

baby info

baby info

Eischt Elterenzäitschrëft vu Lëtzebuerg

1/2021 - INITIATIV LIEWENSUFANK
Frühlings-, Sommerausgabe / Édition de printemps - été

IN EIGENER SACHE

Die Initiativ Liewensufank -
dank der Krise auf neuen Wegen?

AUFGEPICKT

Das Virus ist gefährlich, ja,
aber: Welchen Preis zahlen
unsere Kinder?

FAMILIE UND LEBEN

Dossier

Burnout parental

OFFIZIELLE
EMPFEHLUNGEN

Coronavirus/
COVID-19
und Stillen

„**Leben** heißt nicht zu warten, dass der Sturm vorüberzieht, sondern lernen, **im Regen zu tanzen.**“

Autor unbekannt



Inhaltsverzeichnis // Sommaire

In Kürze // En bref 4

In eigener Sache

Die Initiative Liewensufank - dank der Krise auf neuen Wegen? 6

Einladung zur Generalversammlung ...8

Frage an unsere "Baby Hotline"

Schwangerschaft und Geburt // Grossesse et naissance

KURZ UND KNAPP 9

UNSER NEUER KURS // NOTRE NOUVEAU COURS

MamaWORKOUT - Fit in der Schwangerschaft 10

GEBURTSBERICHT

Eine Geburt unter Covid-19 Bedingungen 11

AUS UNSEREM HYPNOBIRTHING KURS

Geburtsvorbereitung in Coronazeiten 12



Stillen // Allaiter

Fragen an unsere "Baby Hotline" 15

KURZ & KNAPP

EMPFEHLUNGEN DES EUROPÄISCHEN INSTITUTS FÜR STILLEN UND LAKTATION

Coronavirus/COVID-19 und Stillen 16

Babys und Kleinkinder // Bébés et bambins

KURZ UND KNAPP 18

BEITRAG UNSERER PIKLER PÄDAGOGIN

Kurse unter Corona-Bedingungen ... 19

UNSER NEUER KURS // NOTRE NOUVEAU COURS

MamaWORKOUT - Rückbildung 20

Aufgepickt

SUSANNE STROPPEL, MAI 2020

Das Virus ist gefährlich, ja, aber: Welchen Preis zahlen unsere Kinder? 21

Familie und Leben // Famille et vie

RÜCKBLICK AUF EINEN RUNDTISCH

La santé affective et sexuelle en temps de Covid-19 25

DOSSIER

Burnout parental // Burnout der Eltern 26

Für Sie gelesen // Recensions

..... 30

Neues aus der Wissenschaft // Nouvelles scientifiques 32

Unsere Kursangebote // Nos offres de cours

Kurs- und Beratungsangebote 2021 ... 34

Impressum 35

KANNER & PUPPELCHER

7, rue Auguste Charles L-1326 Luxemburg-Bonnevoie



Schlaf- und Pucksäcke
aus BioBaumwolle
Wickelsysteme

Listes de naissance

Baby- und Kinderkleidung
aus 100% BioBaumwolle



Still- & Schwangerschaftsbekleidung

Schwangerschafts- und Tragemäntel:
Kälte, Wind und Wasserfest

komplette **Kinderzimmereinrichtungen**
Massivholz
naturbelassen



Kinderbettwäsche
mit vielen farbigen Motiven

Alle 2 Wochen:
„Tragen-Wickel-Still-Treff“
mehr infos im Laden

ONLINE SHOP
bequem von zu Hause aus bestellen
www.naturwelten.bio

Verpassen Sie keine wichtigen Neuigkeiten mehr, abonnieren Sie uns auf Facebook!



In Kürze

Neues aus der Welt

Unsere Räumlichkeiten in Itzig in neuem Licht und Glanz



Gegen Ende letzten Jahres haben wir - trotz Covid-19 Umstände - unsere Räumlichkeiten renoviert und umgestaltet. Wir haben die Wände in modernen Farben gestrichen, die mit der Umgebung perfekt harmonieren. Dazu haben wir viele Elemente, z.B. unsere Sitzkissenbezüge und Gymnastikbälle farblich erneuert. Wir haben noch ein bisschen Dekorationsarbeit vor uns, aber wir freuen uns, dass der Farbwechsel so gelungen ist.



Unsere Kursräume sind von Licht durchflutet, sehr gemütlich und bieten genügend Raum, um sich mit sicherem Abstand zueinander frei zu bewegen.

Das Sekretariat und die Bibliothek sind ebenfalls umgezogen und befinden sich jetzt im Erdgeschoss auf der rechten Seite. Dies macht es unseren Kunden leichter uns zu erreichen.

Wir freuen uns auf Ihren nächsten Besuch!

IWRC 16.05-22.05 2021

Die International Week for Respecting Childbirth ist eine Gelegenheit, international die Stimme zu einem bestimmten Thema zu erheben, das mit der Förderung der sanften Geburt zusammenhängt. Das Motto ist dieses Jahr "Respect for the needs of mother and her baby in any situation". Die IWRC wurde 2004 von der Alliance française pour l'accouchement respecté (AFAR) initiiert.



Die Initiative Liewensufank ist Partner bei Spillplaz.lu asbl

Informationen zu kinderfreundlichen Orten gibt es auf einen Klick auf der Internetplattform Spillplaz.lu oder als App für unterwegs.

Praktisch, übersichtlich, nützlich und gut aufgebaut, so kann man die Plattform und App in einigen Worten beschreiben.

