer Kinder in Mütter-/Väter- oder Eltern-Kind-Kursen können hilfreich sein, die Vielzahl der Entwicklungsmöglichkeiten deutlich zu machen. Dadurch können sich schon viele Fragen von selbst beantworten. Für Außenstehende hört sich dieser Daten- und Zahlenaustausch über kindliches Gewicht, Größe, erstes Zahnen, erstes Krabbeln, Sitzen, Laufen, Haarwuchs usw. manchmal merkwürdig an, und natürlich wird es jedem mit 70 Jahren egal sein, ob mit 5 oder 6 Monaten das

erste Zähnchen im Mund schimmerte. Doch ist dieser Austausch und Vergleich gerade für Eltern eines ersten Kindes als Abklärung und Bestätigung der normalen Entwicklung wichtig und gibt ihnen zunehmend mehr Sicherheit.

*Siehe Literaturliste im Anhang.

170

160

150

140

130

120

110

100

90

80

70

60

50

40

30

20

Durchschnitts- und Standardwert

Neben den oben erwähnten Ratgebern und Kontaktbörsen für Ratsuchende gibt es sehr viele empfehlenswerte Bücher, die jungen Eltern einen Überblick über die kindliche Entwicklung geben können.*

Gleichzeitig bleiben aber oft die Normen dieser Ratgeber wie ein Plansoll in den Köpfen hängen und trüben den Blick auf die konkrete Realität zu Hause, die nicht falsch sein muss, nur weil sie nicht abgedruckt ist.

Alle Entwicklungspläne haben einen Nachteil: Sie geben standardisierte Durch-

schnittswerte an. Die Eltern erhalten also Auskunft über einen gewissen Normbereich. Durchschnittswerte sind Anhaltspunkte, aber zu bedenken bleibt, dass nur die Minderheit der Menschen dem Durchschnitt entspricht, die Mehrheit weicht davon ab. Trotzdem ist die Abweichung immer ein beunruhigendes Thema und führt zu vielen Diskussionen. Bei aller Lust an einer individuellen Entwicklung will sich niemand zu weit aus dem Normbereich entfernen.

Realität

Also ist Vorsicht geboten im Umgang mit Durchschnittswerten. Sie sind wichtig als Anhaltspunkt oder grobe Orientierung, aber die Wahrheit des Kindes liegt meistens daneben. Es schreibt seinen eigenen Entwicklungskalender. Nur er ist letztendlich wichtig und mit ihm müssen Eltern umgehen und leben lernen.

Der Entwicklungskalender ist ein *Rahmenplan* und kein *Plansoll*.

Wenn die Eltern oder ihre Umgebung meinen, ihr Kind entwickle sich, gemessen an der Statistik, ungewöhnlich, ist es ratsam, nach den Gründen zu fragen und sich zum Beispiel die eigenen familiären Vorgaben anzusehen: Ist der Kopf beson-

ders groß oder das Kind besonders klein, gibt es Entsprechungen in der Familie? Ist das Kind zum Beispiel zierlich und klein, muss man sich höchstwahrscheinlich keine großen Sorgen machen, wenn es ein wiederkehrendes Merkmal in der eigenen Familie ist.

Die Eltern haben die Verantwortung für ihr Kind. Sie sind durch ihr enges Beisammensein und ihre Beobachtungen auch die Expertin/der Experte für die Entwicklung ihres Kindes und es ist gut, das eigene Gefühl und die eigenen Wahrnehmungen ernst zu nehmen und dann im Zweifelsfall mit entsprechenden Fachleuten – wie zum Beispiel Kinderärzte und -ärztinnen – zu klären.

Wünsche

Natürlich haben alle Eltern eine Menge Wünsche, Phantasien und Erwartungen, wenn sie ihr Kind im Arm halten. Aber sie werden schnell merken, dass es zwischen dem Plan, der realen Entwicklung ihres Kindes und den Vorstellungen, die sie über ihr Kind hegen, Unterschiede gibt.

Und es wäre schade, wenn Entwicklungspläne oder ihre eigenen Wünsche die reale individuelle Entwicklung ihres Kindes überlagern und aus dem Blick verlieren würden.

*Siehe Literaturliste im Anhang.



»Das „ideale Kind – Version 2010“

Das moderne Superkind schläft nach wenigen Wochen durch, hat kaum Bauchschmerzen und ist meistens fröhlich. Es ist immer propper angezogen und ganz *nett zu Oma und Opa*. In der 2010er Version ist Superkind bildhübsch (Grübchen, Locken, nicht zu dünn, nicht zu dick und *ganz, ganz süß*). Es wird nicht wund und hat keine sichtbaren Hautprobleme. Wenn Superkind einmal krank ist, dann überwindet es die Krankheit sehr schnell – ohne übermäßiges Schreien und Leiden. Aber Superkind ist selten krank, in jedem Fall *nicht chronisch krank oder behindert*. Dank seiner extrem hohen Ausstattung mit kleinen grauen Zellen entwickelt es sich rundherum prächtig. Es sieht allen Verwandten ähnlich, die es wünschen. Superkind benimmt sich im Supermarkt und ist überhaupt ganz *pfegeleicht*. Wut, Schmerz oder Unzufriedenheit sind ihm wesensfremd. Superkind ist immer *gut drauf!* «



Wenn aus Paaren

Was so ein Kind alles verändert ... 

Wenn man einen Säugling im Arm hält und in seine wachen Augen schaut, dann hat man beinahe das Gefühl, die Zeit wäre stehen geblieben. Es ist so gegenwärtig, dass es fast absurd wäre, sich ein Gestern oder ein Morgen vorzustellen. Seine stolzen (und ziemlich übermüdeten) Eltern sind vollauf mit all den Großereignissen beschäftigt, die sich im Abstand von wenigen Stunden zutragen: Jenes ganz besondere Lachen heute Morgen, die viereinhalb durchgeschlafenen Stunden in

der letzten Nacht, das quälende Bauchweh nach dem letzten Stillen, die be rauschende Aufmerksamkeit für eine Flötenmusik – ein neugeborenes Kind kann einem das Gefühl geben, dass jeder einzelne Moment von ganz besonderer Bedeutung ist.

Das Neugeborene steht im Mittelpunkt – nicht nur, weil es hilflos ist und seine Bedürfnisse mit ungebremster Lebensenergie zur Geltung bringt, son-

den auch, weil es überaus charmant, einnehmend und liebenswürdig ist. Seine Eltern müssen eine Menge neuer Situationen bewältigen und gleichzeitig scheinen ihre eigenen Probleme viel unwichtiger als früher zu sein.

Nach der Geburt des ersten Kindes hat ein Paar unvermittelt so viele Aufgaben zu erledigen und so viele neue Eindrücke zu verarbeiten, dass sich beide Partner sehr aufeinander angewiesen fühlen. Es entsteht die Notwendigkeit und für die meisten Paare auch eine große Bereitschaft,

die Situation gemeinsam und in möglichst hoher Übereinstimmung zu bewältigen.

Auch Veränderungen müssen bewältigt und gestaltet werden. Mag während der Schwangerschaft noch „alles drin“ gewesen sein und beide Eltern in elektrisierende Spannung versetzt haben: Nun ist es heraus, brüllt und stellt alles in Frage. Die meisten Absprachen und unausgesprochenen Regelungen, die vorher den Alltag eines Paares bestimmt haben, müssen neu überdacht werden:

Eltern werden

Zeit

Vorher hatte jeder neben der gemeinsamen auch noch seine eigene Freizeit und nun ist die komplette, ziemlich knapp gewordene Zeit im großen „Familiendach“ gelandet. Wenn er früher zweimal in der Woche zum Handball ging, war das mehr oder weniger seine Sache. Nun muss er sich damit auseinandersetzen, dass währenddessen seine Partnerin auf das gemeinsame Kind aufpassen muss. Es ist gerade am Anfang fast nicht möglich, sich eigene Zeit aus dem „Familiendach“ herauszunehmen, ohne dass es direkte Auswirkungen auf den Partner/die Partnerin hätte.

Häufig brauchen Paare recht lange, um einen für beide akzeptablen Weg zu finden, mit „ihrer“ Zeit umzugehen. Erfahrungsgemäß lohnt es sich, bei diesem Thema nicht zu resignieren und weiter miteinander im Gespräch zu bleiben – nicht mit der Stoppuhr, aber beharrlich. Wenn ein Elternteil auf die Dauer das Gefühl bekommt, immer im Übermaß die gebundene Zeit „abzubekommen“, während sich das Gegenüber beständig eine extragroße Portion der freien Zeit gönnt, dann sind ernsthafte Konflikte oder Spannungen vorprogrammiert.



Wohnraum

Selbst wenn ein Paar schon lange in einer gemeinsamen Wohnung gelebt hat – ein Kind verändert auch in dieser Hinsicht eine ganze Menge. Einer ist fast immer beim Kind – und vielleicht sehr viel mehr zu Hause als früher. Die gemeinschaftlich genutzten Räume verändern sich, weil Platz gebraucht wird, um das Kind zu versorgen und mit ihm zusammen sein zu können. Wäscheberge, Windeleimer, eine Wippe, eine Decke, ein Stubenwagen usw. – und bei neunundneunzig Prozent der Paare ein beständiges und eindrucksvolles Durcheinander: Babys können sich ganz schön „breit machen“!

Auch die Hausarbeit verändert sich. Frühere Streitigkeiten im Haushalt drehen sich vielleicht um die Zahnpasta auf dem Spiegel oder die schmutzigen Socken im Wohnzimmer. Nun ist plötzlich ein riesiger Berg an *gemeinsamer* Hausarbeit entstanden – selbst der Dreck fängt an sich zu vermischen! So wie das Kind zu beiden gehört, so gehören auch die Wäscheberge zu beiden, egal, wer sie abtragen soll.

Beruf

Ein Kind verändert auch den Charakter der beruflichen Arbeit. Plötzlich dient sie nicht mehr nur dem eigenen Lebensunterhalt, sondern wird zur Sorge für andere. Wer arbeitet, muss das nun auch für seinen Partner/seine Partnerin und das Kind. Am Arbeitsplatz entsteht möglicherweise ein Gefühl größerer Abhängigkeit und Anspannung: „Ich habe jetzt Familie, ich kann mir keine Fehler und kein Risiko erlauben!“

erfährt seine Berufstätigkeit einen zusätzlichen, häufig sehr positiv erlebten Sinn.

Gleichzeitig – und das macht die Sache oft kompliziert – wird die berufliche Arbeit in vielen jungen Familien als der beneidenswerte Weg nach draußen empfunden, weg vom anstrengenden Alltag mit einem kleinen Kind: „So gut wie du möchte ich es auch einmal haben!“ Nicht wenige Paare streiten anhaltend über die Frage, wer von beiden es besser oder schlechter getroffen hat.

Viele erleben zwiespältige Gefühle dabei, sich im Beruf zu engagieren, um die Rolle des Ernährers auszufüllen, und gleichzeitig noch genügend Zeit mit der Familie zu verbringen. Schaffe ich es, genug Geld zu verdienen, um meine Familie abzusichern und ihr auch etwas zu bieten? Bin ich ein schlechter Vater, weil ich abends häufig erst spät von der Arbeit komme und dann müde bin? Aber auch: Bin ich kein richtiger Mann, wenn ich mir mehr Zeit für meine Familie wünsche, anstatt einer beruflichen Karriere hinterherzurennen?

Vielen Männern fährt nach der Geburt des ersten Kindes ein regelrechter „Ernährer-Schock“ in die Knochen – oft verbunden mit der Angst, dieser neuen Aufgabe womöglich nicht gewachsen zu sein. Das Bild des Ernährers, der für seine Familie sorgt, gehört für viele der beiden Geschlechter zum festen Bestand der männlichen Geschlechtsrolle. Wenn ein Mann dieser Anforderung gerecht wird,

Ist der Vater arbeitslos, noch in der Ausbildung oder verdient zu wenig, dann müssen er und vielleicht auch seine Partnerin mit dieser Abweichung von der Norm, dass der Mann für die wirtschaftliche Absicherung der Familie verantwortlich ist, fertig werden. Immer mehr junge Paare sind ohnehin davon überzeugt, dass Männer in der Familie eben nicht nur zum Geldverdienen wichtig sind. Sie werden als liebevolle Väter und bei der gleichberechtigten Gestaltung des Alltags gebraucht. Und auch das traditionelle Bild vom männlichen Ernährer erfährt eine Erweiterung: Es kann auch eine Ernährerin sein, ohne dass sich der Mann wie ein Versager vorkommen muss.

So wie sich die Verhältnisse in der Arbeitswelt verändert haben, kann zudem kein junger Vater mehr davon ausgehen, die nächsten zwanzig Jahre allein oder als Hauptverdiener immer und mit Sicherheit für seine Familie sorgen zu können. Deshalb sind immer mehr Paare der Ansicht, dass es ausgesprochen unvernünftig ist, wenn die berufliche Qualifikation der Frau im „familiären Kochtopf verdampft“. Sie versuchen im Rahmen ihrer Möglichkeiten, die Ernähr(er)in(nen)-Rolle auf vier Schultern zu verteilen.

Für viele Frauen ändert sich der Charakter der Berufstätigkeit nach der Geburt eines Kindes noch auf eine ganz besonde-

re Weise: War es vorher selbstverständlich, dass sie ihren eigenen Lebensunterhalt verdienen, so erleben sie jetzt einen Konflikt zwischen Berufstätigkeit und der Arbeit in der Familie. Kann ich meinem Kind zumuten, dass ich relativ schnell wieder arbeiten gehe? Bin ich womöglich eine schlechte und egoistische Mutter, wenn ich großen Wert auf den Beruf und mein eigenes Einkommen lege? Aber auch: Früher war mir der Beruf immer so wichtig, jetzt genieße ich es, zu Hause bei meinem Kind zu sein. Entwickle ich mich jetzt zur Familienglücke, die ich nie werden wollte? Wie sehen mich jetzt die anderen – nur noch mit Windeln und am Kochtopf?

Frauen sehen sich viel stärker dem Druck ausgesetzt, sich zwischen Familienarbeit und beruflicher Arbeit entscheiden zu müssen, da die Hausarbeit und die Kinderbetreuung heute immer noch in erster Linie als „Frauensache“ angesehen werden. Das führt häufig dazu, dass viele junge Mütter dieses Problem auf spätere Zeiten verschieben: „Erst einmal kümmere ich mich um das Kind ...“ Aber auch für Frauen hat sich die Arbeitswelt verändert. Je länger sie aus dem Beruf ausscheiden, umso größer sind die Probleme und Risiken beim Wiedereinstieg.

