

Das NESTWERK im Interview

Willkommen im eigenen Nest bei der GEWOBAU!

NESTWERK – so lautet der treffende Name der Praxisgemeinschaft der drei Hebammen Lisa Giszter, Sandrine Barth, Friederike Arntzen und der Kinderheilpraktikerin Manuela Schulz. Seit April 2018 teilen die vier sich die Räumlichkeiten in unserem Haus Am Deimelsberg 3 in Steele und begleiten Familien liebevoll und ganzheitlich auf ihrem individuellen Weg. Ganz besonders wichtig ist es ihnen, den werdenden Eltern und jungen Familien das Urvertrauen in die eigenen Fähigkeiten zurückzugeben, wie sie uns berichteten.

Wie ist die Idee zur Zusammenarbeit entstanden?

Wir haben vorher schon einmal zusammengearbeitet: Friederike und Sandrine haben damals mit Lisa als externe Hebamme kooperiert. Manuela hat als Kinderheilpraktikerin in den gleichen Räumen Kurse angeboten. Letztes Jahr im Herbst verspürte jede von uns die Lust, mit den anderen mehr zusammenzuarbeiten. Und so entstand die Idee, dass man sich wunderbar ergänzen könnte. Wir wollten für Familien eine Anlaufstelle bieten, die über unsere eigenen Kompetenzen hinausgeht, sodass Familien von der Schwangerschaft bis zur Pubertät rundum betreut sind.

Mittlerweile haben wir 14 Kooperationspartnerinnen für alle Lebenslagen. Mit unserer Arbeit möchten wir Familien stärken und ganzheitlich betreuen – vor allem die Mamas. Zum Beispiel durch Kurse, die vermitteln, wie man Berufstätigkeit und Mutterschaft vereinbaren kann. Wir haben einen Coach, der sich darauf spezialisiert hat.

Beobachten Sie einen Wandel bei den werdenden Eltern?

Ja, wir haben das Gefühl, dass sie unter wesentlich höherem Druck stehen als noch vor zehn Jahren. Viele müssen wieder arbeiten gehen und fragen sich: Wie und ob sie überhaupt einen Betreuungsplatz bekommen. Dazu kommt der Druck von innen. Jeder denkt: Ich darf nichts falsch machen. Dazu kommen Informationen von überall. Man wird erschlagen von Facebook-Posts, Blogs und – ganz schlimm – Foren-Einträgen. Wir versuchen, diese Informationsflut, die ganz viele Paare auch verunsichert, schon in der Schwangerschaft zu ordnen.

Dies geht weiter, wenn das Baby da ist: Die Eltern haben viele, zum Teil auch gegensätzliche, Informationen, sodass das eigene Bauchgefühl verschüttet geht. Wir sortieren und schauen, was für die jeweilige Familie das Richtige ist. Schließlich gibt es nicht den einen allgemeingültigen Weg. Wir möchten die Frauen darin bestärken, wieder mehr sich selbst und ihrem Bauchgefühl zu vertrauen – ihrem Mutter- oder Schwangereninstinkt. Damit sie erkennen, dass sie selbst Expertinnen für die Bedürfnisse ihrer Kinder sind.

Wie erleben Sie den dramatischen Hebammenmangel?

Mittlerweile melden sich die Frauen schon bei einem positiven Schwangerschaftstest. Wir sagen fast genau so vielen Frauen ab, wie wir annehmen. Eigentlich sogar mehr. Anfragen wie „Wir planen, schwanger zu werden. Können Sie uns einplanen?“ gab es vor fünf Jahren nicht. Da hatte man durchaus die Kapazität für spontane Anfragen. Das geht jetzt nicht mehr und verstärkt den Druck auf die Schwangeren: Von der Hebamme bis zum Betreuungsplatz müssen sie alles unglaublich früh regeln. Viele Paare haben in den ersten zwei Lebenswochen des Kindes den ersten Besichtigungstermin bei der Kita – manche schon während der Schwangerschaft.



Lisa Giszter, Manuela Schulz, Sandrine Barth und Friederike Arntzen vor der Praxis Am Deimelsberg 3

Das gesamte Gesundheitssystem muss umgekrempelt werden, weil die Hebammen so nicht mehr arbeiten möchten. Das hat ganz weitreichende Folgen und deswegen ist es auch so schwierig, es zu ändern. In den Krankenhäusern herrscht ein starker Mangel. Alle warten darauf, dass das ganze System vor die Wand fährt. Das Problem ist, dass die ganzen geburtenreichen Jahrgänge aus den Achtzigerjahren jetzt ihre Kinder bekommen. Mit dem Unterschied, dass es damals – zumindest hier in Essen – sechs oder sieben Geburtskliniken gab. Mittlerweile sind es nur vier. Das hohe Arbeitspensum der angestellten Hebammen ist nicht mehr zu stemmen. Hier in Essen müssen sich die Frauen zum Glück noch nicht bis zur 18. Woche in der Klinik anmelden, damit sie zur Geburt kommen dürfen. In Metropolen wie Berlin oder München ist das aber der Fall.

Welchen guten Rat möchten Sie allen Eltern mitgeben?

Auf den Bauch hören. Darauf vertrauen, dass sie die Experten für die eigene Schwangerschaft und ihr Neugeborenes sind. Sich so früh wie möglich zu melden. Und sich ein Netzwerk aufzubauen, wenn sie Eltern sind. Und auch Hilfe anzunehmen, wenn Hilfe angeboten wird. Das ist in unserer Gesellschaft sehr schwierig geworden, Hilfe anzunehmen.

Evolutionär betrachtet haben die Menschen immer im Clan gelebt und dort Unterstützung gefunden. Die Kleinfamilien und der Perfektionismus führen dazu, zu denken: Ich muss jetzt den perfekten Haushalt schmeißen, ich muss parallel den perfekten Job machen. Das kann man menschlich gar nicht alleine stemmen. Es ist sinnvoll, sich Unterstützung zu suchen. Die Frauen müssen sich vom Perfektionismus lösen. Aber das ist sehr schwer. Und oft mit ganz vielen Tränen verbunden.

Neben beratender und therapeutischer Unterstützung rund um die Schwangerschaft, Stillzeit, Eltern- und Familienberatung bietet das NESTWERK auch jede Menge spannende Kurse, Vorträge und Workshops in den freundlich gestalteten Räumen an. Darunter Vorträge zu bürokratischen und finanziellen Aspekten des Elternwerdens, Workshops zu Hausmitteln und Erste Hilfe für Kinder oder HypnoBirthing-Kurse.

Weitere Infos unter:
www.nestwerk-essen.de