„Als ich eines Tages mit dem Auto unterwegs war, zwischen zwei Terminen „hing“ und mit meinem Sohn die Zeit vertreiben musste, fragte ich mich, ob es in der Gegend in der wir uns gerade befanden einen interessanten Spielplatz gibt. Auf diesem Weg entdeckte ich die App „Spillplaz.lu“. Die Benutzung ist sehr einfach. Ich konnte mir meinen Standort auf der Karte anzeigen lassen und sah auf einen Blick, wo sich in unserer Gegend ein Spielplatz befand.“

Über die App kann man allerdings nicht nur Spielplätze ausfindig machen, sondern auch weitere Informationen über Parkmöglichkeiten, welche Spiele es für welches Alter gibt, ob Hunde erlaubt sind und auch schöne Fotos. Wer möchte, kann seinen Standort sofort mit Freunden teilen. Über das Navigationsmenü kann man sich Kinderbetreuungseinrichtungen, „Crèches“ anzeigen lassen, oder per Filter-System nur Spielplätze anzeigen lassen, welche sich in der Nähe eines Imbisses oder Restaurants befinden.

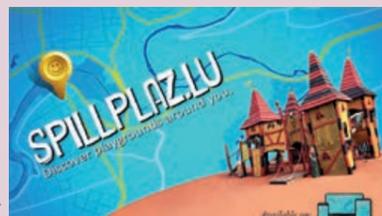
Es ist auch möglich ohne Smartphone über das gleichnamige Internetportal www.spillplaz.lu an alle Infos zu gelangen. Die App und die Homepage werden laufend automatisch auf dem neusten Stand gehalten. Es gibt sie in sechs Sprachen und zeigt auch Spielplätze über die Grenze hinaus an.

Noch ist es nicht möglich, sich Restaurants, Spazierwege oder andere interessante Orte für Kinder anzeigen zu lassen, aber wer weiß was die Zukunft bringt!

Ziel der App ist es, eine praktische Plattform zu bieten, auf der man alles finden kann, was sich um das Thema Kinder dreht. Aus diesem Grund findet man mittlerweile unter „Veranstaltungen“ unsere Aktivitäten, die wir von der Initiative Liewensufank für Eltern und ihre Kinder anbieten.

Eine praktische App mit viel Potential, wir freuen uns auf eine gute Partnerschaft!

www.spillplaz.lu



Wir waren "live" bei Radio 100,7

Am 06. Februar durfte unsere Koordinatorin für Beratungen und Kurse Eliane Streitz ein Interview beim Radio 100,7 geben, in der Sendung "Rendez-vous um Weekend". Sie erhielt die Gelegenheit auf unsere vielfältigen Angebote einzugehen und einen Einblick in unsere Organisation zu gewähren.

www.100komma7.lu/podcast/335651

Ausgewählt, übersetzt und zusammengefasst vom Team der // Choisi, traduit et résumé par l'équipe de l'Initiatiw Liewensufank

En bref

Actualités

Neue S3 Leitlinie zur vaginalen Geburt am Termin

Nach langem Prozess der Diskussion und Beratung, wurde im Januar 2021 endlich eine neue „S3 Leitlinie zur vaginalen Geburt am Termin“ herausgegeben.

„Selbst-Lesen ist ein Muss. Da die Leitlinie recht umfangreich ist und zahlreiche viel diskutierte Fragen der Geburtshilfe aufgreift, sollten alle in der Geburtshilfe Tätigen sie lesen und miteinander diskutieren – in genau dem Geiste, in dem sie geschrieben wurde: frei von berufspolitischen, finanziellen oder institutionellen Interessen, – mit Blick auf die Würde der Frau und ihrer Familie.“

Die Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaften (DGHWI) und die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) sind die Federführenden, in Zusammenarbeit mit sehr viel weiteren Akteuren.

Weiter heisst es bei der Deutschen Hebammen Zeitschrift online :

„In die Entwicklung der Leitlinie war unter anderem erstmals die Bundeselterninitiative Mother Hood eingebunden, die 2018 eine Petition für eine umfassende Geburtshilfe reform gegen Gewalt in der Geburtshilfe in den Bundestag eingereicht hatte. Diese evidenzbasierten Empfehlungen der beiden geburtshilflichen Fachgesellschaften unter Mitarbeit solcher BürgerInneninitiativen sind ein beinahe revolutionärer Akt und eine klare Abwendung von der bisherigen Praxis, dass Leitlinien häufig die Meinungen weniger gynäkologischer ExpertInnen wiedergaben, die teilweise den wissenschaftlichen Erkenntnissen entgegen standen. (...)“

Die Kurzfassung der S3 Leitlinie der DHZ: <http://bit.ly/S3vag-liewensufank>
Die komplette S3 Leitlinie: <http://bit.ly/S3vag-ganz-liewensufank>

UNICEF Luxembourg Campagne « Immunité et allaitement »

En tant que membre du Comité national pour la promotion de l'allaitement maternel, UNICEF Luxembourg réalise régulièrement des campagnes de sensibilisation de promotion d'allaitement maternel, soutenues par le Ministère de la Santé.

Ainsi, des bus ont circulé pendant le mois de février et mars à travers le Grand-Duché pour sensibiliser la population sur les avantages de l'allaitement maternel.

Beaucoup de femmes, tout en choisissant l'allaitement maternel, se trouvent mal informées, pas soutenues et s'arrêtent donc prématurément. C'est la raison pourquoi nous avons allié l'association des consultantes en lactation à cette campagne.