Wiedereinstieg in den Beruf

Es ist ratsam, den weiteren beruflichen Werdegang und den Wiedereinstieg in den Beruf der Frauen und Männer, die aufgrund der Familienarbeit beruflich zurückgesteckt haben, frühzeitig zu planen. Halten Sie, soweit möglich, Kontakt zu Ihrem Betrieb und sprechen Sie die Möglichkeit der Vereinbarkeit von Familie und Beruf an. Einige Firmen und Institutionen verfügen über Wiedereinstiegsprogramme in den Beruf für diejenigen, die nach der Geburt ihres Kindes die Berufsarbeit unterbrechen. Dabei werden gemeinsam mit dem Arbeitgeber die Möglichkeiten des Wiedereinstiegs ins Berufsleben besprochen und eine individuelle Lösung erarbeitet. Der Kontakt zur Arbeitsstelle bleibt so auch über die Familienphase hinweg bestehen und die Wiederaufnahme der Berufsarbeit fällt leichter. Dies gilt besonders für diejenigen, die länger als die drei Jahre gesetzlich verankerte Elternzeit nehmen wollen, da der bis dahin geltende Anspruch auf Wiedereinstellung entfällt. Es ist ratsam, sich frühzeitig beim jeweiligen Arbeitgeber über derartige Programme zu erkundigen.

Aber auch schon während der Elternzeit gibt es bereits eine Reihe von Möglichkei-

ten, aktiv im Beruf zu bleiben. So ist es möglich, auch während dieser Zeit weiterzuarbeiten, ohne den Anspruch darauf zu verlieren, sofern 30 Wochenstunden nicht überschritten werden. Es können Krankheits- und Urlaubsvertretungen oder sonstige Aushilfstätigkeiten übernommen werden, falls eine regelmäßige Festlegung auf eine bestimmte Stundenzahl in der Woche mit der Kinderbetreuung nicht vereinbar ist. Auch die Nutzung von betrieblichen Weiterbildungsangeboten ist sinnvoll, um auf dem aktuellen Stand zu bleiben. Einige Firmen bieten zudem Telearbeitsplätze an, wodurch die Möglichkeit geschaffen wird, zu Hause über Computernetzwerke arbeiten zu können.

Wenn nach der Elternzeit die alte Vollzeitbeschäftigung nicht aufgenommen wird, kann eine – vorübergehende oder dauerhafte – Teilzeitbeschäftigung eine sinnvolle Alternative sein. Inwieweit die Möglichkeit hierzu besteht, sollte rechtzeitig mit dem Arbeitgeber erörtert werden.



Berufliche Zukunft



Durch ein Kind landet auch die Zukunft im „Familientopf“, in dem schon das Geld, die Zeit und die Berufstätigkeit stecken. Vorher gab es nicht nur gemeinsame, sondern auch eigene Zukunftspläne, die nun in der Familie abgestimmt werden müssen. Die eigene Zukunftsvorstellung betrifft plötzlich auch andere, zwei sich sehr nahe stehende Menschen. Eine stark fordernde berufliche Karriere kann zum Beispiel die beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten der Partnerin/des Partners einschränken. Und wer viel arbeitet, hat wenig Zeit für seine Kinder. Dafür kann sich die Familie vielleicht finanziell mehr leisten, aber ob das die

stellen und ein Gefühl dafür zu bekommen, dass Familie kein „Staubsauger“ sein muss, der die eigene Zukunft auffrisst. Familie kann mittelfristig genauso gut ein starker Verbund sein, in dem auch individuelle Zukunftsträume und -pläne ihren Platz haben.

Mütter haben übrigens häufig sehr klare Vorstellungen über den Alltag und die Zukunft der Familie und mehr oder weniger diffuse Vorstellungen über ihre eigene berufliche Zukunft. Väter haben oft eine sehr klare Idee von ihrer beruflichen Zukunft und mehr oder weniger diffuse Vorstellungen über den Alltag und die Zukunft der Familie.

Führen diese Vorstellungen zu einer allzu starren Arbeitsteilung, kann das riskant sein: Im schlechtesten Fall fühlt sich der Mann in absehbarer Zeit zu Hause wie ein Fremdling, und die Frau stellt fest, dass ihre Chancen im Berufsleben sehr schlecht geworden sind.

Viele Paare haben gute Erfahrungen mit möglichst klaren und konkreten Absprachen gemacht. Zum Beispiel können im Hinblick auf die berufliche Zukunft beider Partner bestimmte Zeiten vereinbart werden, wann wer beruflich zurücksteckt und sich hauptsächlich um die Familie kümmert, aber auch, wann diese Zeit vorbei ist und der Beruf wieder mehr Raum einnehmen kann. So können Perspektiven entwickelt werden und der Blick bleibt dafür offen, dass es für denjenigen – und meist ist es die Frau – auch noch eine Zeit nach der intensiven Familienphase gibt. Vor dem Hintergrund, dass das durchschnittliche Lebensalter immer mehr ansteigt, kann die Familienphase, in der Kinder eines großen Maßes an Betreuung und Aufmerksamkeit bedürfen, heute nur noch als eine vorübergehende Lebensphase gesehen werden. Danach bleibt in der Regel noch eine lange Zeit, sich anderen Dingen intensiver zu widmen.

verpasste gemeinsame Zeit ausgleichen kann, bleibt dabei fraglich. Die Zeit, in der das Kind aufwächst, lässt sich nicht nachholen.

Vorstellungen über die eigene Zukunft sind immer auch Ideen, was aus mir vielleicht noch werden könnte, was alles in mir steckt. Die Frage, wie sich die jeweiligen individuellen Zukunftspläne und die Pläne über die Zukunft der Familie miteinander verbinden lassen, ist sehr weitreichend und oft von existentieller Bedeutung. Junge Paare brauchen nach der Geburt des ersten Kindes Zeit – oft mehr Zeit, als sie sich nehmen –, um ein für alle Beteiligten gutes Gleichgewicht herzu-



Teamarbeit: „Wir schaffen eine Menge zusammen!“

- ▶ Junge Eltern haben eine Menge Arbeit, sie müssen viele Veränderungen gestalten und sie haben viel Verantwortung. Sie sind in einem Maß aufeinander – und/oder auf Freundinnen und Freunde – angewiesen, wie es mit der Situation ohne Kind nur schwer zu vergleichen ist.
- ▶ Teamarbeit ist hier eine hilfreiche Perspektive. Wie in jedem Team müssen auch in einem Eltern-Team Probleme gelöst und funktionsfähige Strukturen geschaffen werden. Wer hat wobei das Sagen? Wie werden Entscheidungen getroffen? Wie geht man mit Fehlern und Schwächen um? Wie wird die Arbeit geteilt? Wie geht man mit unterschiedlichen Meinungen um? Wie viel Kritik kann jeder vertragen? Wie können sich die Stärken des Einzelnen entfalten? Wie viel Spaß hat man bei all der Arbeit noch miteinander?
- ▶ Gerade in anstrengenden Situationen reagieren Partner nicht unbedingt so, wie man/frau es vielleicht erwartet oder wünschen würde. Dem einen schwindet die Selbstsicherheit, die andere wird reizbar und nervös. Die eine zeigt sich auch von ihrer rigiden, der andere auch von seiner hilflosen Seite – der belastende Alltag mit einem Neugeborenen bringt eben nicht nur großartige Eigenschaften, sondern auch menschliche Schwächen ans Tageslicht.
- ▶ Zu einem Team zusammenzuwachsen, ist in der ersten Zeit eine der wichtigsten Aufgaben junger Eltern. Eine intensive Zeit gemeinsam zu erleben und Belastungen gemeinsam zu bewältigen, kann ein Paar auf eine gute Weise zusammenschweißen. Viele junge Eltern erleben es als sehr bereichernd, nicht nur eine stolze Mutter und ein stolzer Vater, nicht nur ein (etwas müdes) Liebespaar, sondern auch ein starkes Team zu sein, in dem man sich – vielleicht manchen Konflikten zum Trotz – aufeinander verlassen kann.



Selbstverständlich verändert sich auch etwas im Geldbeutel, wenn ein Kind kommt: zum einen, weil viele Anschaffungen für die Kinderausstattung gemacht werden müssen und das Kind selber mit dem Älterwerden auch zunehmend eigene Ansprüche hat – zum anderen aber auch, weil häufig nicht mehr das volle Gehalt von zweien zur Verfügung steht, sondern nur das von einem oder 1½. Dies führt häufig zu Streitpunkten oder bei einigen zu massiven existentiellen Sorgen, ob sie es als junge Familie überhaupt schaffen, finanziell über die Runden zu kommen. Deshalb ist dem Geld hier auch ein eigenes Kapitel gewidmet.

Vor dem Kind war es eine freie Entscheidung, ob man sein Geld lieber für eigene oder für gemeinsame Wünsche ausgab. Jetzt ist aus dem jeweils eigenen Geld plötzlich ein gemeinsames Familieneinkommen geworden. Wofür Geld ausgegeben wird, muss viel intensiver als früher

besprochen werden. Das Surfbrett steht nun vielleicht gegen die neue Wickelkommode, das neue Kostüm oder der neue Anzug gegen Spielzeug für das Kind. Es geht nicht mehr darum, jeweils eigene Geldmittel als Zeichen besonderer Zuneigung und Verbundenheit zusammenzulegen, sondern darum, ein gemeinsames Einkommen sinnvoll und fair zu verteilen.

Manche junge Elternpaare halten es für sinnvoll, dass beide ein eigenes Konto behalten. Andere packen alle vorhandenen Einkünfte sofort zusammen. Für alle gilt, dass ständig Entscheidungen getroffen

werden müssen, wofür Geld ausgegeben werden soll.

Erschwerend kommt hinzu, dass die berufliche Arbeit bezahlt wird und die Arbeit in der Familie nicht. Das heißt in der Regel für den Mann, dass er sein verdientes Geld teilen muss und für die Frau, da sie häufig die Arbeit aufgibt oder zumindest reduziert, dass sie dieses annehmen muss. Diese neue Rollenaufteilung fällt vielen zunächst schwer. Nicht selten kommt sich die Frau als Bittstellerin vor und es ist ihr unangenehm, von ihrem Mann finanziell abhängig zu sein. Wird dann noch die

»  **Sicherheit**



und Geld

Jetzt wird durch drei geteilt. «

Arbeit, die mit Geld entlohnt wird, höherwertig eingeschätzt, kommt es häufig zu Konflikten zwischen dem Paar. Eine wertschätzende Haltung gegenüber der jeweiligen Arbeit des anderen hilft, über diese Klippe hinwegzukommen und mit den neuen Rollen des Teilenden und der Nehmenden besser klarzukommen.

Kinder kosten eine Menge Geld und wer wenig davon hat, für den heißt es genau zu rechnen. Aber es gibt durchaus unterschiedliche Möglichkeiten, mit Geldknappheit umzugehen. Großzügigkeit zum Beispiel ist oft keine Sache des Geldbeutels,

sondern der Lebenseinstellung. Man kann für sein Kind alles vom Feinsten besorgen und sich trotzdem völlig eingezwängt und unsicher fühlen. Jemand anders findet gebrauchte Kleider für sein Kind durchaus akzeptabel und fühlt sich bei einem gemeinsamen Zirkusbesuch wie eine Königin oder ein König.

So müssen junge Eltern, die wenig Geld zur Verfügung haben, ihre Ausgaben genauer planen und abwägen, wofür es ausgegeben werden soll. Kreativität und Einfallsreichtum können dabei wichtige Partner sein. Viele Paare helfen sich bei-

spielsweise mit gebrauchten Babysachen von Freundinnen, Freunden oder aus Secondhand-Läden. Da diese Sachen in der Regel nicht lange getragen wurden, weil Kinder schnell erwachsen sind, sind sie meist noch so gut wie neu.

Hilfreich ist es, sich von allzu einseitigen Wertesystemen freizumachen, die Glück nur in Verbindung mit Geld verheißen. Dabei weiß jeder, dass Geld allein auch nicht glücklich macht. Zusammenhalt, gegenseitige Hilfe und Kontakte mit Gleichgesinnten können helfen, sich nicht als Verlierer zu fühlen, sondern die schwierige Situation anzunehmen und sich, wenn nötig, selbstbewusst für die eigenen Interessen einzusetzen.

Viele junge Eltern lernen von ihren Kindern, die Welt bisweilen auch durch deren Augen zu betrachten. Wer einmal erlebt hat, mit welcher Begeisterung ein kleines Kind eine Pfütze, ein Tier, einen Wind, ein Lächeln oder eine Berührung wahrnimmt, wird seine Zweifel bekommen, ob das neue Auto oder die teure Wohnzimmergarnitur wirklich das höchste Glück darstellt. So sind neue Möbel zwar toll – nur das Filzstiftgemälde auf der Kirschbaumkommode und der Möhrenbrei auf dem weißen Ledersofa stören ein wenig. Alte Möbel machen vielleicht nicht viel her, aber sie sind oft kindgerechter und schonen die Nerven.

Die Geschichte von Hans und Hanna

Die Anziehungskraft zwischen Hans und Hanna liegt in ihrer Unterschiedlichkeit. Besonders ihr Umgang mit Geld ist lauter Streitpunkt und gleichzeitig stumme Ergänzung. Hans lehnt Portemonnaies ab, er trägt das Geld in seinen Hosentaschen, so ist er immer in hautnahe Kontakt, aber es fehlt ihm die Übersicht. Geld ist da, das spürt er, er weiß nur nie, wie viel. Das ist ihm auch egal, solange es klappert und raschelt.

Hanna hat selbstverständlich ein Portemonnaie mit ordentlich sortierten Scheckkarten, sie hat den Überblick über ihre Einnahmen und Ausgaben und geht mit ihrem finanziellen Spielraum sparsam, vernünftig und risikoarm um. So sorgt sie unbewusst für Hans' Bodenhaftung und er für mehr Gelassenheit bei Hanna. Sie hätten sich in Frieden weiter ergänzen können, wären sie nicht Eltern geworden.

Seit sie ein Kind haben, ist die Balance ihrer Unterschiedlichkeit dahin. Hans hat als neues Ausgabenfeld das Kind entdeckt und wirft in Hannas Augen das Geld existenzbedrohend zum Fenster hinaus. Hans wirft ihr im Gegenzug vor, dass sie das Leben auf das Rentenalter vertagt, statt es jetzt zu leben. Was in der kinderlosen Phase der Verliebtheit liebevoll-streitbar ausgehandelt wurde, wird jetzt zum täglichen und manchmal böse ausgetragenen Konflikt. (Fortsetzung auf Seite 26)



Was steht mir zu?

