

„Jede wird so akzeptiert, wie sie ist“

„Schwung“-Unterstützungskurs für Schwangere wird sehr gut angenommen / Jugendamt als Partner der Familienbildungsstätte

Nicht immer ist es für Frauen eine total freudige Nachricht, wenn sie von ihrer Schwangerschaft erfahren: Manche fühlen sich überfordert, die Gefühle fahren Achterbahn und gerade Alleinerziehende blicken sorgenvoll in die Zukunft. Seit gut anderthalb Jahren läuft daher in Trier das Programm „Schwung“. Der Kurs bietet nach Einschätzung vieler Teilnehmerinnen weit mehr als praktische Hilfen zur Bewältigung der neuen Lebenssituation.

Von Petra Lohse

Mehrere Frauen, die derzeit dreimal die Woche bei der Katholischen Familienbildungsstätte in der Krahnstraße vormittags zusammenkommen, fühlen sich in ihrem Selbstbe-

wusstsein gestärkt und besser gerüstet, auf längere Sicht nach der Familienpause die Rückkehr in den Beruf zu wagen oder eine Ausbildung zu beginnen: „Der Kurs gibt mir ein Gefühl dafür, in welchem Rahmen ich später arbeiten und wieder mehr am Leben teilhaben könnte.“ Diese Aussage einer alleinerziehenden Mutter, die gerade ihr viertes Kind erwartet, stößt in der Runde auf breite Zustimmung.

Auch erfahrene Mütter profitieren

Ebenso wichtig in dem jeweils dreimonatigen Kurs der Familienbildungsstätte, des Jugendamts und des Trierer Jobcenters ist der Austausch unter den Frauen, die alltägliche Solidarität und das Gefühl, mit seinen Problemen, Unsicherheiten und Fragen nicht mehr allein zu sein: „Es tut gut, in der Schwangerschaft auch mal was anderes zu machen, als immer nur zu Hause zu sitzen“, sagt eine von ihnen. Eine andere ergänzt: „Ich habe schon drei Kinder, aber trotzdem noch sehr viel Neues erfahren.“

Offener Austausch

Spätestens an dieser Stelle kommt Hebamme Sabine Kühlwein ins Spiel, die den Frauen mit Rat und Tat zur Seite steht. „Sie vermittelt uns auch eine gute Portion Lockerheit, die sich auf uns überträgt. Ich war auch in einem Schwangerschaftskurs. Aber das war mir zu schulmäßig und hat mich eher abgeschreckt. Hier ist es so, dass man sich morgens freut, wenn man kommen kann“, erzählt eine Teilnehmerin.

Der offene Austausch ohne Druck und unterschwellige Ängste ist den Frauen sehr wichtig: „Wir wissen, dass alles hier im Raum bleibt. Es wird nichts bewertet oder über eine von uns geurteilt. Jede wird so akzeptiert, wie sie ist“, sagt eine. Zwar gibt es nach Aussage von Sabine Kühlwein einen Themenfahrplan, der aber flexibel gehandhabt wird. „Wenn es erforderlich ist, haben persönliche Sorgen und Nöte erstmal Vorrang.“

Insgesamt wird den Frauen in dem Kurs nach Aussage von Birgit Kuhlmeier von der Familienbildungsstätte ein breites Informationsspektrum vermittelt. Es reicht von der Aufarbeitung des eigenen Lebenslaufs, das Stillen, über die Ernährung, Säuglingspflege, die Geburtsvorbereitung, Tipps für Bewerbungen und die Haushaltsführung und das Einhalten des Monatsbudgets bis hin zur Verhütung nach der Geburt des Kindes. Bei einigen Angeboten, wie dem Erste-Hilfe-Kurs, können auch die Partner mitmachen. Mitarbeiterinnen des Jugendamts informieren über die Betreuungsangebote in der Kita und der Tagespflege.

Spontane Kleiderspende

Sabine Kühlwein und Birgit Kuhlmeier freut es, dass sich seit dem „Schwung“-Start vor anderthalb Jahren Frauen aus früheren Kursen immer wieder melden, andere Angebote der Bildungsstätte nutzen oder untereinander freundschaftliche Kontakte pflegen. „Diese Nachhaltigkeit ist uns besonders wichtig“, so Kuhlmeier. Dieser Aspekt wird manchmal



Herausforderung. Durch eine Schwangerschaft sind Frauen gerade beim ersten Kind mit vielen neuen Fragen konfrontiert. Der Austausch untereinander ist dann oft besonders wichtig.

Foto: Pixelio/Steffen Deubner

auch noch auf eine ganze andere Art umgesetzt. Kuhlmeier berichtet: „Neulich kam eine frühere Teilnehmerin mit einer großen Kiste voller

Mädchenbekleidung vorbei, weil ihr die Verwandten viel zu viel geschenkt hatten. Auch hier zeigt sich die Solidarität unter den Frauen.“

Im Detail

Die Abkürzung „Schwung“ steht für Schwanger, Weiterbildung, Unterstützung und Gemeinschaft. Ziel des Projekts ist es unter anderem, persönliche Überforderungen zu vermeiden und die Rückkehr in den Beruf zur Sicherung der wirtschaftlichen Existenz im Blick zu behalten. Die Herbert- & Veronika Reh-Stiftung beteiligt sich an den Kosten mit 50.000 und die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland mit 15.000 Euro. Jeder Kurs ist auf maximal zehn Teilnehmerinnen begrenzt. Weitere Informationen zu dem Projekt im Internet: www.schwung-trier.de.