UNICEF Luxembourg 2021
Plus d'informations sur les avantages de l'allaitement sur : www.unicef.lu/bfhi

Roses Revolution 2020

Am 25. November 2020 fand auch in Luxemburg der "Roses Revolution Day" statt. An diesem Tag soll weltweit auf Gewalt bei der Geburtshilfe aufmerksam gemacht werden - die Rose symbolisiert die negative Erfahrung, die eine Frau unter der Geburt gemacht hat.

Das Thema Gewalt ist immer noch ein Rand-Thema, über das ungern gesprochen wird. Dazu kommt, dass viele Frauen nicht wissen welche Rechte sie haben und ob Grenzen während der Geburt bei ihnen überschritten wurden - und andere trauen sich nicht über ihr Erlebnis zu reden. Dann gibt es aber auch Frauen, die so traumatisiert sind, dass sie nichts über das Erlebte schreiben wollen, weil sie es nicht erneut aufarbeiten möchten, denn sie wollen es einfach vergessen.

Dass über der Geburt einiges schief laufen kann, zeigt sich jedes Jahr aufs Neue, am Tag "der Rosenrevolution".

Letztes Jahr haben sich 15 wundervolle Frauen auf den Weg zu den 4 Krankenhäusern und deren Geburtsstationen gemacht, um ihre Rose an der Pforte niederzulegen - als Zeichen, "Nein" zu sagen gegen die Gewalt, die sie während der Geburt erlebt haben.

10 Rosen wurden virtuell überreicht, die zugehörigen Briefe sowie Videoaufnahmen kann man auf der Facebook Seite "The Roses Revolution Luxembourg" nachlesen und sehen.

www.facebook.com/The-Roses-Revolution-Luxembourg-1101609286516795



Nachruf auf Prof. Dr. Remo Largo

Remo Largo ist kurz vor seinem 77. Geburtstag am 11.11.2020 in Uetliburg, Schweiz verstorben. Er studierte 1963 - 1970 an der Universität Zürich Medizin, wo er eigentlich Kinderchirurg werden wollte. Doch eine schwere Erkrankung machte ihm einen Strich durch seinen Plan. Sein Weg führte ihn dennoch in diese Richtung weiter und zwar in die Erforschung der Entwicklung der Kinder. In den 70er Jahren übernahm Dr. Remo Largo die „Zürcher Longitudinalstudie“. Für diese Langzeitstudie zur Kindesentwicklung wurden 900 Kinder bis ins Erwachsenenalter beobachtet. An der Universitätsklinik blieb Remo Largo bis 2006 Professor für Kinderheilkunde.

Dr. Remo Largo klagte die Schulen an, dass sie der Verschiedenheit von Kindern zu wenig gerecht werden. "Jedes Kind ist ein Unikat" war seine Überzeugung. Eines seiner Lieblingszitate lautete: „Wenn ich nur darf, was ich soll, aber nie kann, wenn ich will, dann mag ich auch nicht, wenn ich muss. Wenn ich aber darf, wenn ich will, dann mag ich auch, wenn ich soll, und dann kann ich auch, wenn ich muss. Denn die können sollen, müssen wollen dürfen.“ Und: „Das Gras wächst nicht schneller, wenn man dran zieht.“

In diesem Sinne war er gegen "Erziehung" und setzte an diese Stelle das Wort "Beziehung". Viele Eltern kennen wohl einige seiner Bücher „Babyjahre“, „Kinderjahre“, „Jugendjahre“ und zuletzt „Zusammen leben“. Seine Texte, Bücher, Artikel bleiben uns erhalten, in diesen wird sein Geist weiterleben und uns über seinen Tod hinaus auch weiterhin inspirieren.

Wir danken ihm für seine Werke und seine wertvolle Arbeit.

INTERVIEW MIT UNSERER GESCHÄFTSLEITUNG, FRAU MONIQUE FEY-SUNNEN

Die Initiative Liewensufank - dank der Krise auf neuen Wegen?

Was hat sich seit März 2020, dem Beginn der sanitären Krise, bei der Initiative Liewensufank verändert?



Monique Fey-Sonnen, Chargée de Direction der Initiative Liewensufank: Die Krise hat bei der Initiative Liewensufank einen Paradigmenwechsel gefordert. Wir mussten schnell umdenken und sind innerhalb von knapp 4 Wochen mit unseren Kursen und Beratungen „online gegangen“, was zum Glück gut geklappt hat. Am Anfang war die Skepsis gegenüber den Online-Kursen sowohl bei unseren KursleiterInnen, wie auch bei unseren KundInnen sehr groß. Alle Kursteilnehmer

wurden angeschrieben, um sie darüber zu informieren, welche Kurse ausfallen müssen bzw. online weitergehen werden. Für die ganze Verwaltung standen lange Telefonate auf der Tagesordnung. Und auch unsere Kursleiter mussten sich erst mit dem Gebrauch der Videokonferenz-Programme vertraut machen.

Kaum hatten wir diese Hürde gemeistert und einen detaillierten Plan ausgearbeitet, so wurde dieser nach der nächsten Pressekonferenz der Regierung wieder über den Haufen geworfen. Und so ging es weiter, nach jeder Pressekonferenz gab es wieder neue Regeln. Doch je länger die Krise dauerte, desto einfacher wurde es für uns, diese immer schneller und besser umzusetzen. Schließlich sind wir mittlerweile fast schon Profis im „Umorganisieren“.

Und ein bisschen Glück im Unglück hatten wir auch, denn bereits ein Jahr vor der Krise hatten wir fast alle informatischen Geräte erneuert, so dass zumindest die technische Umstellung ziemlich rasch umgesetzt werden konnte.