Welche finanziellen Hilfen gibt es?

In schwierigen Lebenslagen ist es wichtig, Hilfsmöglichkeiten ausfindig zu machen und Hilfe annehmen zu können. Es ist allerdings keine einfache Angelegenheit, an alle notwendigen Informationen zu gelangen. Es gibt zwar eine Reihe von finanziellen Hilfen für junge Familien, aber man muss von A nach B laufen bzw. an ganz verschiedenen Stellen Anträge stellen, um sie in Anspruch nehmen zu können. Wer sich mit dem ganzen Ämter-Dschungel nicht so gut auskennt, kann sich zum Beispiel an eine Familienberatungsstelle wenden, die in allen Städten und Kreisen von den Kirchen, der pro familia, der Arbeiterwohlfahrt oder anderen Trägern unterhalten werden.*

- **Elterngeld/Erziehungsgeld**
... in den Bundesländern unterschiedlich geregelt (s. Anhang)
- **Kindergeld**
... Arbeitsamt
- **Sozialhilfe**
... Sozialamt
- **Mutterschaftsgeld**
... Krankenkasse
- **Wohngeld**
... Wohngeldstelle beim Wohnungsamt
- **Unterhaltsvorschusskasse**
... Jugendamt
- **Ermäßigter Kindergartenbeitrag**
... Jugendamt
- **Stundung von BAföG-Rückzahlungen usw.**
... Studentenwerk
- **Bischöfliche Fonds**
... katholische Familienberatungsstellen
- **Kommunale Stiftungen, Landes- und Bundesfonds „Mutter und Kind“**
... Beratungsstellen für Familienplanung

Elterngeld/Elternzeit

Neben Kindergeld und verschiedenen steuerlichen Freibeträgen können Sie Elterngeld beantragen.

Das neue Elterngeld, das das bisherige Erziehungsgeld ab dem 1.1.2007 ersetzt, beträgt 67% des durch die Elternzeit wegfallenden Einkommens, begrenzt auf 1800 Euro. Bewilligt wird es für 12 Monate (Alleinerziehende erhalten 14 Monate). Es ist auch für ein Paar möglich, das Elterngeld 14 Monate zu erhalten, aber nur unter der Bedingung, dass sich die Partner jedoch vor Ablauf des Jahres oder im unmittelbaren Anschluss daran in der Elternzeit abwechseln.

Seit dem 1. Januar 2001 ist das neue Bundeserziehungsgeldgesetz (Elternzeit) in Kraft und ab 2004 wurde es um Neuregelungen ergänzt. Es gilt für Kinder ab Geburtsjahrgang 2001, oder für Kinder, die ab diesem Zeitpunkt mit dem Ziel der Adoption in Obhut genommen werden. Für Eltern mit Kindern eines frühe-

ren Geburtsjahrgangs gilt das alte Bundeserziehungsgeldgesetz weiter.

Was beinhaltet die Elternzeit?

- Eltern können die Elternzeit vollständig oder zeitweise gemeinsam nehmen.
- Bei gemeinsamer Elternzeit können die Eltern Anteile der Elternzeit oder aber die gesamte dreijährige Elternzeit vollständig gemeinsam nutzen, also nicht nur gemeinsame 1,5 Jahre. Es gibt während der Elternzeit einen grundsätzlichen Rechtsanspruch auf Teilzeitarbeit im Rahmen von 15- bis 30-Stunden-Wochen. Gemeinsam können die Eltern also eine Arbeitszeit von maximal 60 (je 30) Arbeitsstunden in der Woche in Anspruch nehmen.
- Die schriftliche Anmeldefrist beim Arbeitgeber für die neue Elternzeit beträgt grundsätzlich acht Wochen vor Beginn der Elternzeit. Diese Frist verkürzt sich allerdings auf sechs Wochen,

wenn die Elternzeit vom Vater direkt nach der Geburt des Kindes oder von der Mutter direkt nach der Mutterschutzfrist genommen wird.

- Mit der schriftlichen Anmeldung muss die Arbeitnehmerin/der Arbeitnehmer verbindlich festlegen, für welche Zeiträume innerhalb von zwei Jahren die Elternzeit genommen werden soll. Eine Änderung ist nur mit Zustimmung des Arbeitgebers möglich.
- In der Elternzeit besteht Kündigungsschutz.

Unter www.bmfsfj.de/elterngeldrechner kann die voraussichtliche Höhe des Elterngeldanspruches berechnet werden.

Nähere Informationen erteilen die Elterngeldstellen der Länder oder die Broschüre Elterngeld und Elternzeit des BMFSFJ (siehe Anhang).

Einige praktische Tipps

Guthaben-Konto

Dispositionskredite sind verführerisch. Ohne große Diskussion kann man mehr Geld ausgeben, als man hat – bis der Kredit hoffnungslos überzogen ist oder von der Bank gekündigt wird. Viele Paare, die immer wieder im Soll landen, haben ausgesprochen positive Erfahrungen mit einem so genannten Guthaben-Konto gemacht, das mit jeder Bank vereinbart werden kann. Dann kann man nur so viel Geld abheben, wie man wirklich hat. Ein gemeinsam vereinbartes Guthaben-Konto ist auch dann sinnvoll, wenn nur einer der Partner dazu neigt, zu viel Geld auszugeben.

Schuldnerberatung

Familien brauchen Sicherheit: Wenn man für ein oder mehrere kleine Kinder zu sorgen hat, kann man es sich kaum leisten, gegenüber bestehenden Schulden den Kopf in den Sand zu stecken. In vielen

Städten und Kreisen gibt es Schuldnerberatungsstellen, die verschuldeten Bürgern dabei helfen, aus der Schuldenspirale herauszukommen.

Schuldnerberatungsstellen erarbeiten realistische Entschuldungspläne, verhandeln mit Gläubigern und erstellen Haushaltspläne. Sie geben Informationen über Hilfsmöglichkeiten und bisher vielleicht nicht beantragte finanzielle Ansprüche von Familien.

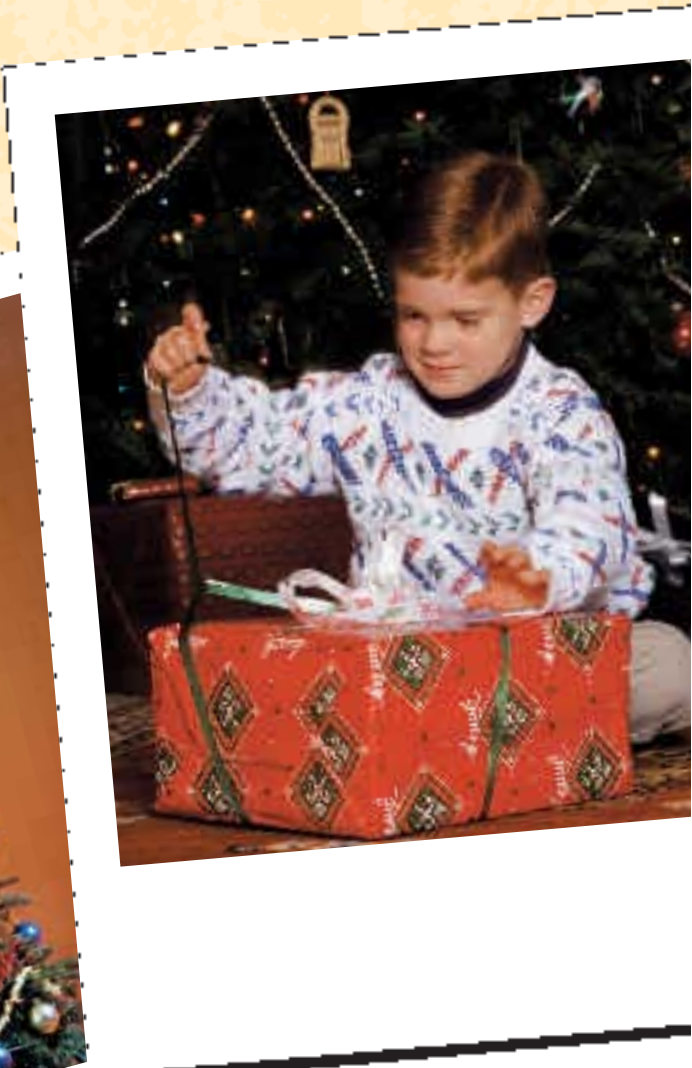
Familienferien

Kinder brauchen keine exotischen Reiseziele, um im Urlaub zufrieden zu sein. Ein Bach, ein Wald, ein Strand und entspannte Eltern reichen vollkommen aus. Wer also wenig Geld hat, braucht nicht auf Familienferien zu verzichten.

Es gibt eine Reihe von gemeinnützigen „Familienferienstätten“, die zu günstigen

Preisen Familienferien anbieten. Sie sind häufig in der Trägerschaft von Familien- und Wohlfahrtsverbänden. In manchen Bundesländern, Städten und Kreisen gibt es Familienferien-Programme, über die die örtlichen Jugendämter Bescheid wissen. Sie werden zum Teil auch von den Bundesländern finanziell bezuschusst, wozu die Jugendämter ebenfalls beraten können.

Manche Familien haben auch gute Erfahrungen damit gemacht, im Urlaub die Wohnung mit einer anderen Familie zu tauschen oder einfach eine Zeit lang bei Freunden, die in einer attraktiven Gegend wohnen, das Haus zu hüten.



Oma, Opa und die



Abends im Kurs war die Welt noch in Ordnung ...

Die meisten Paare in Geburtsvorbereitungskursen strahlen die Überzeugung aus, dass sie das kommende Familienleben auf ihre Weise gut meistern werden. Die Vorstellungen sind mehr oder weniger konkret, eine innere Richtschnur scheint vorhanden zu sein und gibt Sicherheit.

Leider ist es Eltern nicht vergönnt, ihr erwünschtes Familienmodell erst einmal in Ruhe als Planspiel zu proben, sondern

stellt – noch ohne Strategie und Taktik. Es fehlen Sicherheit, Übung und Routine, und trotzdem muss gehandelt werden.

Wenn nicht viel Zeit zum Überlegen bleibt, greift man unwillkürlich auf das Altbekannte zurück. Wer ins kalte Wasser geworfen wird und nur des Brustschwimmens mächtig ist, wird sich mit Brustschwimmen ans Ufer retten und nicht sein Heil im Rückenschwimmen suchen. Genauso greifen Eltern in Extremsituationen auf das Gewohnte zurück und das ist im Allgemeinen das Familienmodell, das

Familiengeschichten

gute alte Zeit «

die Prüfung seiner Realitätstauglichkeit findet gleich unter erschwerten Bedingungen statt: Die erste Zeit der neuen Familie trifft alle Beteiligten im Zustand der Erschöpfung, übermüdet und geschlaucht, und – wie sich schnell heraus-

sie aus ihrem eigenen Elternhaus kennen – obwohl viele genau das niemals wollten.

Allerdings ahnt keiner und wünscht es oft auch nicht, dass ihn nach der Geburt die Vergangenheit so schnell einholt.

Alte Geschichten

Alte Geschichten, Familienerfahrungen, -regeln, -rituale und Vorstellungen, wie Familie auszusehen hat, werden lebendig. Plötzlich werden störrisch alte Weihnachts-, Oster-, Geburtstags- etc. Bräuche verteidigt: „Das Lametta hat in Büscheln zu hängen!“ – „Lametta! – Nie!“, „Wir beschenken immer vor dem Weihnachtsessen!“ „Nein, erst wird gegessen!“

Die jungen Eltern machen oft die schmerzliche Erfahrung, dass sie doch nicht so originell und unabhängig sind, wie sie vielleicht hofften. „Innere Aufträge“, wie Leben gelebt werden sollte, leiten sie. Sie sind der meist unbewusste und unnachgiebige Kompass, der die

Richtung weist. Vielfach unbemerkt werden Familienthemen wie eherne Wahrheiten oft über Generationen weitergereicht. Generationen leben im Einzelnen weiter und nehmen Einfluss auf den Alltag und die Einschätzung von Menschen und Situationen. Das ist das unsichtbare Archiv, aus dessen Beständen die neuen Eltern schöpfen. Im besten Fall stimmen die eigenen Erfahrungen weitgehend mit den Vorstellungen des Partners überein, dann kann sich ein relativ harmonisches Zusammenleben gestalten. Oft entstehen aber auch gewaltige Reibungen zwischen den Partnern, weil die Vorstellungen über Kinder, Erziehung und Familienleben auseinander gehen. Das ist oft anstrengend und erfordert ein großes Maß an Einfühlungsvermögen, Geduld und Liebe.



Die Geschichte von Hans und Hanna

(Fortsetzung von Seite 22) Woran liegt es, dass das, was vorher noch als liebevolle Macke des jeweilig anderen im Umgang mit Geld gesehen wurde, seit der Geburt ihres Kindes plötzlich zum heftigen Streitpunkt zwischen Hans und Hanna wird?

Das Sichtbare ist ein erbittert ausgetragener Kampf um den richtigen Umgang mit dem Geld.

Das Unsichtbare ist in diesem Fall beim näheren Hinsehen eine ähnliche Familiengeschichte mit einem völlig unterschiedlichen Familien-Fazit und damit einer unterschiedlichen „Familienlehre“. Aus diesem Blickwinkel betrachtet haben sich Hans und Hanna ganz instinktsicher gefunden: Beide Großelternpaare hatten ein Bauunternehmen und beide machten in den 30er Jahren Konkurs. Hans' Großmutter rettete die Situation, indem sie im Haus eine Pension eröffnete, die die Familie ernährte und ihr gleichzeitig die gewohnte Umgebung erhielt.

Hannas Großeltern dagegen erholten sich nie mehr von ihrem geschäftlichen Fiasco. Sie litten an ihrem in ihren Augen ehrenrührigen Schicksal und hielten, als Lehre aus ihrer Erfahrung, ihre Töchter an, zur Absicherung ihrer Existenz Beamte als Ehemänner zu suchen.

Hans hat als familiäre Mitgift mitbekommen: Für jede Situation gibt es mit etwas Phantasie und Energie eine glückliche Lösung, während Hannas ungeschriebenes Familiengesetz lautet: Große Schritte enden zwangsläufig im Ruin.



Wenn zwei sich streiten ...

... prallen eben auch unbewusste, alteingeübte Familienansichten aufeinander. Familiengesetze, die Sicherheit bieten, stehen auf dem Spiel. Deshalb kann es junge Eltern entspannen, wenn sie sich Zeit nehmen, nachzudenken, wer in ihrer Geschichte noch alles die Hand im Spiel hat. Durch den Blick in die Familiengeschichten wird die Herkunft mancher Ängste oder Zuversichten klarer und gleichzeitig wird die Chance dieses Paares, sich positiv beim Streitpunkt Geld zu ergänzen, deutlich.

