



DAS BABY KANN KOMMEN!

„Fit für den Start“ will der gleichnamige Kurs der Katholischen Familienbildungsstätte Eltern machen, die ihr erstes Kind erwarten. Die Paare erhalten viele Tipps und Informationen und merken, wie gut es tut, sich auszutauschen.

Ylva ist klasse. Da sind sich Heike und Mario Sibum einig. Ylva, das ist ihre kleine Tochter. Vor fünf Monaten kam sie zur Welt und stellte erst mal alles auf den Kopf, veränderte mit einem Schlag den kompletten Alltag des jungen Ehepaares – „aber auf keinen Fall zum Schlechteren“, meint der stolze Vater und schmunzelt. Natürlich gibt es auch bei den Sibums durchwachte Nächte, nervenaufreibende Schreiphasen, einen

engeren Bewegungsradius, unsichere Momente, Belastungen. Aber sie werfen die jungen Eltern nicht aus der Bahn, sie können das Glück nicht trüben: „Ylva ist eine absolute Bereicherung, sie macht fröhlicher und zufriedener“, betonen sie.

Heike und Mario Sibum sind von einem Paar zur Familie geworden. Das ist nicht immer leicht. Ein Kind verändert erst einmal alles. Das braucht

Zeit, das braucht Vertrauen und das braucht oft auch Begleitung. Immer mehr jungen Eltern fehlen aber Ansprechpartner und Unterstützung. Das hat die Osnabrücker Frauenärztin Ursula Hoffmann bereits vor mehr als zehn Jahren in ihrer Praxis erlebt. „So habe ich mir das nicht vorgestellt“, hörte sie oft von jungen Müttern, die völlig verunsichert und überfordert zu ihr kamen. Vom Traumstart keine Spur. Um Eltern

bereits vor der Geburt diese Ängste und Unsicherheiten zu nehmen und sie fit zu machen fürs erste Kind, hatte Ursula Hoffmann damals die Idee eines Kurses für werdende Mütter und Väter. Seit mittlerweile zehn Jahren wird er in Osnabrück von der Katholischen Familienbildungsstätte (Fabi) in Zusammenarbeit mit der nifbe (Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung) angeboten.

„Fit für den Start ... und das Baby kann kommen“, so heißt der Kurs heute. Er ersetzt nicht die klassische Geburtsvorbereitung, sondern ist eher ein ergänzendes Angebot, das junge Eltern auf das vorbereitet, was sie nach der Geburt erwartet: nämlich das Leben und der Umgang mit dem Kind, Veränderungen in der Partnerschaft, im Freundeskreis, im Beruf. „Junge Eltern stehen heute stark unter Druck, alles richtig machen zu müssen, sie wollen perfekt sein. Wir ermutigen sie, mit mehr Ruhe an die Sache zu gehen, ihr Urvertrauen wiederzubekommen, und versuchen, die Familie zu stärken“, erklärt Projektkoordinatorin Karin Epheser von der Fabi. So gibt es für die werdenden Eltern neben Einheiten wie Babypflege, Signale des Kindes, Rechte und organisatorische Dinge, mögliche Belastungen, berufliche Veränderungen und Erziehungsfragen auch viele Entspannungsübungen und ganz viel gemeinsamen Austausch.

Diese bunte Mischung hat auch Heike und Mario Sibum geholfen, Unsicherheiten abzubauen und auch auf sich zu achten. Die jungen Eltern sind froh, den Kurs besucht zu haben, nun fit fürs erste Kind zu sein. Und Ylva dankt es ihnen. Denn ganz viel Anteil an der Ruhe und Besonnenheit, mit der sie ihre Tochter heute erziehen können, hatte für Heike und Mario der Austausch im

Kurs. „Wir hatten beide kleinerlei Erfahrungen mit kleinen Kindern und wollten uns gut vorbereiten“, erzählt Heike Sibum. Noch heute schaut sie bei Fragen in die Unterlagen, die sie erhalten hat. „Das ist eine gute Hilfe für den Alltag mit dem Kind.“ Dass sie den Kurs gemeinsam besucht haben, empfinden beide als Bereicherung. „Als Schwangere bekommt man sehr viele Angebote, was man tun kann: Yoga, Schwimmen, Gymnastik, Geburtsvorbereitung. Aber für Männer gibt es sehr wenig“, erzählt die junge Mutter.

Auch den Verantwortlichen ist es wichtig, dass die Väter an allen sechs Terminen des Kurses dabei sind. In einer eigenen Einheit können sie auch ihre speziellen Fragen loswerden: „Die Sorgen und Bedürfnisse haben sich verändert. Väter wollen heute mehr dabei sein, haben aber auch Angst vor der neuen Rolle“, so Epheser. Schmunzelnd erzählt sie, wie locker und lustig die werdenden Väter stets aus dieser Männerrunde zurückkommen: „Sie merken, wie gut es tut, sich auszutauschen.“

Auch Mario Sibum erinnert sich noch gut an die vertrauensvolle Atmosphäre: „Mir wurde viel Druck genommen. Wir haben uns zum Beispiel auch darüber ausgetauscht, wie wir als Vater unser Kind erziehen wollen, haben Parallelen zu den eigenen Eltern gezogen. Das hilft mir heute sehr.“ Der Kurs war für die junge Familie ein Volltreffer. Und er begleitet sie weiter, denn es haben sich Freundschaften unter den Paaren gebildet, sie verabreden sich, tauschen sich weiter aus, besuchen Kurse – jetzt mit Ylva.

Text und Foto: Astrid Fleute



Der Kurs „Fit für den Start“ ist gedacht für werdende Mütter und Väter ab der 16. Schwangerschaftswoche. Auf dem Programm stehen Informationen zum Umgang mit dem Neugeborenen, praktische Übungen und das Gespräch. Die sechs Termine finden vor und nach der Geburt statt und kosten 38 Euro pro Person oder 70 Euro pro Paar. Infos und Anmeldung bei der Familienbildungsstätte, Telefon 05 41/3 58 68 22; E-Mail: info@fit-fuer-den-start.de, Internet: www.kath-fabi-os.de