Wie und welche Kurse wurden umgestellt?

M. F.-S.: Die Umstellung auf die Online-Kurse wurde nach der ersten Skepsis sehr gut angenommen.

Aus einer Not haben wir eine Chance gemacht. Wir haben uns einen neuen Weg gesucht, um der großen Herausforderung und den vielen Anfragen gerecht zu werden. Denn an Anfragen hat es über die ganze Zeit nicht gefehlt, ganz im Gegenteil.

Fast alle vorgeburtlichen Kurse wurden von Anfang an digital angeboten und finden auch weiterhin online statt. Verschiedene Kurse fielen weg und werden auch in nächster Zeit nicht vor Ort stattfinden können: z.B. „Babyschwimmen“, da die Schwimmbäder uns nicht mehr zur Verfügung stehen; oder die „Musikkinder“, weil das Konzept zu diesem Kurs vorsieht, dass Jung und Alt miteinander in einem Raum singen und musizieren.

Bei **Kursen**, die dennoch vor Ort in unseren Räumlichkeiten stattfinden durften, wurde die Gruppengröße stark reduziert, damit sich

nicht zu viele Teilnehmer in einem Raum aufhalten. Alle Teilnehmer und Kursleiter wurden gebeten eine Maske zu tragen und zwischen den Kursen wird mehr Zeit für die Desinfektion der Materialien und das Lüften der Räumlichkeiten eingeplant.

Für die **Räumlichkeiten** wurde ein Hygienekonzept ausgearbeitet, das immer wieder angepasst wurde. Unsere Kunden können sicher und entspannt an Kursen teilnehmen. Wir haben alle Infos zu den sanitären Maßnahmen auf unserer Internetseite bereitgestellt, sowie Plakate mit den Hygienekonzepten in den Räumlichkeiten angebracht. Mehr denn je achteten unsere KursleiterInnen darauf, dass Eltern oder Kinder mit Krankheitssymptomen nicht an den Kursen vor Ort teilnehmen.

Wie wurden die Beratungen umgestellt?

M. F.-S.: Auch alle üblichen pre- wie auch postnatalen Beratungen haben wir sehr schnell online angeboten. Die „Baby Hotline“ lief weiterhin per Telefon. Unsere MitarbeiterInnen konnten diese Beratungen von zu Hause aus tätigen und mussten dafür nicht mehr ins Büro nach Itzig kommen. Die Öffnungszeiten haben wir während der Ferien angepasst und unseren Kunden einen durchgehenden Präsenz geboten. Es war uns wichtig den Eltern die Botschaft zu vermitteln „Sie sind nicht allein! Wir sind noch da!“.

**MIR SI FIR IECH DO!
NOUS SOMMES À VOTRE ÉCOUTE!**

All eis **Berodunge** kënnen mir online ofhalen.
Eis aktuell **Course** fannt Dir op eiser Internetsäit:
Nos **consultations** peuvent être proposées en ligne.
Plus de renseignements sur nos **cours** sur:

WWW.LIEWENSUFANK.LU

Initiative Liewensufank - 20 rue de Contern, Itzig - T: (+352) 36 05 97 (800-12000) - info@liewensufank.lu - facebook.com/initiativliewensufank

Beim Service BabyPLUS, FabyPLUS und BabyWELCOME war diese Umsetzung jedoch schwieriger. Bei diesem Angebot für werdende oder frischgebackene Eltern spielt auch die häusliche Umgebung eine Rolle für eine mögliche Lösungsfindung. So kann man aus der Lebenssituation der Familie Rückschlüsse ziehen und eine angepasste Hilfestellung beim Baby leisten. Unsere Mitarbeiter aus diesen Bereichen konnten glücklicherweise schnell wieder persönlich zu den Eltern nach Hause auf Visite gehen. Mit allen Hygienemaßnahmen und dem vorgeschriebenen Sicherheitsabstand zu den Eltern war



auch diese Hürde gemeistert. Sie sind sehr darauf bedacht, die jungen Familien und natürlich auch sich selbst zu schützen. Daher wird bei einem Telefongespräch vor der ersten Visite immer nachgefragt, ob jemand im Haushalt krank ist

oder Krankheitssymptome zeigt. Die Anzahl der Kontakte mit den Familienmitgliedern wird auf ein Minimum beschränkt. Durch die Hygienemaßnahme wird ein direkter Körperkontakt vermieden. Die Erklärungen und Anleitungen finden nur noch mündlich statt.

Ähnlich sah die Situation bei der Stillberatung aus. Frischgebackene Eltern wurden und werden deutlich früher aus dem Krankenhaus entlassen als vor der Krise. Treten dann z.B. Schwierigkeiten beim Stillen auf, können sie recht schnell eine Unterstützung von unserem „Service Doula“ bei sich zu Hause erhalten.

Online-Stillberatungen sind bei Weitem nicht so effizient wie eine Beratung vor Ort. Zum einen ist es absolut verständlich, dass sich nicht jede Mutter wohlfühlt, wenn sie sich halb nackt vor einer Kamera zeigt und ihre Brust mit dem Handy filmt. Zum anderen ist es wichtig, dass die Beraterin das „ganze Bild“ sieht, d.h. wie die Mutter das Kind anlegt, wie das Kind an der Brust trinkt, wie ihre Sitz- oder Liegeposition beim Stillen ist u.v.m. Wird dies mit dem Handy gefilmt, kann die Stillberaterin nur einen kleinen Auszug aus dieser Szene sehen und lediglich punktuell auf die Stillprobleme eingehen. Dennoch wurde das Online-Angebot in den ersten Monaten der Krise sehr gut genutzt. Wir hatten und haben noch immer regelmäßige Online-Stillberatungen. Die Beratungen konnten aber nach den ersten Monaten wieder wie gewohnt bei den Eltern vor Ort stattfinden.