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm(baum)

Der eigene Stammbaum ist oft aufschlussreich, um festzustellen, ob die „Drahtzieher“ hinter der Bühne noch mitspielen – somit wird manch gut gemeinte Absicht des Verstandes, ein eigenes und freibestimmtes Familienleben zu führen, über den Haufen geworfen.

Wer die Lebens- und Überlebensmechanismen der eigenen Familie kennt, kann Distanz dazu gewinnen und Gutes und Schlechtes erkennen. Der Blick auf die eigenen „Familiengesetze“ und die des Partners/der Partnerin kann zum besseren Verständnis füreinander beitragen.

Es ist also hilfreich, sich zum besseren gegenseitigen Verständnis die eigene Familiengeschichte anzusehen.

- ▶ Welche Lebensweisen und Wertvorstellungen hatten Eltern und Großeltern?

- ▶ Welche ausgesprochenen und unausgesprochenen Aufträge wurden an die nächste Generation weitergegeben?

- ▶ Welche Aufgaben und Rollen hatten die Frauen in der eigenen Familie zu erfüllen? Welche die Männer?

- ▶ Was hat die Familie aus prägenden Erlebnissen wie Konkursen, Fluchten, Emigrationen, Scheidungen, tragischen Todesfällen, kranken oder behinderten Kindern gemacht und an ungeschriebenen Weisungen ihren Nachkommen vermacht?



Sauna
drei Stunden mit Freunden frühstücken
Waldspaziergang ohne Kinderwagen
Zeit nur für mich allein
Klavierkonzert
ganz in Ruhe Briefe schreiben
ein Wochenende in Amsterdam
Lust und Zeit für Zärtlichkeit und Sex
tanzen gehen
einen Tag lang bedient werden
Weinstube
Ganzkörpermassage
alte Freunde besuchen



Vater –

Banal und wahr: Wenn das Kind erst einmal da ist, ist man nicht mehr zu zweit, sondern zu dritt. Von außen betrachtet bilden diese drei eine Einheit, aber wenn man genauer hinsieht, besteht auch das Familiendreieck aus einzelnen Beziehungen. Da gibt es die Beziehung der Erwachsenen, die nun nicht nur Vater und Mutter, sondern auch noch Mann und Frau sind. Es gibt die Beziehung zwischen Mutter und Kind und es gibt die Beziehung zwischen Vater und Kind.

Im Familiendreieck beeinflusst jede Beziehung die beiden anderen. Wenn sich



Mutter – Kind

Dreiecksgeschichten ...«

zum Beispiel ein Mann – aus welchen Gründen auch immer – aus dem Alltag mit einem kleinen Kind zurückzieht, wird die Beziehung zwischen Mutter und Kind möglicherweise umso enger werden. Wenn eine Frau meint, nur sie allein könne wissen, was für das Kind gut ist, und der Vater seine Wünsche nicht deutlich macht, wird sich die Vater-Kind-Beziehung wahrscheinlich nur sehr zaghaft entwickeln. Schaltet sich ein Vater zuverlässig und in seinem eigenen Stil in die Versorgung des Babys ein, werden sich die Beziehungen beider Eltern zum Kind wahrscheinlich eher gleichwertig ent-

wickeln. Fehlt einem Paar die Energie, sich auch als Liebespaar, als Mann und Frau umeinander zu kümmern, kann es in der Beziehung und damit auch in der gemeinsam gestalteten Elternschaft zu erheblichen Spannungen kommen. Wenn im Extremfall die Mutter vom Familienalltag und der Vater vom Beruf komplett vernachlässigt werden, dann bleibt von der Liebe auf Dauer jedenfalls nicht viel übrig.

Mutter und Kind

Durch neun Monate Schwangerschaft, durch Geburt und Stillzeit sind Mütter auf eine sehr enge körperliche Weise mit ihrem Kind verbunden. Diese Nähe ist zunächst einmal etwas Besonderes, die viele Frauen genießen und an der Väter in der Weise nur bedingt teilhaben können.

Nicht selten ergeben sich daraus Konkurrenzen unter Frauen, die sich für den einen bzw. anderen Weg entschieden haben. Daraus spricht die Angst, das eigene Modell könne falsch sein mit der Folge, dass es mit allen Kräften verteidigt wird. Leider bleibt dabei die Solidarität unter



Aus dieser „Besonderheit“ wird allerdings nicht selten eine Alleinzuständigkeit der Mutter für das Kind und die Familie abgeleitet. In unserer Gesellschaft wird die Mutter-Kind-Beziehung häufig sehr hoch gehandelt und idealisiert mit der Folge eines oftmals überzogenen und unrealistischen Mutterbildes.

Viele Frauen fühlen sich dadurch unter Druck gesetzt, als Mutter nun alles besonders gut machen zu müssen. In den Verdacht einer „Rabemutter“ möchte keine Mutter kommen. Frauen, die weiter berufstätig sein wollen oder auch aus finanziellen Gründen müssen, sind besonders diesen Vorwürfen ausgesetzt. Für Frauen, die nicht berufstätig sind und ganztags die Familienarbeit übernommen haben, besteht hingegen die Gefahr, dass sie sich ganz in ihrer Mutterrolle verlieren. Sie sehen sich dem Vorurteil ausgesetzt, dass sie bei so viel Zeit für die Familie sowohl die Kindererziehung als auch den Haushalt ganz besonders gut im Griff haben müssen.

Frauen, die gerade in dieser Phase ihres Lebens wichtig ist, allzu oft auf der Strecke.

Egal für welches Familienmodell sich die Frauen letztendlich entscheiden, sich von diesem überzogenen Mutterbild abzugrenzen und noch das Gefühl für eigene Grenzen und Bedürfnisse zu behalten, fällt sowohl den einen als auch den anderen häufig schwer.

Neben der Gefahr, sich als Mutter zu überfordern, birgt dieses überzogene Mutterbild des Weiteren die Gefahr in sich, dass die Väter eher wenig Chancen haben, selber Verantwortung zu übernehmen. Frauen, die sich ihren Partner als aktiven Vater wünschen, tun jedenfalls gut daran, ihn nicht rund um die Uhr anzuleiten und ständig zu kontrollieren, ob er auch alles richtig gemacht hat.

Hilfreich sind klare und verbindliche Absprachen: Wer ist wann für Baden, Wickeln, Aufpassen, Beruhigen, Arztbesuche usw. zuständig? Je präziser die Absprachen, umso besser!

Welches Bild habe ich selber von mir und was wünsche ich mir?

Um selber ein wenig mehr Klarheit über sich und die eigenen Bedürfnisse zu gewinnen, hilft die Beantwortung folgender Fragen:

▶ Was macht mir Spaß mit meinem Kind?

▶ Was belastet mich, wo wünsche ich mir mehr Unterstützung?

▶ Was für eine Frau bin ich nach der Geburt und passt dieses Bild zu dem, wie ich es mir gewünscht habe?

▶ Ist die Zeit, die für mich bleibt, ausreichend?

▶ Was erwarte ich von meinem Partner?

▶ Sind berufliche Ziele und Wünsche nebulös auf „später“ verschoben oder gibt es eine klare, zufriedene Planung?

All diese Fragen sind in den anstrengenden ersten Monaten sicher nicht umfassend zu klären. Aber es ist gut, sie sich immer mal wieder zu stellen und eine Antwort zu finden.



Vater und Kind

Auch die Vaterrolle ist gesellschaftlich von starren Bildern geprägt. Die Erwartungen sind: „Ein Mann muss ausreichend Geld verdienen, um eine Familie ernähren und ihr auch etwas bieten zu können.“ Männer, die sich mehr Zeit für das Zusammensein mit ihrer Familie nehmen, werden zwar zunehmend mehr akzeptiert, aber dennoch darf es nicht zu viel sein, um nicht aus dem Rahmen zu fallen. Und tun sie es doch, wird ihnen ihre Männlichkeit häufig abgesprochen.

Viele Väter stürzen sich von daher nach der Geburt ihres Kindes auf den Beruf, um ihren gesellschaftlichen Auftrag zu erfüllen. Die Ernährerrolle füllen sie verantwortungsbewusst aus. Die Beziehung zum Kind kommt allerdings dabei oft zu kurz.

Eine tragfähige und eigenständige Beziehung zum Kind entsteht durch Begegnung und Kontakt, durch Berührung, Pflege und Versorgung. Mancher Vater nimmt im Betrieb jede Überstunde

mit, um die materielle Grundlage für die Familie zu sichern und auszubauen, während gleichzeitig die Beziehung zu seinem Kind eher unsicher ist.

Männer tun sich manchmal schwer, zu kleinen Kindern eine emotionale Beziehung aufzubauen. Vielleicht war im eigenen Elternhaus für die Versorgung der Kinder ausschließlich die Mutter zuständig und es fehlt ihnen an männlichen Vorbildern. Vielleicht denkt ein Mann, dass seine Frau viel besser mit dem Kind umgehen kann. Oder er findet den Umgang mit einem Säugling auf eine seltsame Weise unmännlich oder hat Angst, Fehler zu machen.

Väter haben allerdings die Chance, im alltäglichen Umgang mit ihrem Kind zu erfahren, dass man einen Säugling nicht nur bemuttern, sondern auch bevatern kann. Die Unsicherheit wird von Tag zu Tag geringer, je mehr Kontakt der Vater mit dem Kind hat. Was Vater und Kind in den ersten Lebensjahren miteinander an Vertrautheit, Sicherheit und Spaß erlebt haben, bildet langfristig den Grundstock für eine gute Beziehung. Der Partnerin nach der Stillzeit einen längeren Urlaub zu schenken und die Zeit allein mit dem Kind zu verbringen, ist für viele Väter die Chance, den Alltag pur mit einem Kind kennen zu lernen. Sie erfahren, was es überhaupt heißt, das Kind zu versorgen, zu trösten, zu pflegen und es zum Lachen zu bringen – und dass sie dies auch können.

Je selbstverständlicher ein Vater an der Bewältigung des Alltags beteiligt ist, umso geringer ist auch die „Gefahr“, dass allein die Frau die Standards im Umgang mit dem Kind setzt. Väter sollten ihre eigenen Gedanken und Wünsche einbringen. Vater und Mutter können durchaus unterschiedliche Auffassungen darüber haben, wie ein Kinderzimmer aussehen soll, wie man ein Kind anzieht, wann man es ins Bett legt, wie man es versorgt, ernährt und mit ihm umgeht. In manchen Dingen hat jeder seinen eigenen Stil – und nicht zuletzt können beide eine Menge voneinander lernen, wenn sie ihre eigenen Ansichten einbringen.

Schließlich geht es darum, als Elternpaar gleichberechtigt zu sein. Wenn ein Mann am häuslichen Alltag beteiligt ist, dann kann er seine Meinung einbringen und muss nicht alles seiner Frau überlassen.

Welches Bild habe ich selber von mir und was wünsche ich mir?

Im Alltag mit einem kleinen Kind ist eine Menge Pflichterfüllung und Zuverlässigkeit gefordert. Aber ebenso für Väter gilt, dass sie nicht im Reich der Notwendigkeiten vollständig untergehen. Auch Männer können ihre Situation von Zeit zu Zeit überprüfen, wie sie mit der neuen Familiensituation umgehen und inwieweit ihre Vorstellungen dem entsprechen, was sie sich selber wünschen. Die folgenden Fragen können dabei helfen:

► Was mache ich gerne mit meinem Kind?

► Habe ich noch ausreichend Zeit für mein Kind?

► Wie viel Zeit bleibt neben Beruf und Familie noch für mich?

► Habe ich mir so Vatersein vorgestellt?



Mann und Frau

Am Anfang dreht sich alles um das Neugeborene. Für die Partnerschaft ist es allerdings auch gut, sich nach und nach Freiräume für die eigene Beziehung zu schaffen. Nicht nur das Baby, auch die Beziehung zwischen Mann und Frau braucht Pflege. Ansonsten besteht die Gefahr, dass sich beide, die sich zunächst als Paar kennen und lieben gelernt haben, nur noch in ihrer Rolle als Mutter und Vater sehen und nicht mehr als Frau und Mann. Nicht selten ist zu beobachten, wie hoch die Identifikation mit der Rolle als Eltern bei manchen Paaren ist, wenn sie sich selbst nur noch als Vater und Mutter ansprechen.

Viele junge Eltern trauen sich in der Anfangsphase nicht, Bedürfnisse zuzulassen, die nicht auf das Kind konzentriert sind. Dahinter steht häufig die Angst, dem Kind nicht zu genügen und es zu vernachlässigen. Aber nicht nur die Beziehung zum Kind braucht Raum und Lebendigkeit, sondern auch die Paarbeziehung, sonst bleiben aus der Dreiecksbeziehung zwischen Vater, Mutter und Kind nur noch zwei Zweierbeziehungen übrig – die von Mutter zu Kind und die von Vater zu Kind. Die Verbindungslinie aber zwischen Vater und Mutter wird zunehmend unsichtbar und ist im schlimmsten Fall irgendwann nicht mehr vorhanden.

Vorbeugend hilft, sich Freiräume als Paar zu schaffen:

- Vielleicht ist es gar nicht so sinnvoll, das Baby fest im eigenen Schlafzimmer zu platzieren. Manchmal kann ein Stubenwagen, mit dem man ein schlafendes Kind in ein anderes Zimmer fahren kann, eine sehr gute Hilfe sein. Spätestens ab dem sechsten, siebten Monat haben die meisten Kinder einen regelmäßigen Schlafrhythmus gefunden.
- In manchen Familien mit kleinen Kindern haben sich stundenlange Einschlafri-

Wie sieht unsere Partnerschaft aus und wie wünsche ich sie mir?

Auch hier kann die gemeinsame Beantwortung folgender Fragen helfen, sich über die eigene Situation klar zu werden:

▶ Wie viel Zeit bleibt uns noch als Paar?

▶ Fühle ich mich von meinem Partner/meiner Partnerin ausreichend gesehen?

▶ Wie viel Nähe oder Distanz wünsche ich mir vom anderen?

▶ Was hat sich verändert in der Beziehung zu der Zeit, bevor das Kind da war?

tuale entwickelt, die keinen lustvollen und ruhigen Ausklang des Tages, sondern für alle Beteiligten inklusive Kind eine elende Quälerei darstellen. Sicherlich schlafen Kinder manchmal schwer ein, aber sie schlafen gewiß nicht besser ein, wenn ihnen die Eltern jeden Abend am Kinderbett eine komplette Samstagabend-Show vorführen.

