

Doulas - neue Wege gehen

Die „schützende Begleiterin“ findet immer mehr Zuspruch

Landkreis – Dass Frauen Landeren Frauen bei der Geburt beistehen ist ein sehr alter und in allen Kulturen verbreiteter Brauch.

Die Doula nimmt die alte Tradition wieder auf, dass die gebärende Frau zusätzlich zur Hebamme von einer ihr vertrauten und geburtserfahrenen Frau - einer Doula - begleitet wird.

Der Begriff „Doula“ stammt vom altgriechischen Wort „doleia“ ab und meint eine „dienende und schützende Begleiterin“.

Eine Doula ist eine dafür ausgebildete Frau, die selbst Kinder geboren hat und aus eigener Erfahrung weiß, was eine Frau in dieser wichtigen Lebensphase erlebt. Sie kann der Gebärenden mit dem entsprechenden Einfühlungsvermögen und Respekt begeben, und ihr Rückhalt und Geborgenheit vermitteln.

Eine Doula übernimmt allerdings keinerlei medizinische Aufgaben und kann sich daher ganz auf die emotionalen Bedürfnisse der Frau konzentrieren. Sie achtet die Arbeit der Hebammen und sind ihnen nicht Konkurrenz, sondern arbeiten Hand in Hand für die bestmögliche, ganzheitliche Betreuung der Frau.

Persönliche Begleitung

Immer mehr Frauen wünschen sich eine selbstbestimmte, natürliche Geburt, auch im Krankenhaus. In den USA sind Doulas seit vielen Jahren in der Geburtsbegleitung etabliert und auch in der Schweiz und in Österreich haben seit einigen Jahren geburtserfahrene Frauen damit begonnen, diese Form der persönlichen Begleitung von Schwangeren



erschaft über die Geburt bis zum Wochenbett für Frauen und Paare anzubieten. Seit einiger Zeit gibt es eine Ausbildung zur Doula, die den Kursteilnehmerinnen spezielles und in Vergessenheit geratenes Wissen rund um die Geburt vermittelt. Doulas begleiten Geburten in Klinik, Geburtshaus und Haus-

geburten. Sie begleiten auch besondere Geburten wie zum Beispiel Kaiserschnitte, Früh-, Fehlgeburten, Totgeburten, Geburten von Kindern mit Behinderungen, Geburten von Frauen in besonderen Lebenssituationen: junge Mütter, Frauen mit Missbrauchsgeschichte und Frauen ohne Partner. -dh-

zum Thema

Mehr Infos erhalten Sie bei den beiden Doulas:

Brigitte Holzbauer,
Region: Garmisch, Bad Tölz
Tel: 08841 - 90197,
b.holzbauer@gmx.de und
Anja Schleinkofer,
Region: München,
Rosenheim
Tel: 08072 - 3702333
www.geburtsbegleitung.com
info@geburtsbegleitung.com

Pekip - Elternfähigkeit lernen

In entspannter Atmosphäre wertvolle Erfahrungen sammeln

von Katja von Wintzingerode

Landkreis – Eltern sein gleicht Lheutzutage einer Gratwanderung. Während der Erziehungskatalog unserer Großeltern längst ausgedient hat, lässt die moderne Gesellschaft verbindliche Regeln und Empfehlungen zum Umgang mit dem Nachwuchs vermissen. Auf die Frage, was gute Eltern eigentlich sind, erhalten junge Familiengründer recht widersprüchliche Antworten und begeben sich mit ihrem Kind auf einen wackligen Balanceakt zwischen was ist erlaubt? Was ist richtig? Was darf nicht sein? Für einen guten Einstieg ins Elternsein macht sich deshalb seit rund drei Jahrzehnten PEKIP e.V. stark. Der Verein will zur Förderung der Elternfähigkeit beitragen. Mit seinem Prager-Eltern-Kind-Programm setzt er auf die Entwicklung einer engen und vertrauensvollen Beziehung zwischen Vater, Mutter und Kind, die am besten schon im Babyalter aufgebaut wird.

Mit Spielen fördern

Einmal in der Woche treffen sich sechs bis acht Erwachsene und ihre Babys mit der PEKIP-Gruppenleiterin oder dem

Gruppenleiter in einem warmen, gemütlichen Raum. Im Idealfall sind die Säuglinge zu Beginn des Kurses nicht älter als vier bis sechs Wochen und alle gleich alt. Bis ihre Sprösslinge das erste Lebensjahr erreicht haben, soll die Gruppe zusammen bleiben und in entspannter Atmosphäre wertvolle Erfahrungen machen und austauschen.

Zufriedene Babys dank Bewegung

Entwickelt wurde das PEKIP-Konzept in den 70er-Jahren von den Professoren Dr. Christa und Dr. Hans Ruppelt, die sich die Erkenntnisse von Dr. Jaroslav Koch zunutze machten. Der Prager Psychologe wies bereits in den 60er-Jahren auf das enorme Entwicklungspotenzial im ersten Lebensjahr des Kindes hin, welches unbedingt zu fördern ist. Er hatte beobachtet, dass Babys, mit denen regelmäßig gespielt und die sich ausgiebig bewegen konnten, zufriedener sind und sich besser entwickeln. Sie weinten weniger, waren vergnügter und motorisch besser ausgebildet. Sein Fazit: Bewegung ist eine der wichtigsten Ausdrucksformen und ein Grundbedürfnis aller Säuglinge. Ihr nicht genügend Raum



einzuräumen, heißt: Babys nicht richtig und ausreichend zu fördern.

PEKIP in Ihrer Nähe

Derzeit finden sich deutschlandweit rund 55000 Familien in über 2500 Gruppen einmal pro Woche zusammen, um mit ihren Babys zu „trainieren“, sie bewusst wahrzunehmen und sich 90 Minuten lang nur auf die Eltern-Kind-Beziehung zu konzentrieren. Die Leiter aller PEKIP-Gruppen verfügen über eine spezielle Aus-

bildung. Zu dieser Fortbildung zugelassen werden von PEKIP e.V. ausschließlich Fachkräfte mit sozialpädagogischem Grundberuf. Die Schulung umfasst einen Grundkurs in Theorie und Praxis sowie Hospitationen in bestehenden PEKIP-Gruppen und dauert etwa zwei Jahre. PEKIP-Gruppen gibt es in Bad Tölz, Grafing, Holzkirchen, Kolbermoor, Miesbach und Traunstein. Für Infos und Anmeldung: Regionalgruppenleitung Rosenheim, Telefon: 08036/2059 oder www.pekip.de.