Bei Beratungen, wie „Eidel Äerm“ (bei Kindesverlust), zeigte sich ein weiteres Problem: durch das Tragen der Maske ist es sehr schwer, die feine Gesichtsmimik des Gesprächspartners zu deuten. Das spielt allerdings eine wichtige Rolle bei diesen heiklen Themen und bei feingefühligen Menschen. In diesem Fall ist die Online-Beratung manchmal von Vorteil, da man dann das Gesicht der Personen ohne Maske sehen kann.

Wie sind die Rückmeldungen zu den Online-Kursen?

M. F.-S.: Vor allem bei unseren Kunden mit mehreren Kindern traf die Umstellung auf Online-Kurse und Beratungen auf gute Resonanz, denn Betreuungsprobleme für die Geschwister konnten somit aus dem Weg geräumt werden.

Wenn man einen Kurs direkt von zu Hause aus machen kann, fällt natürlich auch die Anfahrt mit dem Auto oder dem Bus weg, das Warten im Stau und das Suchen nach einem Parkplatz. Aber nicht nur das. Für werdende Eltern, die sich über einen Online-Geburtsvorbereitungskurs auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten wollen, ist es auch gemütlicher zu Hause auf dem Sofa zu sitzen und dem Kursleiter zu folgen.

Allerdings können wir mit dem Online-Angebot nicht alles ersetzen. Der soziale Kontakt und die menschliche Nähe fehlen sowohl den Kursteilnehmern, als auch unseren Kursleitern. Vor allem frischgebackene Eltern haben es viel schwerer als vor der Krise, um sich mit anderen Eltern auszutauschen. Viele Eltern geben uns Rückmeldung nach der Geburt ihres Kindes und erzählen, dass sie sich häufig

allein und isoliert fühlen. Online können sie nur selten Freundschaften knüpfen. Das stimmt uns natürlich sehr traurig, denn wir wissen, dass in unseren Kursen vor Ort bereits schöne Freundschaften entstanden sind.

Schwierig ist es auch für diejenigen, deren Leben durch die Krise fast ausschließlich online stattfindet. Es wird von zu Hause gearbeitet, die Kollegen sieht man per Videokonferenz, die Kinder haben Musikunterricht per Telefon, der Sportverein schickt Videos zum „fit bleiben“ etc. Da ist es absolut verständlich, dass man sich nur auf das Nötigste beschränkt und nicht mehr die Lust findet noch einen Online-Kurs zu machen.

Fazit

M. F.-S.: In Krisenzeiten eine ganze Belegschaft zu führen, das verlangt eine große Flexibilität und Feinfühligkeit, und ist auch von permanentem Umdenken bestimmt.

Unsere Mitarbeiter haben in dieser Zeit viel geleistet. Neben ihren alltäglichen Aufgaben, haben sie den Spagat zwischen den Restriktionen, den Anforderungen der Kunden, der Qualität der Kurse/Beratungen und ihrem eigenen Privatleben gut gemeistert.

Die Krise hat unserem Verein bisher viel abverlangt und uns in einigen Bereichen an unsere Grenzen gebracht.

Damit sich unsere Kurse finanziell wieder tragen, möchten wir gern bald wieder größere Gruppen in unseren Kursen annehmen. Und auch neue Kurse warten schon in den Startlöchern auf unsere Eltern. Deshalb hoffen wir sehr, dass sich die Situation in absehbarer Zeit entschärft, damit wir das alles auch umsetzen können.

Möchten Sie uns gern finanziell unterstützen? Ihre Spende ist jeder Zeit willkommen!

Die Initiative Liewensufank ist als gemeinnütziger Verein anerkannt. Spenden sind willkommen und steuerlich absetzbar. Unter www.liewensufank.lu (-> Über uns) finden Sie ein "Online-Spenden" Formular

Wir haben hautnah erlebt, dass die „moderne“ Technik einen gewaltigen Einfluss auf unsere Angebote hat und wir mit dem Wandel der Zeit gehen müssen. Unsere Informatik muss, so gut es geht, auf dem neusten Stand bleiben, damit wir in allen Lebenslagen werdende und frischgebackene Eltern dabei unterstützen können, einen guten Start ins (neue) Familienleben zu beginnen.

Abschließend können wir sagen, dass wir den Weg durch die Krise bisher gut gemeistert haben und wir werden uns auch weiterhin die größte Mühe geben, den Ansprüchen unserer Kunden gerecht zu werden. Wir haben gelernt, dass Online-Kurse viele Vorteile haben. Und wir werden deshalb auch in Zukunft unserer Angebote sowohl vor Ort als auch digital anbieten.



EINLADUNG ZUR GENERALVERSAMMLUNG 2021

Dienstag, den 29.06.2021 um 19:30 Uhr in Itzig, Saal "Am Duerf"

Stimmberechtigt sind die Personen, die ihren Mitgliederbeitrag von 30€ für 2021 bezahlt haben. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine schriftliche Anmeldung per Email **bis zum 21.06.2021**: info@liewensufank.lu.