- Kinder müssen auch nicht unentwegt „bespielt“ werden und nicht jede Frustration wird zur psychischen Störung. Im Gegenteil – zur Entwicklung des Kindes gehört es auch, dass eben nicht jedes Bedürfnis auf der Stelle und umfassend befriedigt wird. Kinder müssen nicht immer im Mittelpunkt stehen, umso weniger, je größer sie werden. Letztendlich haben sie viel mehr davon, wenn ihre Eltern sich auch Zeit für sich selber nehmen.

» Kommunikation

Miteinander reden – Aber wie und



wann? «

» „Eiteitei und Tüddeli“

Gespräche zwischen mir und meinem Mann? – Da sagst du was! Hektisch, fällt mir als Erstes dazu ein. Es geht meistens um Alltag und Geld. Seit unser Sohn da ist, reden wir eigentlich nicht mehr viel miteinander. Und wenn, dreht sich alles um die Organisation des Alltagslebens und wenig um persönliche Dinge. Nähe, Zärtlichkeit, Intimität fallen ziemlich weg. Beim Spaziergang spätabends, wenn unser Sohn im Kinderwagen schläft, ist eigentlich noch die beste Möglichkeit, auch einmal über andere Dinge zu reden.

Was Gespräche angeht, fühle ich mich mittlerweile ziemlich eingeschränkt und einseitig. Mein Thema ist mein Sohn. Ich stehe immer auf Empfang für ihn und er

fordert mir auch eigentlich alle Aufmerksamkeit ab. Beim Zeitung- oder Buchlesen muss ich mir jede Zeile zweimal vornehmen, weil ich mich so wenig konzentrieren kann. Ich liebe meinen Sohn wirklich, aber ich fühle mich intellektuell unterfordert. Wenn mein Mann nach Hause kommt, würde ich dann gern ein richtiges Gespräch führen, aber meist stellt er Radio oder Fernsehen an und will „nur mal kurz die Sportergebnisse hören“. Mich stört das, ich will mit ihm reden, aber für ihn ist das Erholung. Er meint, er kann auf zwei Kanälen empfangen, mich und Sport – und den Sohn noch dazu.

Das macht mich richtig mürrisch, da fühle ich mich an die Wand gedrängt. «

Sonja, 33 Jahre, Sohn 5 Monate

Streitfragen

Männer und Frauen sind unterschiedlich. Mütter und Väter sind ganz besonders unterschiedlich.

Das stellt sich in der Regel schnell in nahezu jeder zentralen Frage des Familienalltags heraus. Hing man anfangs an den Lippen des anderen und konnte nicht genug von ihm erfahren, so macht sich im Ehe- und Familienleben doch häufig mit der Zeit Unverständnis breit.

Was häufig, bevor das Kind da war, als Klischee belächelt wurde, bestätigt sich im Alltag mit einem Kind oftmals: Väter werfen zum Beispiel Kinder hoch in die Luft und spielen auch bei Regen mit ihnen Fußball. Frauen tun das eher selten. Väter stopfen die Unterhemdchen immer knittig oder gar nicht in die Kinderhosen und haben kein verinnerlichtes Gefühl für die

richtige Temperatur des Fläschchens und des Badewassers. Mütter baden Kinder hauptsächlich wegen der Sauberkeit, Väter wegen der Aussicht auf Seegefechte, Meerjungfrauen und Überschwemmungen.

Zusammengenommen könnten beide Herangehensweisen eine optimale Einheit im Sinne einer gesunden Entwicklung des Kindes werden, erfahrungsgemäß enden die Unterschiedlichkeiten jedoch meistens erst einmal – je nach Temperament des Paares – in hitzigen Wortgefechten oder vielsagendem Schweigen.

Die Fülle der unterschiedlich erlebten Situationen und Ereignisse führt zu einer Häufung von Missverständnissen und „Übersetzungsfehlern“, die richtig dicke Luft schaffen.

Wortwechsel

Hier wäre jetzt das „klärende Gespräch“ angesagt. Dass das aber eine knifflige Sache ist und der gute Vorsatz oft schlecht endet, haben die meisten schon erfahren. Aber es stellt sich heraus: Männer reden anders als Frauen, nutzen die gemeinsame Sprache unterschiedlich. Begriffe wie „Fußball“, „Geld“, „Erziehung“ lösen in der Regel andere Bilder, Wertigkeiten und Reaktionen bei beiden aus. Dieselbe Information wird oft ganz unterschiedlich interpretiert. Geschlechtsbedingte Unterschiede stoßen wie zwei verschiedene Kulturen aufeinander und ringen um gleichgewichtige Daseinsberechtigung. Es ist oft sehr schmerzlich zu erfahren, dass man zwar möglicherweise dieselbe Wohnung und denselben Namen, aber trotzdem nicht automatisch das gleiche Gefühl und Erleben teilt.

Kleiner Test:

Wählen Sie fünf beliebige Begriffe und schreiben Sie Ihre spontanen Einfälle und Gedanken dazu auf und vergleichen Sie sie mit denen Ihres Partners/Ihrer Partnerin, zum Beispiel:

- ▶ Familie
- ▶ Freizeit
- ▶ Essen
- ▶ Arbeit
- ▶ Abendrot

Diese kleine Übung kann Ihnen helfen, um die gegenseitigen Vorstellungswelten und Gefühlslagen besser kennen zu lernen.

Gespräch von Mann zu Frau?

Das Bedürfnis nach gemeinsamen Gesprächen scheint bei Frauen größer zu sein. Das ergab zumindest eine entsprechende Umfrage: Der Wunsch nach mehr sprachlichem Austausch ist bei Frauen (57%) deutlich stärker ausgeprägt als bei Männern (37%)*. Insgesamt aber werden Gespräche, die die Partnerschaft betreffen, in ihrer Bedeutung für eine gute Paarbeziehung unterschätzt. Sie rangieren im Alltag weit hinter dem gemeinsamen Möbelhausbesuch zur Einrichtung des Kinderzimmers. Bei den alltäglichen Notwendigkeiten gehen meist die des Liebespaares als erste baden.

Natürlich lässt sich einiges an Zuwendungen durch Gesten, Blicke, Mimik und dementsprechende Handlungen vermitteln. („Warum soll ich dir sagen, dass ich dich liebe? Das weißt du doch.“) Dennoch in Verbindung mit Worten hat das wirkliche Verstehen des anderen eine bessere Chance.

Kein Streit! – Der Kinder wegen.

Viele der jungen Eltern kommen aus Familien, die – angeblich oft der Kinder wegen – der Harmonie verpflichtet waren. Es galt als hoher Wert, wenn kein lautes Wort fiel. Aber wo solche Stille sich breit macht, herrscht nicht automatisch Frieden, eher Friedhofsruhe oder Ruhe vor dem Sturm. Dieses Klima verleitet häufig zum besonders Leisetreten, um nicht plötzlich ohne Übung von einem Donnerwetter überrascht zu werden. Aus dieser Situation resultiert eine ganz große Angst vor Streit, die gut zu dem verordneten „Ganz-besonders-glücklich-Sein“ passt. Das Beharren auf Harmonie ist aber oft nur die Kehrseite der Unfähigkeit, konstruktiv mit strittigen Punkten umzugehen. Viele Paare versuchen, brenzlige Situationen durch Schweigen zu retten, um sie nicht eskalieren zu lassen. Aber dauerhaftes Schweigen entfernt die Partner voneinander. Die Pufferzonen werden immer größer, die Kontaktflächen kleiner. Aggressionen stauen sich auf und es beginnt ein Eiertanz zur Vermeidung des Wesentlichen aus Angst vor dem großen Knall.

*Emnid-Umfrage, SPIEGEL special 5/1998

Mehr Streitlust! – Der Kinder wegen.

Entscheidend für die Qualität und Dauer einer Beziehung – das belegen Studien – sind nicht in erster Linie Alter, Herkunft, sozialer Status und Einkommen, sondern die Kommunikationswilligkeit und -fähigkeit der beiden Partner. Nur wird die Kunst, mit Konflikten positiv umzugehen, nicht wie ein Schulfach vermittelt, und so pendeln viele etwas hilflos zwischen den Extremen Rückzug oder Angriff hin und her.

Es geht also um die (Wieder-)Einführung des konstruktiven Streits, der genutzt werden kann als wünschenswerter und selbstverständlicher Teil des Ehe- und Familienlebens. Streit verstanden als Gespräch um das Wesentliche. Für Paare, denen beim Gedanken an Konflikte unwohl wird, ist es hilfreich, zunächst einmal zusammenzutragen, was Streit alles in positivem Sinne bedeuten kann.

Wie das Auf und Ab des Herztouren-Wehenschreibers die Lebendigkeit des Kindes signalisiert, weist das Pendeln zwischen Streit und Versöhnung auf die innere Kraft der Beziehung hin. Die gerade Linie ist die Harmonie auf Kosten der Lebendigkeit. So gesehen sind Konflikte kein Grund, gleich aus allen (rosaroten) Wolken zu fallen.



Eine Insel für zwei

Familie ist Arbeit und Spiel, beides braucht auf der organisatorischen Ebene Verträge und Regeln. Den meisten Paaren gelingt es nach einer gewissen Eingewöhnungszeit, einen individuellen Rhythmus und eine zweckmäßige Aufgabenverteilung zu entwickeln. Aber nicht die effektive Alltagsverwaltung hält das Paar im Innern wirklich zusammen. Hinter einem glatt funktionierenden Tagesablauf kann trotzdem emotionale Eiszeit herrschen.

Wie wäre es, eine Stunde pro Woche fest und vorsätzlich einzuplanen als Ausdruck des Willens, der Liebes- und Partnerschaft Raum und Zeit zu gönnen?

In dieser Stunde geht es dann nicht um Alltagsplanung und nicht um Zerstreuung oder Ablenkung vom Stress im Kino. Es geht um gegenseitige Zuwendung im Gespräch, um zu erkennen, wo der andere gerade steht, was ihn bewegt, was er befürchtet, was seine Ziele und Bedürfnisse sind, um nicht klammheimlich den Kontakt zueinander zu verlieren.*

Tipp: Eine gute Stunde

Wie geht es dir? Wie fühlst du dich?

Fragen Sie Ihre Partnerin, Ihren Partner, aber achten Sie darauf, dass Sie auch die Zeit und die Aufmerksamkeit haben, der Antwort Ihres Gegenübers zuzuhören. Seien Sie sparsam mit klugen Kommentaren und grandiosen Vorschlägen. Am besten, Sie hören einfach zu, fragen nach und versuchen zu verstehen. Wenn Sie nach einer halben Stunde etwas darüber erfahren haben, wie es Ihrer Partnerin, Ihrem Partner gerade geht, dann war es eine gute halbe Stunde.

Wie geht es dir? Wie fühlst du dich?

Nutzen Sie das Interesse und die Aufmerksamkeit Ihrer Partnerin oder Ihres Partners, um wirklich von sich zu erzählen. Vertun Sie nicht die Zeit damit, aufzuzählen, was noch alles getan werden müsste. Am besten, Sie erzählen einfach, was Sie gerade beschäftigt, was Ihnen im Kopf herumgeht.

Versuchen Sie auch dann bei sich zu bleiben, wenn Sie Kritik an Ihrem Partner, Ihrer Partnerin haben. Sagen Sie, was Ihnen etwas ausmacht, was Sie kränkt, was Sie ärgert, was Sie belastet. Seien Sie sparsam mit Vorwürfen, aber großzügig und offen mit Ihren Gefühlen. Wenn Sie nach einer halben Stunde Ihrem Gegenüber etwas davon haben mitteilen können, was Sie gerade fühlen und was Ihnen gerade wichtig ist, dann war es eine gute halbe Stunde.

* Quelle: Moeller, Lukas Michael:
Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch.



Sexualität

Wem gehört die Nacht? «

Auf der Suche nach der verlorenen Lust

Die Zeit nach der Geburt des Kindes ist keine Hoch-Zeit des Liebespaares – das wird schnell klar. Die körperliche Liebe liegt bei den meisten Paaren lange in der „Beziehungskiste“ eingemottet und wenn man beim Herumkramen eher zufällig auf sie stößt, beginnt meist eine heftige Debatte darüber, wer für das Einpacken verantwortlich war. Mittlerweile darf über die sexuelle Ruhepause geredet werden. Das

war vor 20 Jahren noch nicht so. Obwohl der sexuelle Rückzug, besonders bei Frauen, weit verbreitet ist, trifft er die meisten Eltern trotzdem ziemlich unerwartet. Viele Paare wundern sich, dass die Lust nach der Geburt deutlich nachgelassen hat oder ganz vergangen ist und fühlen sich dem Partner oder der Partnerin gegenüber hilflos oder schuldbehaftet.



nach der Geburt

... das ganz normale sexuelle Desinteresse

Aber es wäre doch sehr verwunderlich, wenn eine so große körperliche und seelische Anforderung wie Schwangerschaft und Geburt keine Regenerationsphase erfordern würde. Alle seelischen Grenzerfahrungen und körperlichen Höchstleistungen brauchen eine begrenzte Auszeit, in der Körper und Seele wieder zur Ruhe kommen können. Beide Eltern sind seelisch beansprucht, aber die Frauen in besonderem Maße auch körperlich: Der weibliche Körper ist einem einzigartigen Veränderungsprozess unterworfen. Die Brust stellt sich auf das Stillen ein, das ist ungewohnt. Die Körperkonturen sind verändert, auch das ist gewöhnungsbedürftig. Vielleicht schmerzt eine Kaiserschnitt- oder Damm-

schnittnarbe. Hormonumstellungen sorgen für eine gewisse Unausgeglichenheit. Die Geburtswege sind gereizt und reibungsempfindlich und der Rücken tut weh. Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafentzug tun das ihrige, um die Erotik auf den Tiefpunkt zu bringen.

Auch die Seele arbeitet auf Hochtouren: Die körperliche Trennung vom Kind nach der Geburt muss auch gefühlsmäßig vollzogen werden. Das Gefühl der Verantwortung für den Schutz und das Gedeihen des Säuglings lastet auf vielen Frauen gerade beim ersten Kind schwer und beansprucht ihre volle Aufmerksamkeit. Die Mutterrolle muss erfüllt und ausgefüllt werden.

Die vielen Notwendigkeiten des Alltags laufen der Sexualität oder überhaupt der Pflege der Paarbeziehung erst einmal den Rang ab.

Eine begrenzte sexuelle Lustlosigkeit im ersten Jahr nach der Geburt ist also durchaus normal und eine verständliche Reaktion von Körper und Seele.

» Übrigens ...

... ist die sexuelle Lustlosigkeit in Zeiten großer Belastung oder Überforderung kein frauenspezifischer „Umstand“. Auch Männern vergeht in angespannten Situationen die Lust: Schauspieler berichten von asexuellen Phasen während der „Geburt“ großer Rollen, Hochleistungssportler während der Konzentration auf Wettkämpfe. In Zeiten beruflichen oder schöpferischen Stresses führt die Sexualität logischerweise eher ein Schattendasein, denn die Energie wird (sinnvollerweise) auf die jeweilige Hauptaufgabe konzentriert.

Dies kann auch nach der Geburt ihres Kindes von Männern so erlebt werden. Durch die neuen Anforderungen, nun eine Familie ernähren zu müssen, können sie sich so unter Druck und gestresst fühlen, dass sie keine Lust auf Sex haben. Manche Männer empfinden Schuldgefühle über die Schmerzen ihrer Frau bei der Geburt und ihre eigene hauptsächlich passive Rolle dabei. Diese erlebte Ohnmacht kann Ängste hervorrufen, ihr beim Geschlechtsverkehr erneut Schmerzen zuzufügen. «

Zeit der Sinnlichkeit

Gleichzeitig ist die Zeit nach der Geburt aber auch eine höchst „hautnahe“ Zeit. Ein Kleinkind ist ein äußerst genussfreudiges und körperbezogenes Wesen, das die Eltern ständig in sein Reich der Sinne entführt. Da lässt sich viel lernen und auf die Partnerschaft übertragen. Massage *muss* nicht bei der Babymassage aufhören. Im Schaumbad *muss* nicht immer nur das Kind oder Vater bzw. Mutter mit Kind liegen, es darf auch mal das Paar *ohne* Kind sein.

Es tut Eltern gut, mal zu überlegen, ob und wie sich das, was sie ihrem Kind an sinnlichem Vergnügen gönnen, auch auf die Partnerschaft übertragen ließe. Wenn sie einiges davon in die partnerschaftliche Erotik und Sexualität einfließen lassen könnten, wäre das sicherlich eine neue Chance für die Sexualität.

Kinderfreie Zonen für die Liebe

In der Zeit nach der Geburt lassen sich allerdings die erotischen Vorstufen der Sexualität leben und kultivieren: Essen, Tanzen, Gespräche, Zeit miteinander – die Bereitschaft, sich dem Partner wieder neu zuzuwenden und ihm den Platz neben dem Kind zu sichern.

Einen Vorteil hat die Irritation der bisher gewohnten Sexualität durch die Geburt: Sie zwingt zum Nachdenken über das, was fehlt und was man gern hätte. Frauen wissen oft nicht genau, was sie sexuell wollen, und was die Männer wollen, trifft bei weitem nicht immer ihren Geschmack. Umgekehrt ebenso. Auf beiden Seiten bleiben oft viele Wünsche nicht gedacht, gesagt und nicht erfüllt. Die Situation kann man also auch positiv als Chance verstehen, sich neu zu orientieren und mitzuteilen.

Anregungen

- ➔ Stehen Sie zu dem, was Sie wirklich zur Zeit fühlen und möchten und teilen Sie es dem anderen mit.
- ➔ Lernen Sie, die Wünsche des anderen zu hören und zu respektieren.
- ➔ Mit dem Kind ist so vieles in Bewegung geraten und muss eine neue Form finden. Warum nicht auch die Sexualität?
- ➔ Klären Sie, was Sie stört, worunter Sie leiden und was Sie stattdessen möchten. Aber bleiben Sie konstruktiv. Am Punkt Sexualität sind wir alle sehr verletzlich.
- ➔ Klären Sie gemeinsam, welchen Stellenwert Sexualität für Sie hat. Und bedenken Sie: Sexualität ist mehr als Geschlechtsverkehr. Sie ist Streicheln, Kuscheln, Küssen, Stillen – aber eben auch Geschlechtsverkehr. Wenn Sie genau diesen Teil Ihrer Intimität dauerhaft aussparen, hat das sicher wichtige Gründe, über die es sich lohnt, tiefer nachzudenken.
- ➔ Denken Sie daran, dass Sie selbstverantwortlich sind für das, was Sie sexuell erleben. Sie haben die Möglichkeit, Weichen zu stellen und Grenzen zu setzen.
- ➔ Überfordern Sie sich nicht! Akzeptieren Sie gemeinsam, dass Sie sich in einer Zeit der tiefen, fürsorglichen Liebe zum Kind und weniger in einer Hoch-Zeit der sexuellen Liebe zwischen Mann und Frau befinden.

Hindernisse für ein Liebespaar

Und wenn die sexuelle Lust nicht wiederkehrt? Dann ist es ratsam, den körperlichen Rückzug ernst zu nehmen und sich zu fragen, warum sich der Körper entzieht. Möglicherweise ist die Unlust ein Hinweis auf einen ganz anderen Konflikt.

Dann fragen Sie sich ehrlicherweise, was Ihnen das Ausklammern der Sexualität Positives bringt:

- Ist mir die Lust ganz vergangen oder bezieht sich meine Lustlosigkeit auf meine Partnerin/meinen Partner? Verschafft mir meine Unlust den gewünschten Abstand zu ihr/zu ihm?
- Hatte ich auch vorher nur wenig Spaß an der Sexualität?
- Hat sich mit dem Kind die Sexualität „erledigt“ und ich bin nun frei von einer ungeliebten Pflicht?
- Habe ich Angst, dass mein Kind zu kurz kommt oder eifersüchtig wird, wenn

Vater und Mutter noch einen separaten Bereich haben? Sichere ich ihm durch den Verzicht auf Sexualität den Spitzenplatz in der Familie zu?

- Schwangerschaft und Geburt sind intensive und manchmal auch belastende Erfahrungen. Vielleicht verschafft mir die sexuelle Lustlosigkeit den Freiraum, den ich brauche, um das Erlebnis erst einmal seelisch zu verarbeiten?

Das sind schwierige Fragen und es gibt höchstwahrscheinlich keine einfachen Antworten. Trotzdem sollten sie gestellt und beantwortet werden. Dies könnte ein erster Schritt zu einer wieder erfüllten Beziehung sein.

Falls es über längere Zeit in Ihrer Partnerschaft zu sexuellen Problemen kommt, können Sie sich an Beratungsstellen wenden, die Ihnen in Einzel- und Paarberatungen Hilfestellungen anbieten.*

* Beratungsstellen siehe Anhang.

Verhütung nach der Geburt

Für einige Paare wirkt die Vorstellung, die Frau könnte nach der Geburt ihres Kindes sofort wieder schwanger werden, hemmend auf ein unbeschwertes Sexualleben. Die Frage nach einer sicheren Verhütungsmethode muss nach der Schwangerschaft, in der nicht verhütet werden musste, neu überlegt werden. Insbesondere während der Stillzeit werden besondere Anforderungen an ein zuverlässiges Verhütungsmittel gestellt: Es muss sicher verhüten, darf aber die Milchproduktion und -qualität nicht beeinflussen. Vor allem darf es keine schädlichen Folgen für das Baby haben.

→ **Stillen:** Unter der Voraussetzung, dass Frauen voll stillen, das heißt rund um die Uhr mindestens sechsmal innerhalb von 24 Stunden, insgesamt mindestens 80 Minuten, nicht zufüttern und noch keine Monatsblutung (Wochenfluss zählt nicht als Monatsblutung) haben, ist ein hoher Empfängnischutz gegeben. Bei jedem Stillen wird das milchgebende Hormon Prolaktin ausgeschüttet, das die Eierstockaktivität bremst. Aber durch längere Stillpausen oder Zufüttern sinkt der Empfängnischutz so, dass er zur Verhütung nicht ausreicht. Es sollten also sicherheitshalber auch beim Stillen zusätzlich Verhütungsmittel benutzt werden.

→ **Barrieremethoden:** Kondom und Diaphragma eignen sich in der Stillzeit, da sie keine negativen Wirkungen auf die Milchproduktion und den Säugling haben. Allerdings ist beim Diaphragma zu beachten, dass es von einer Ärztin oder vom Arzt angepasst werden muss. Dies gilt auch für Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft mit einem Diaphragma verhütet haben. Ein vor der Schwangerschaft benutztes Diaphragma wird durch die körperlichen Veränderungen der Schwangerschaft mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht mehr passen. Durch die Rückbildung der Gebärmutter kann ein neues Diaphragma erst ca. drei Monate nach der Geburt angepasst werden.

Für die Barrieremethoden gilt allgemein, dass ihre Zuverlässigkeit von der sicheren und konsequenten Anwendung abhängt.

→ **Pillenpräparate:** Bei der Einnahme von Pillenpräparaten gibt es Einschränkungen während der Stillzeit. Die Kombinationspille gilt als ungeeignet in der Stillzeit, da die darin enthaltenen Östrogene die Milchmenge reduzieren können und das Baby eine zu große Hormonmenge mit der Muttermilch aufnehmen kann. Anders verhält es sich bei der so genannten Minipille. Sie enthält nur das Hormon Gestagen, das teilweise wesentlich niedriger dosiert ist als bei den Kombinationspräparaten. Sie wirkt sich nicht negativ auf die Milchproduktion, die Dauer des Stillens und die Entwicklung des Babys aus. Mit der Einnahme sollte frühestens ab der sechsten Woche nach der Geburt begonnen werden. Sie muss allerdings täglich immer zur selben Uhrzeit eingenommen werden. In Verbindung mit Stillen und einer regelmäßigen Einnahme erreicht sie eine hohe Verhütungssicherheit.

→ **Hormonimplantat:** Kleinere Mengen des Wirkstoffes von dem Hormonimplantat gehen in die Muttermilch über, beeinflussen aber weder die Menge noch die Qualität der Muttermilch. Nach bisherigen, verhältnismäßig geringen Erfahrungen kann das Stäbchen in der Stillzeit verwendet werden.

→ **Spiralen:** Während der Stillzeit können Spiralen verwendet werden. Sie haben keinen Einfluss auf die Milchproduktion und das Baby. Die Anpassung durch die Frauenärztin oder den Frauenarzt sollte erst 6–8 Wochen nach der Geburt stattfinden, so dass sich der Gebärmutterhals wieder zurückgebildet hat. Ansonsten besteht die Gefahr, dass sie bei einer zu frühen Anpassung wieder ausgestoßen wird. Auch die Hormonspirale kann während der Stillzeit verwendet werden, da sie ausschließlich gestagenhaltig ist. Insbesondere bei der Spirale ist zu beachten, dass mit der Entscheidung eine längere Festlegung für diese Verhütungsmethode verbunden ist.

→ **Dreimonatsspritze:** Der Wirkstoff dieses Präparats geht in die Muttermilch über. Es sind jedoch keine Schädigungen des Säuglings beobachtet worden.

Die Dreimonatsspritze sollte frühestens sechs Wochen nach der Entbindung injiziert werden, da ansonsten starke Blutungen auftreten können.

→ **Vaginalring:** Ähnlich wie bei den östrogenhaltigen Pillenpräparaten sollte der Vaginalring während der Stillzeit nicht angewendet werden.

→ **Verhütungspflaster:** Durch die Hormone kann die Menge und die Zusammensetzung der Muttermilch verändert werden. Daher ist die Anwendung des Pflasters in der Stillzeit nicht zu empfehlen.

→ **Pille danach:** Der Wirkstoff Levonorgestrel tritt in die Muttermilch über. Deshalb wird vorgeschlagen, unmittelbar vor Einnahme der Tablette bzw. der beiden Tabletten zu stillen und mindestens 6 Stunden danach nicht zu stillen.

→ **Natürliche Familienplanungsmethoden:** Schleim- und Temperaturmethode sind in der Stillzeit insbesondere für Frauen, die bis dahin noch keine Erfahrungen mit diesen Methoden gesammelt haben, eher ungeeignet, da nicht vorhersehbar ist, wann sich der Zyklus und damit die fruchtbaren Tage durch die Hormonumstellungen wieder einstellen. Sie können für Frauen geeignet sein, die bereits viel Erfahrungen mit diesen Methoden haben, sich bei ihrer Anwendung sicher fühlen und für die eine erneute Schwangerschaft nicht grundsätzlich ein Problem darstellen würde.

Bei der Entscheidung für oder gegen ein Verhütungsmittel in der Stillzeit können Sie sich mit Ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt beraten, um die Vor- und Nachteile der einzelnen Methoden abzuwägen.* Dies kann die Grundlage für eine gemeinsame Entscheidung als Paar sein, um ohne Sorge vor einer erneuten Schwangerschaft Sexualität zu leben.

*Siehe BZgA-Broschüre „Sichergehn – Verhütung für sie und ihn“. Bestelladresse siehe Anhang.



Familienbande

Das Ende der Freiheit?

Wenn junge Eltern irgendwo mit ihrem neugeborenen Kind auftauchen, dann wird auf der Stelle die besondere Schönheit des Säuglings gelobt und den Eltern wird herzlichst gratuliert. Alle freuen sich mit dem jungen Glück. Kinder sind ein Segen! Niemand käme wohl auf die Idee, jungen Eltern zu sagen: „Oh, das tut mir aber Leid für Sie, dass Sie jetzt ein Kind haben!“

Die Vorstellung, dass Kinder ausschließlich oder vor allem ein Segen zu sein haben, ist eigentlich nicht sonderlich alt. Als es noch keine sicheren Verhütungsmittel gab, kamen die Kinder einfach, ob sie nun gewollt waren oder nicht. Dass Frauen im gebärfähigen Alter Kinder bekamen, war früher der kaum zu beeinflussende Normalzustand. Kinder konnten Glück oder Unglück und oftmals auch beides gleichzeitig bedeuten.

Heutzutage ist die Empfängnisverhütung relativ einfach und sicher. Die Folge ist eine ausgeprägte Wunschkind-Ideologie. „Was wollen die denn? Die konnten sich doch frei entscheiden, die hätten das Kind doch nicht kriegen müssen!“ ist eine

häufig geäußerte Vorstellung über Mütter und Väter, die nach der Geburt eines Kindes nicht nur Glück und Seligkeit ausstrahlen.

Als der Nachwuchs noch nicht so planbar war wie heute, war es viel selbstverständlicher, dass junge Eltern nach der Geburt eines Kindes auch zwiespältige oder negative Gefühle haben durften. So war es durchaus kein schreckliches Drama, wenn eine junge Mutter im Wochenbett unglücklich war, wenn sie weinte, fluchte oder jammerte. Im guten Fall bekam sie von anderen Frauen, die sich um die Wöchnerin kümmerten, Trost und Zuwendung. Ein Kind geboren zu haben, galt eben nicht nur als großes Glück, sondern konnte ebenso Anlass für Verzweiflung und Wut sein.