Die derzeitigen Mitglieder des Vorstandes würden neue Mitglieder unter ihnen sehr begrüßen. Wenn Sie Mitglied der Initiativ Liewensufank sind, wenn Sie die Philosophie und die Aktivitäten der Initiativ Liewensufank durch Ihre eigenen Erfahrungen kennengelernt haben und bereit sind, sich wohlwärtig für die Ziele der Initiativ Liewensufank zu engagieren, dann bewerben Sie sich bis zum 21.06.2021.

Anmeldungen, Infos und Mitgliedschaft bezahlen unter www.liewensufank.lu.

INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2021

Mardi, le 29.06.2021 à 19h30 à Itzig, salle « Am Duerf »

Les personnes qui ont payé leur cotisation de 30€ pour 2021 ont un droit de vote. Aus organisatorischen. Pour des raisons d'organisation, veuillez confirmer votre présence jusqu'au 21.06.2021 par mail: info@liewensufank.lu.

Les membres actuels du comité seraient heureux d'accueillir de nouveaux membres parmi eux. Si vous êtes membre de l'Initiativ Liewensufank, si vous connaissez la philosophie et les activités de l'Initiativ Liewensufank par vos propres expériences et si vous êtes prêt(e)s à vous engager bénévolement pour les objectifs de l'Initiativ Liewensufank, vous pouvez envoyer votre candidature jusqu'au 21.06.2021.

Inscriptions, infos et renouvellement de votre adhésion sur www.liewensufank.lu.



Frage an unsere "Baby Hotline"

„Ich werde in Kürze entbinden, darf mein Partner bei der Geburt dabei sein?“

Zu dieser Frage können wir Ihnen keine allgemein gültige Antwort geben. In vielen Entbindungsstationen ist das wieder möglich. Es kann aber je nach Hygienevorschrift wieder geändert werden. Am besten ist es, sich kurz vor der Geburt über die Vorschriften bei der jeweiligen Entbindungsstation, in der Sie ihr Kind zur Welt bringen werden, zu informieren.

Marta Lage

Privatpraxis für Prävention und Therapie Fachpraxis für Osteopathie

Buch "2 + 1 = alles Neu" - Elternratgeber
Eigenverlag Dezember 2018, erhältlich
auf Amazon (Suchbegriff "Stefan Schmitt")

Stefan Schmitt MSc; D.O. (A)

Master of Science Osteopathie (Donau-Universität Krems)
Abschluss (D.O.) an der WSO (Wiener Schule für Osteopathie)
Kinderosteopathie OSD (Osteopathie Schule Deutschland)
staatl.gepr.Masseur,med.Bademeister (Bez.Reg.Trier)
FDM-Practitioner
(S. Typaldos D.O. Faszien-Distorsions-Modell)
Heilpraktiker (Kreisverwaltung Trier-Land)

Praxisschwerpunkte:
**Begleitung der Schwangerschaft
und Nachsorge**
Beckenkorrektur zur Geburt
(ab SSW 38)

Säuglingsbehandlung
(ab zweiter Lebenswoche)

Publikation: "2+1 = alles Neu"; Elternratgeber
(Amazonsuche: schmitt msc)
Email: termin@osteopathen-trier.de
Post: Gustave-Eiffel-Str. 36; 54294 Trier
Parkplatz; GPS: Pellinger Str. 49; 54294 Trier
Tel.: (0049)651-97901633

Stefan Schmitt
MSc; D.O. (A)

ein Elternratgeber
aus der
osteopathischen
Praxis

2+1 =
alles
Neu

Kurz & Knapp

Neuer Flyer "Ultraschall... wusstest du schon ... ?"

GreenBirth e.V. hat auf seiner Internetseite einen Info-Flyer für schwangere Frauen zur Verfügung gestellt, um über Sinn und Zweck der neuen deutschen Ultraschallverordnung zu informieren.

Folgende Punkte werden angesprochen:
Wie war es bisher? - Warum wurde das (Bisherige) geändert? - Ungeborene Kinder sollen geschützt werden - Abwägung von Vor- und Nachteilen - Mütter entscheiden - Zuerst informieren, dann schallen - Bei welchen medizinischen Indikationen kann ein zusätzlicher Ultraschall erforderlich sein?

<http://bit.ly/ultraschall-liewensufank>



Leser-Ecke // Coin des lecteurs/trices

Schreiben Sie uns, wenn Sie Anmerkungen haben oder Ihre eigenen Erfahrungen mitteilen möchten. Wir freuen uns über einen lebendigen Austausch! info@liewensufank.lu
// N'hésitez pas à nous envoyer vos remarques ou à nous faire part de vos expériences, de votre vécu. Nous avons hâte d'avoir un échange vif! info@liewensufank.lu

Trouvé sur internet



Blick in die Welt

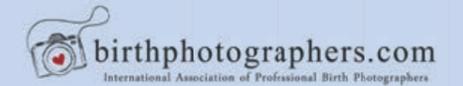
The IAPBP (International Association of Professional Birth Photographers) - Competition Winners 2020

In the competition, the beauty of birth and the skill of birth photographers around the globe is divided in four categories – labor, delivery, postpartum and birth details.

The association's annual photo competition recognizes its members and their best work on an international platform. The competition has grown in scope each year. Images are judged on a variety of criteria. The contest is just one of the ways that the Association is highlighting the profession.