Ebenfalls aus früheren Zeiten stammt der noch in manchen Gegenden übliche Brauch, dass sich junge Väter nach der Geburt ihres Kindes mit anderen Männern treffen, um in feuchtfröhlicher Atmosphäre Abschied von der Ungebundenheit zu nehmen – und gleichzeitig das freudige Ereignis zu feiern.



Gewinn und Verzicht

Bei allem guten Willen und Konzentration auf das Neue: Vätern und Müttern kann es helfen, wenn sie sich eingestehen können, dass der Eintritt in eine andere Lebensphase nicht nur einen Gewinn bedeutet, sondern auch mit Verzicht zu tun hat.

Man muss sich erst daran gewöhnen, nach der Arbeit keine Freizeit, sondern Familie zu haben. So manche unbeschwertere Freundschaft von früher wird leiden oder sich verändern müssen – nicht jede/r aus dem Freundeskreis kann damit umgehen, dass die Freundin oder der Freund nun Familie hat.

Zeit für richtig ungestörte Gespräche oder ein wirklich ungestörtes Liebesleben

ist nicht mehr selbstverständlich. Es ist toll, mit dem kleinen Kind zusammen zu sein, aber in vielen Situationen können die Gespräche der Erwachsenen erst einmal nur auf kleiner Flamme gestaltet werden. Stillen ist ein intensives Erlebnis und gut für das Kind, aber es bedeutet für die Mütter eben auch, in einem bisher wohl nicht gekannten Maß rund um die Uhr für jemand anders zur Verfügung zu stehen.

Zu der neuen Lebensphase gehört neben den vielen alltäglichen Veränderungen auch ein Gefühl umfassender und intensiver Verbundenheit. Diese Bindung kann als großes Glück empfunden werden: „Endlich bin ich angekommen. Ich habe meine Lieben gefunden. Wir sind zusammen und ich fühle mich gut.“

Anderen Menschen macht soviel Bindung erst einmal Angst: „Ich freue mich über unser Kind, aber tief drinnen fühlt es sich eng an. Irgendwie habe ich meine Freiheit verloren. Ich werde mich nicht mehr bewegen können. Ich hänge fest.“

Junge Paare können einiges dafür tun, dass die familiäre Verbundenheit nicht zu Enge und Unfreiheit führt. Die alten Freiheiten aus der kinderlosen Zeit müssen nicht völlig untergehen und nach und nach können neue Freiheiten entstehen.

Sich Zeit lassen

Das Leben mit einem Säugling ist eine Ausnahmesituation – spannend, stressig und jeden Tag anders. In dieser Ausnahmesituation gibt es vieles zu regeln und manchen guten Grund, sich zu streiten. Paaren ist in der Anfangszeit zu raten, keine abschließenden Urteile über den Wert der Beziehung, den letztendlichen Charakter des Gegenübers oder die Zukunft der Liebe zu fällen. Wer acht Wochen nach der Geburt seines Kindes verzweifelt ist, dass er sich sein Leben so nicht vorgestellt habe, braucht vielleicht einfach nur ein wenig Geduld. Auch kleine Kinder werden jeden Tag größer und selbständiger, auch junge Eltern werden jeden Tag erfahrener und gelassener.



Miteinander ausgehen

Die Gefahr, vom Familienalltag vollkommen vereinnahmt zu werden, ist aufgrund der neuen Anforderungen oft sehr groß. Dabei bleibt das Liebespaar leider allzu oft auf der Strecke. Die gemeinsame Zeit zu zweit ist aber auch nach der Geburt des Kindes sehr wichtig, um sich als Paar nicht zu verlieren.

Ab dem dritten oder vierten Monat ist es für die meisten Paare möglich, einmal in der Woche miteinander auszugehen. Vielleicht findet sich ein Freund, eine Freundin, die dann auf das Baby aufpassen. Oder es wohnen im Haus oder in der Nachbarschaft Jugendliche, die sich als Babysitter ein wenig Geld verdienen wollen.

Die Einrichtung eines fest verabredeten Abends zu zweit hilft, die Partnerschaft lebendig zu halten. Es ist gut, wenn die Initiative dazu nicht immer nur von einem ausgeht, sondern beide dafür sorgen, dass der Abend auch eingehalten und schön gestaltet wird.



Sich selber und der/ dem anderen freigegeben

Aber auch die Zeit für jeden Einzelnen allein ist wichtig. Neben Mutter/Vater und Partnerin/Partner gibt es auch noch Bedürfnisse auf einen ganz individuellen Freiraum. In dieser Hinsicht tun sich Männer in aller Regel leichter als Frauen. Aber nicht zuletzt kommt es auf seine Bereitschaft an, ob das gleiche Recht auf freie Zeit auch für sie gilt. Denn sie kann sie in der Regel nur dann nehmen, wenn er in der Zeit die Familienpflichten übernimmt. Gerade für Frauen, die nicht erwerbstätig und hauptsächlich für die Familienarbeit zuständig sind, sind diese freien Zeiten besonders wichtig, weil es oftmals die einzigen Zeiten sind, in denen sie sich auch einmal außerhalb von Familie erleben können.

Paten und Patinnen

Unterstützung kann auch von gut ausgesuchten Paten kommen. Sie können mehr sein als nur der Patenonkel oder die -tante, der oder die einmal im Jahr ein Geschenk vorbeibringt.

Häufig sind die Verwandtschaftsbeziehungen nicht mehr so intensiv, dass automatisch ein Onkel oder eine Tante die Patenschaft übernehmen würde. Aber auch gute Freundinnen und Freunde können Paten sein! Dafür braucht es nicht unbedingt eine verwandtschaftliche Beziehung oder einen definierten religiösen Hintergrund. Es ist für Eltern und nicht zuletzt für ein Kind selber von großer Bedeutung, dass es andere Erwachsene gibt, die kontinuierlich und verbindlich an der Entwicklung des Kindes interessiert sind. Zudem ist es beruhigend, wenn man weiß, dass sich in Notfällen jemand um das Kind kümmern wird.



Oma und Opa

Manchmal haben junge Paare damit zu kämpfen, dass sich ihre eigenen Eltern viel mehr in ihr Leben einmischen, als das vor der Geburt des Kindes der Fall war. Aber es ist auch möglich, dass im Verhältnis zu den eigenen Eltern neue Freiheiten entstehen, wenn man nicht mehr nur Sohn oder Tochter, sondern selber Vater oder Mutter ist. Die „alten Eltern“ und die „neuen Eltern“ können sich unter Umständen viel gleichwertiger begegnen, als das vorher der Fall war. Dafür ist es wichtig, dass die neue Familie in der Lage ist, gegenüber Eltern und Schwiegereltern ihre Eigenständigkeit zu bewahren. Die frisch gebackenen Großeltern brauchen oft Zeit, um herauszufinden, wie sie den Kontakt zu der neuen Familie gestalten wollen, wie sie vielleicht Unterstützung und Rat anbieten können, ohne in die nächste Generation hineinzuregieren. Das Ziehen klarer Grenzen einerseits und das Formulieren von Wünschen an die Großeltern andererseits kann helfen, den Kontakt positiv zu gestalten. Für die meisten Großeltern sind ihre Enkelkinder ein großes Glück und für die Kinder sind Oma und Opa in aller Regel ganz wichtige und

begehrte Bezugspersonen. Für viele junge Familien übernehmen die Großeltern auch heute noch eine enorme Entlastung bei der Organisation ihres Familienalltags – sofern sie in räumlicher Nähe wohnen. Es kann aber auch ganz anders sein, dass die Großeltern froh sind über die wiedergewonnenen Freiheiten ohne Kinder und sich nicht erneut einbinden lassen in familiäre Pflichten mit kleinen Kindern.

Freundeskreis

Manche alte Freundschaft aus kinderlosen Zeiten wird unter der neuen Situation leiden. In der ersten Zeit nach der Geburt eines Kindes ist wenig Zeit vorhanden, um Beziehungen zu Freundinnen und Freunden zu pflegen und manch eine/r kann auch nicht gut damit umgehen, dass der Freund oder die Freundin jetzt familiär gebunden ist. Andererseits werden Kontakte vielleicht intensiver, wenn die Zeit kostbarer ist. Und es kann durch die neue Lebenssituation auch ein erweiterter oder sogar ein anderer Freundes- und Bekanntenkreis entstehen. In der Geburtsvorbereitung hat man andere Paare kennen gelernt. Vielleicht besteht Interesse, auch nach der Geburt Kontakte aufrechtzuerhalten. Der Alltag mit dem Kind bietet ständig Anlässe, um andere Mütter und Väter kennen zu lernen.

Befreundete Väter

Gerade für junge Väter ist es wichtig, mit anderen Männern im Gespräch zu bleiben, die in einer ähnlichen Situation wie sie selber sind. Natürlich können auch junge Mütter Kontaktprobleme haben, aber Frauen tun sich oft leichter, Freundinnen zu finden, mit denen sie sich austauschen können. Viele junge Väter verkriechen sich hingegen nach der Geburt ihres Kindes mehr oder weniger vollständig im Beruf. Dort gibt es in der Regel wenig Platz für familiäre Probleme. Die werden dann oftmals nur mit der eigenen Frau besprochen. Solchen Männern täte es ausgesprochen gut, sich nicht nur und ausschließlich mit der eigenen Partnerin zu besprechen und auseinander zu setzen, sondern mit anderen Vätern im Austausch zu sein.

Gute Nachbarn

Gewiss kann man nicht mit allen Nachbarn gute Kontakte haben. Manche Leute sind gegen Kinder eingestellt oder einfach auf einer anderen Wellenlänge als man selber. Gute Nachbarn sind andererseits das beste Mittel gegen das Risiko, in der eigenen Familie einsam zu werden. Wenn man ein Kind hat, verändern sich auch die Anlässe, Kontakte zu Nachbarn zu pflegen. Wenn der Alltag viel fordert, dann gibt es häufig Grund, sich gegenseitig zu helfen. „Nimm mal für eine halbe Stunde mein Kind, ich bin gerade völlig geschafft.“ Nachbarn, denen man mit einer solchen Bitte kommen kann, sind ein wirklicher Segen. Wenn man mit seinem Kind in den Zoo geht, kann man auch mal bei den Nachbarn klingeln, ob deren Kind nicht auch Lust auf einen Zoobesuch hat. Es ist manchmal ziemlich aufwendig, mit einem Säugling einkaufen zu gehen. „Kannst du mir zwei Liter Milch mitbringen?“ Solche Beispiele klingen banal, aber vielen jungen Familien fällt es schwer, sich ein Umfeld gegenseitiger Hilfestellung aufzubauen. Solche Familien schaffen alles allein – und sind meistens ziemlich geschafft.

Angebote für Eltern nutzen

Kirchengemeinden, Familienbildungsstätten, Wohlfahrtsverbände, Initiativen usw.: Es gibt viele Angebote für Eltern mit kleinen Kindern wie zum Beispiel Peking-Gruppen, Babymassage, Familienbegleitungskurse, Spielangebote etc. Man kann sie nach und nach kennen lernen und bei Interesse für sich nutzen. Informationen geben die städtischen Jugendämter oder Wohlfahrtsverbände wie die Caritas, das Diakonische Werk, die Arbeiterwohlfahrt und der Paritätische Wohlfahrtsverband. In manchen Städten gibt es Broschüren, in denen solche Angebote zusammengefasst sind und beschrieben werden.*

* Adressen der Träger dieser Angebote siehe Anhang.



Neue Horizonte

Mit zunehmender Selbständigkeit des Kindes wachsen auch sein Wahrnehmungsvermögen, seine Neugier und sein Drang nach außen. Die Kreise um die Mutter und den Vater werden weiter, das Kind dehnt seinen Aktionsradius immer mehr aus und es sucht sich weitere Bezugspersonen. Es braucht und verträgt zunehmend mehr Anregungen und Kontakte auch außerhalb der Kernfamilie. Oft erlebt die direkte Bezugsperson – meistens die Mutter – einen ähnlichen Freiheitsdrang. Beide „nerven“ sich öfters einmal, wahrscheinlich um sich das „zweite Abnabeln“ zu erleichtern. Das gleiche Phäno-

andere Menschen kennen zu lernen und so den Mut zu fassen, sich von vertrauten Bezugspersonen für einige Zeit zu trennen.

Oft ergeben sich bereits in den ersten drei Jahren vor der regulären Kindergartenzeit Notwendigkeiten, die eine regelmäßige tägliche „Fremdbetreuung“ notwendig machen. Viele Eltern wollen oder müssen wieder arbeiten gehen. Die Theorien, ob das Kind unter drei Jahren hauptsächlich zur Mutter gehört oder ob es zu seiner gesunden Entwicklung ebenso regelmäßig auch Gleichaltrige braucht,



Möglichkeiten der Spiel-Räume

men tritt später noch einmal in der Pubertät oder vor dem endgültigen Auszug der Kinder aus der elterlichen Wohnung auf.

Die meisten Eltern suchen in dieser Zeit der Öffnung nach außen Spielkreise, um für einige Stunden pro Woche neue Kontakte für sich selbst und das Kind zu schaffen. Spielkreise – genauso wie Oma und Opa, Babysitter und Babysitterinnen, Paten und Patinnen etc. – helfen dem Kind, in einem geschützten Rahmen vorsichtig und schrittweise seine Umwelt und

sind kontrovers. Die einen vertreten beispielsweise die Auffassung, dass durch eine kontinuierliche Bezugsperson – am besten die Mutter – das Urvertrauen eines Kindes und somit das Selbstbewusstsein gestärkt wird, die anderen besagen dagegen, dass gerade durch den Kontakt zu anderen Menschen und gleichaltrigen Kindern die Selbständigkeit gefördert und somit das Selbstvertrauen gestärkt wird. Letztendlich müssen die Eltern durch den Dschungel der Theorien und ihrer Gefühle ihren eigenen Weg finden.



Fremdbetreuung

Möchten beide Partner weiter arbeiten, so ist es wichtig, sich rechtzeitig um eine gute Kinderbetreuung zu kümmern, in die beide Vertrauen haben. Auch für Frauen oder Männer, die ihr Kind allein erziehen und wieder arbeiten möchten oder aus finanziellen Gründen müssen, ist eine gute Kinderbetreuung existenziell wichtig. Manche Kindertagesstätten haben zum Beispiel so lange Wartelisten, dass es sinnvoll sein kann, erste Kontakte schon während der Schwangerschaft zu knüpfen bzw. das Kind bereits kurz nach der Geburt anzumelden. Wichtig ist, dass Ihr Kind Zeit hat, sich an die Betreuungspersonen zu gewöhnen.

Bevor Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten vor Ort informieren, können Sie schon ein paar allgemeine Fragen klären:

- ▶ Für welchen Zeitraum soll mein/unsere Kind betreut werden – täglich, nur an bestimmten Tagen, wie viele Stunden am Tag?
- ▶ Soll es zu Hause betreut werden oder nicht?
- ▶ Soll mein/unsere Kind mit anderen Kindern zusammen sein?

- ▶ Was kostet die Betreuung?
- ▶ Und: Ist Ihnen die Betreuung durch ausgebildete Erzieherinnen/Erzieher oder qualifizierte Tagespflegepersonen (Tagesmütter oder Tagesväter) wichtig?

Welche Möglichkeiten gibt es?

Es ist eine Frage des Geldes, des Aufwands, der pädagogischen Überlegungen und der Zeit, ob sich Eltern für eine Einzeltagespflege, sprich Tagesmutter/oder -vater, oder eine Gruppenbetreuung entscheiden.

Modell Tagesmutter/Tagesvater:

► Ein entscheidender Vorteil der/des Tagesmutter/-vaters liegt sicher in ihrer/seiner größeren Flexibilität. Sie/er kann das Kind entweder in der elterlichen oder in ihrer/seiner eigenen Wohnung betreuen. Und sie/er wird höchstwahrscheinlich

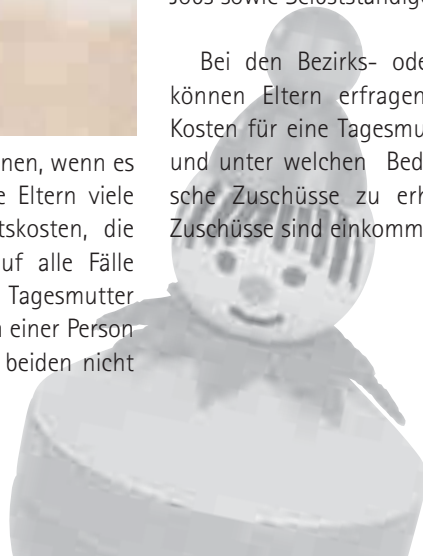
gut miteinander auskommen, kann das eine schwierige Zeit für das Kind werden, bis die Eltern das Dilemma erkannt und Abhilfe geschaffen haben. Natürlich fällt bei der Einzelbetreuung die Krankheit einer/eines Tagesmutter/-vaters auch schwerer ins Gewicht als der Ausfall einer Erzieherin in einer Kindergruppe, wo sich möglicherweise schnell ein Elternteil als Aushilfskraft findet.

Jugendämter der Städte oder Stadtbezirke führen in der Regel Listen mit Tagesmüttern bzw. -vätern. Aber nicht immer findet sich darunter auch diejenige/derjenige, die/der am besten zum Kind und den eigenen pädagogischen Vorstellungen passt. Es ist also nützlich, sich noch auf anderen Wegen auf die Suche zu begeben. Weitere Möglichkeiten bieten sich über den eigenen Freundeskreis, Tipps anderer Eltern, aber auch Zeitungsannoncen oder Aushänge an schwarzen Brettern von Eltern-Kind-Einrichtungen.

Neben den vom Jugendamt vermittelten Tagesmüttern und Tagesvätern gibt es Tagespflegepersonen in Mini- oder Midi-Jobs sowie Selbstständige.

Bei den Bezirks- oder Jugendämtern können Eltern erfragen, wie hoch die Kosten für eine Tagesmutter sind und ob und unter welchen Bedingungen städtische Zuschüsse zu erhalten sind. Die Zuschüsse sind einkommensabhängig.

auch das Kind versorgen können, wenn es krank ist. Ebenso sparen die Eltern viele Investitions- und Unterhaltskosten, die eine kleine Kindergruppe auf alle Fälle erfordert. Der Nachteil einer Tagesmutter liegt darin, dass das Kind von einer Person abhängig ist, und wenn die beiden nicht



Modell „institutionelle“ Kinderbetreuung

► Es gibt in Deutschland drei verschiedene Arten der „institutionellen“ Kinderbetreuung:

Kinderkrippen sind Tageseinrichtungen für Kinder unter drei Jahren, die Krippenplätze werden überwiegend als Ganztagsplätze angeboten.

Kindergärten sind Tageseinrichtungen für Kinder, die das dritte Lebensjahr vollendet haben und die nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz einen Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz bis zum Schuleintritt haben.

Kinderhorte sind Einrichtungen für Kinder im Schulalter (meist bis zehn oder zwölf Jahre), nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz bis zum Alter von 14 Jahren.

Modell Kindergruppe:

► Der Wert einer Gruppe liegt in den vielseitigeren Kontakten und der größeren Anzahl möglicher Spielpartner. Die Kinder können nach Sympathie und Neigung zwischen mehreren Personen wählen und wechseln. Dabei üben sie gleichzeitig im Spiel soziales Gruppenverhalten. Sie sind dadurch viel unabhängiger von einer Einzelperson und deren Tagesform. Die Gruppe ist der eigentliche Halt. Die Krabbelgruppe ist darüber hinaus klein und überschaubar genug, dass sie als „erweiterte Familie“ Sicherheit und Geborgenheit bieten kann. Der Nachteil liegt hier eher auf Seiten der Eltern, denn Aufbau, Organisation und Unterhalt einer Kindergruppe kosten viel Zeit und Arbeit, da es in der Regel in eigener Regie geschieht.

Meistens entstehen feste Krabbelgruppen aus Spielkreisen. Eltern und Kinder haben sich dort kennen gelernt, fanden sich sympathisch und stellen ähnliche pädagogische Vorstellungen und gleiche Notwendigkeiten oder Wünsche nach einer kontinuierlichen Gruppenbetreuung fest. Die Gründung einer Krabbelgruppe bedeutet Arbeit. Darüber muss man sich klar sein. Elterlicher Einsatz ist gefordert, um Aufgaben zu bewältigen.

Das Modell Krabbelgruppe existiert mittlerweile seit über 20 Jahren, es gibt jede Menge Erfahrungen und nützliche Tipps über die Gründung einer Gruppe. Empfehlenswerte Literatur und Ratgeber* enthalten hilfreiche Tipps zu Vereinsgründung, Raum- und Personalsuche sowie zu Finanzierung und versicherungstechnischen Fragen.



*Siehe Literaturliste im Anhang.

» Weitere Information

Kontakte, Adressen,

Kontakte und Adressen (Auswahl)

- ▶ **Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.**
Oppelner Str. 130, 53119 Bonn
www.awo.org
- ▶ **Arbeitskreis Neue Erziehung e.V.**
Boppstr. 10, 10967 Berlin
www.ane.de
- ▶ **Mütterzentren Bundesverband e.V.**
Müggenkampstr. 30a, 20257 Hamburg
www.muetterzentren-bv.de
- ▶ **Bundesarbeitsgemeinschaft Evangelischer Familienbildungsstätten e.V.**
Jägerstr. 1, 44145 Dortmund
www.familienbildung-ev-bag.de
- ▶ **Der Paritätische Wohlfahrtsverband Gesamtverband e.V.**
Heinrich-Hoffmann-Str. 3,
60528 Frankfurt
www.paritaet.org
- ▶ **pro familia Bundesverband**
Stresemannallee 3
60596 Frankfurt am Main
www.profamilia.de
- ▶ **Bundesarbeitsgemeinschaft Elterninitiativen (BAGE e.V.)**
Einsteinstr. 111, 81675 München
www.bage.de
- ▶ **Deutscher Caritasverband e.V. Familienpflege**
Karlstr. 40, 79104 Freiburg
www.caritas.de
- ▶ **Tagesmütter Bundesverband für Kinderbetreuung und Tagespflege e.V.**
Moerserstr. 25, 47798 Krefeld
www.tagesmuetter-bundesverband.de
- ▶ **Bundesarbeitsgemeinschaft Evangelischer Einrichtungen für Mutter/Vater und Kind**
Stafflenbergstr. 76, 70184 Stuttgart
www.diakonie.de
- ▶ **Deutscher Familienverband, DFV**
Luisenstr. 48, 10117 Berlin
www.deutscher-familienverband.de
- ▶ **Deutsches Rotes Kreuz**
Carstennstr. 58, 10117 Berlin
www.drk.de
- ▶ **Bundesarbeitsgemeinschaft Katholischer Familienbildungsstätten e.V.**
Prinz-Georg-Str. 44, 40477 Düsseldorf
www.familienbildung-deutschland.de
- ▶ **Gesellschaft für Geburtsvorbereitung**
-Familienbildung und Frauengesundheit-
Bundesverband e.V.
Antwerpener Str. 43, 13353 Berlin
www.gfg-bv.de
- ▶ **Bundesverband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)**
Hasenheide 70, 10967 Berlin
www.vamv.de

Elterngeldstellen

- > Baden-Württemberg – Landeskreditbank Baden-Württemberg/Förderbank
- > Bayern – Ämter für Versorgung und Familienförderung
- > Berlin – Bezirksämter (Jugendamt)
- > Brandenburg – Jugendämter der kreisfreien Städte, Landkreise und großen kreisangehörigen Städte
- > Bremen, Stadtgebiet – Amt für Soziale Dienste/Bremen-Erziehungsgeldstelle
- > Bremerhaven – Amt für Familie und Jugend
- > Hamburg – Bezirksämter – (Einwohnerämter)
- > Hessen – Ämter für Versorgung und Soziales
- > Mecklenburg-Vorpommern – Versorgungsämter
- > Niedersachsen – kreisfreie Städte, die Landkreise und in einigen Fällen auch kreisangehörige Gemeinden
- > Nordrhein-Westfalen – Versorgungsämter
- > Rheinland-Pfalz – Jugendämter der kreisfreien und großen kreisangehörigen Städte und Landkreise
- > Saarland – Landesamt für Soziales und Versorgung
- > Sachsen – Ämter für Familie und Soziales
- > Sachsen-Anhalt – Ämter für Versorgung und Soziales
- > Schleswig-Holstein – Außenstellen des Landesamtes für soziale Dienste
- > Thüringen – Jugendämter der Landkreise bzw. kreisfreien Städte

Literaturvorschläge

Broschüren:

Broschüren der BZgA zum Themenbereich
„Gesundheit des Kindes“

● **Bestelladresse:**
BZgA, 51101 Köln

Das Baby

Informationen für Eltern über das erste
Lebensjahr ihres Kindes.

→ **Best.-Nr. 11 030 000**

9 Chancen für Ihr Kind

Das Wichtigste zu den Früherkennungs-
untersuchungen U1 bis U9

→ **Best.-Nr. 11 121 000**

Sicherheitstipps

Kinder vor Unfällen schützen –
Ein Ratgeber für Eltern

→ **Best.-Nr. 11 050 000**

Unsere Kinder

Ratschläge zur umfassenden Gesund-
heitsförderung des Kleinkindes.

→ **Best.-Nr. 11 070 000**

Kinderspiele

Anregungen und Spiele zur gesunden
Entwicklung von Kleinkindern.

→ **Best.-Nr. 11 060 000**

en

Literaturvorschläge



Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
Medienübersicht
→ Best.-Nr. 95 006 000

Das Baby ist da – rauchfrei
Der Ratgeber hilft dem Rückfall nach der Geburt vorzubeugen und motiviert Eltern, für die Gesundheit der jungen Familie rauchfrei zu bleiben oder zu werden.
→ Best.-Nr. 31 510 000

Kostenlose Broschüren mit **Informationen zu rechtlichen Fragestellungen**

● **Bestelladresse:**
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock
Tel: 01805-77 80 90
(es gelten die Preise der Standardtarife)
Fax: 01805-77 80 94
per E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Mutterschutzgesetz
Leitfaden zum Mutterschutzgesetz
→ Art.-Nr. 9420

Elterngeld und Elternzeit
→ Art.-Nr. 06140

Kindergeld 2007
→ Art.-Nr. 3417

Was mache ich mit meinen Schulden?
→ Art.-Nr. 3423

Beratung hilft besser leben
Informationen über Beratungsstellen
Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung
→ Art.-Nr. 3604

Allein erziehend
Hrsg.: Bundesverband allein erziehender Mütter und Väter e.V.
→ Art.-Nr. 3606

Das neue Kinderbetreuungsgesetz – Kinder kriegen schlaue Eltern
→ Art.-Nr. 05136

Staatliche Hilfen für Familien – wann, wo, wie
→ als PDF-Datei auf der Internetseite des BMFSFJ zum Herunterladen

● **Bestelladresse:**
Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 53105 Bonn

Wohngeld
→ ISSN 0177-1663

● **Bestelladresse:**
Bundesministerium für Gesundheit,
Postfach 500, 53108 Bonn,
www.bmgs.bund.de

Broschüren:

Sozialhilfe und Grundsicherung
→ Best.-Nr. A 207

● **Bestelladresse:**
Bundesministerium der Justiz,
www.bmj.bund.de/ratgeber

Das Kinderschaftsrecht

● **Bestelladresse:**
Bundesministerium für Verkehr, Bau- u. Wohnungswesen, www.bmvbw.de

Wohngeld 2007 zum Download

Bücher:

Dürr, Anke
Die unmöglichen Mütter machen Karriere
→ Diana Verlag, München 2006

Gratkowski, Marion v.
Zwillinge
→ Trias Verlag, Stuttgart 2003

Heinemann, Helen Maja
Eltern werden – Liebespaar bleiben
→ Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbek 2005

Leitfaden „Existenzgründung Kinderbetreuung“
→ Bestelladresse: Martina Rudolph
Stichwort „Leitfaden“
Hornustr. 16
79108 Freiburg

Moeller, Michael Lukas
Die Wahrheit beginnt zu zweit
Das Paar im Gespräch
→ Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbek 2002

Nitsch, Cornelia/v. Schelling, Cornelia
Das andere Babybuch
Die ersten 12 Monate
→ Mosaik Verlag, München 1998

Schnack, Dieter/Gesterkamp, Thomas
Hauptsache Arbeit?
Männer zwischen Beruf und Familie
→ Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbek 1998

Stern, Daniel
Tagebuch eines Babys
→ Piper Verlag, München 2004

Ulsamer, Gabriele/Ulsamer, Bertold
Spielregeln des Familienlebens
→ Herder Verlag, Freiburg 2000

Bertelsmann Stiftung:
Checkliste für Eltern:
Kinder unter DREI in Kitas
Infos unter:
www.kinder-frueher-foerdern.de