2020 Image Competition:
www.birthphotographers.com/2020-birth-photography-imagecompetition

International Association of Professional Birth Photographers (IAPBP):
<http://birthphotographers.com>



HONORABLE MENTION
© Paulina Splechta of Paulina Splechta Birth Photography and Films - "Reactions"



BEST IN BIRTH DETAILS
© Jana Brasil of JanaBrasil Fotografia - "Baby Noah Empelicado"



First Place Winner
© Jessica Vink of VI-Photography - "A Moment of Silence"



BEST IN FRESH 48 - Members' Choice Awards Winners
© Natalie Weber of Natalie Zepp Photography - "Denial"

Le vernix

Vous connaissez cette crème blanchâtre que le bébé a sur lui? On en entend de plus en plus parler et c'est chouette!

C'est du vernix, c'est un merveilleux bactéricide pour le bébé, ça apparaît dans le dernier trimestre de grossesse. Il est produit en partie par des glandes sébacées fœtales.

- Le vernix contient des lipides, des acides aminés, des protéines et des composés antibactériens et antimicrobiens.

- Il protège la peau du bébé. Il est similaire au beurre de karité en texture, cela permet de garder la peau toute douce.

- Il agit comme un isolant en préservant la température corporelle.

- Il aide la transition de la peau d'un environnement humide à un environnement terrestre en réduisant le taux de déshydratation de la peau.

- Il contient son propre microbiote antimicrobiennes qui protège le bébé des mauvaises bactéries.

- Il protège la peau et le canal de naissance pour le jour J.

- Lorsque le vernix est avalé par le fœtus depuis le liquide amniotique, ceci a des effets bénéfiques sur l'intestin en développement et ceci prépare à l'allaitement.

- La majorité du vernix est absorbé 24h après la naissance mais il n'est absorbée entièrement que 5 à 6 jours après.

Et tout plein d'autres choses merveilleuses encore, la nature est bien faite!

CONCLUSION: essayer de retarder au maximum le premier bain de votre bébé et en plus, ça vous soulagera pendant votre postpartum.

Text par: Naissance mère'veilleuse (Facebook)
© photo: Milk And Hannah

NEUER KURS // NOUVEAU COURS

MAMAWORKOUT

FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

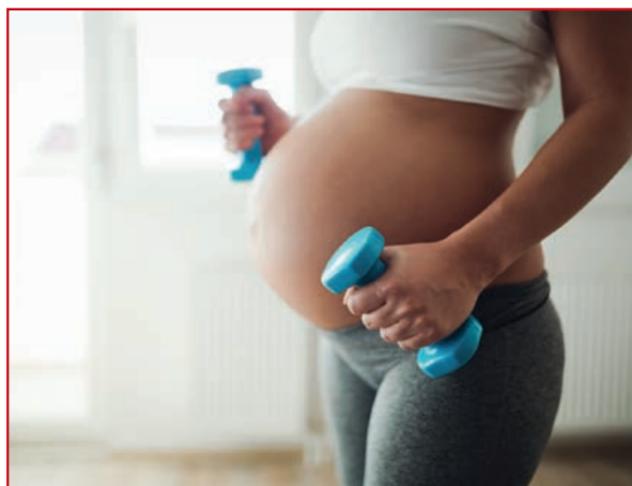
Durch gezielte Übungen fit und unbeschwert in der Schwangerschaft.

Mit der Schwangerschaft beginnt für Dich eine aufregende Zeit, vor allem für Deinen Körper, der sich nun von Monat zu Monat verändert. Der Kurs MamaWORKOUT – Fit in der Schwangerschaft ist ein speziell auf Deine schwangerschaftsbedingten Bedürfnisse abgestimmtes Kurskonzept. Hier lernst Du, wie Du Dich auch während der Schwangerschaft fit halten und diese Zeit lange unbeschwert genießen kannst.

Was ist MamaWORKOUT?

MamaWORKOUT ist ein speziell für Schwangere und junge Mütter entwickeltes Fitness- und Gesundheitskonzept, welches für professionelles Training, ganzheitliche Gesundheitsbetreuung während der Schwangerschaft, im Wochenbett, in der Rückbildungsphase und in den ersten Babyjahren steht.

Neben den Übungen erhalten die Teilnehmerinnen jede Kursstunde in einem kleinen Theorieteil Informationen rund um den Körper während und nach der Schwangerschaft, sowie wertvolle Tipps für einen gesunden Mamaalltag und eine gute Haltung.



INFOS ZUM KURS

Dauer: 1 Stunde pro Einheit

Zielgruppe: Schwangere

Ort: Itzig

Gut zu wissen: Die Termine können einzeln gebucht werden, in diesen Kurs kann man jeder Zeit einsteigen

Termine, weitere Infos & Anmeldung:
www.liewensufank.lu

Sollte die Situation es erfordern, findet der Kurs ONLINE statt



Claude Marteling
Photography

BON

Shooting au choix -50€

**Pregnancy - Newborn
Communion - Wedding ...
sur rendez-vous**

www.marteling.lu
info@marteling.lu

GEBURTSBERICHT AUS DER PERSPEKTIVE EINES VATERS

Eine Geburt unter Covid-19 Bedingungen

Mein Sohn ist am 24. März 2020 um 17:20 Uhr zur Welt gekommen. Am 16. März, acht Tage zuvor, war das öffentliche Leben komplett stillgelegt worden. Ich bin hauptberuflich als psychologischer Psychotherapeut tätig und musste ab dem Moment von zu Hause aus arbeiten. Das bedeutete auch, ich würde mehr Zeit mit meiner Frau, meiner Tochter und meinem Sohn nach der Geburt verbringen können. Ich konnte dem Lockdown zu diesem Zeitpunkt also durchweg etwas Positives abgewinnen, ich freute mich sogar.

Voraussichtlich würde die Geburt um den 2. April stattfinden, meine Frau und ich hatten demnach noch etwas Zeit, um uns an das neue Leben unter Covid-19 Vorzeichen zu gewöhnen. Wir machten uns keine größeren Sorgen. Und doch tauchte die Frage auf: „Was ist, wenn ich nicht mit in den Kreißaal darf“. Während der Geburt unserer Tochter waren wir ein richtig gutes Team, fühlten uns verbunden, doch nun schien meine Präsenz bei der Geburt in Frage gestellt. Wir fragten nach, holten uns die gerade verfügbaren Informationen und diese stimmten uns eher zuversichtlich. Wir schmiedeten Pläne, organisierten die Unterbringung unserer Tochter und genossen die letzten Tage zu Dritt.

Gegen Ende der ersten Lockdown Woche erhielten wir die Nachricht, dass eine gute Freundin, mit der meine Frau sich drei Tage vor dem 16. März auf einen Kaffee getroffen hatte, positiv auf Covid-19 getestet worden war. Aufregung! Zu diesem Zeitpunkt gab es weder Contact Tracing noch Quarantäne für Kontaktpersonen. Wir versuchten mit „logischer“ Deduktion zu ergründen, ob meine Frau sich angesteckt haben könnte. Wir kamen zum Schluss: nein, das ist eher unwahrscheinlich. Aber wir waren auf einmal in einem anderen Szenario, die Zweifel blieben, konnte sie nicht doch ... Im Krankenhaus konnte man uns noch keine genauen Angaben machen. Auf der „Covid Hotline“ meinte man, das sei kein Problem, vor allem auch da meine Frau keine Symptome hatte und der Geburtstermin ja nicht für die nächsten Tage geplant war. Wir waren beruhigt.

Fünf Tage später, am Morgen des 24. März meinte meine Frau, dass sich die verspürten Wellen doch etwas anders anfühlten. Kurze Zeit später winkte sie ab: „ist doch nichts“. Das erinnerte mich an den Tag, als meine Tochter zur Welt kam. Ich war aufgeregt und freute mich. Sollte ich den anstehenden Gesprächstermin absagen? Bis in den frühen Nachmittag blieb die Lage unklar. Meine Frau war anders, ich fragte regelmäßig nach und sie versicherte jedes Mal, alles sei in Ordnung. Trotzdem beschloss ich, die telefonische Beratung kurz und knapp zu halten. Kurz darauf hatte meine Frau starke Wellen. Nun geht es los, dachte ich. In Wirklichkeit war es voll im Gange! Ich brachte unsere Tochter zu ihrer Tante, half meiner Frau, die schon Probleme beim Gehen hatte ins Auto und schon waren wir unterwegs in die Klinik. Ich hatte Angst wir würden es nicht rechtzeitig schaffen und das Kind könnte im Auto zur Welt kommen.

Gottseidank waren wir in zwei Minuten vor Ort. Sicherheitsleute desinfizierten uns und ich hastete zum Empfang. Ein Rollstuhl wurde für meine Frau gebracht. Damals hieß es, nach vierzehn Tagen erst ist man (symptomlos) nicht mehr ansteckend. Aber der Risikokontakt meiner Frau war vor zwölf Tagen gewesen. Ich teilte meine Sorge am Empfang mit. Plötzlich waren wir in einem anderen Film. Es wurde telefoniert, Masken wurden gereicht.

Die Pflegekraft mit dem Rollstuhl war sichtlich gestresst. Sie bat meine Frau Platz zu nehmen und fuhr mit ihr los. Ich stand da und verstand nicht, was gerade passierte. Ich hörte meine Frau schreien, sie hatte Schmerzen und wollte, dass ich bei ihr bin. Die Pflegekraft

wurde energisch, ich dürfe nicht mit und müsse warten. Ich realisierte sehr schnell, dass es ihr Ernst war, merkte zugleich auch, dass alles sehr hektisch war. Wenn ich Kontra geben würde, würde es Streit geben. Man könne mich vor die Tür setzen. Ich entschied mich dazu nicht zu streiten und ließ meine Frau allein mit der Pflegekraft gehen. Meine Frau schrie, sie protestierte, sie wollte das nicht, sie wollte mich dabei haben und ich wollte bei ihr sein.

Ich ging zum Fahrstuhl und versuchte mich zu sammeln, wie würde ich zu meiner Frau kommen? Ich erinnerte mich an die große Eingangstür zur Entbindungsstation an der man klingeln sollte und entschied mich genau dort zu klingeln und mir meinen Weg zu bahnen. Es machte keinen Sinn mich nicht rein zu lassen, wir lebten zusammen, gleiches Risiko. Ich klingelte, erklärte wer ich war und dass ich zu meiner Frau rein wolle. Ich sollte kurz warten, sagte man mir. Einen Moment später: „Sie können rein, Gang rauf und dann nach rechts“. Ich war erleichtert und überglücklich.

Der Anblick war surreal. Meine Frau war erleichtert mich zu sehen, sie saß noch immer im Rollstuhl, hinter ihr eine Hebamme, die sich gerade sicherheitshalber in alles Mögliche einhüllte. Schließlich durften wir maskiert in den Kreißaal.

Die Geburt verlief sehr schnell, nach fünf Minuten rief die Hebamme die diensthabende Ärztin und 15 Minuten später wurde unser Sohn geboren. Die Geburt war gut und doch auch etwas befremdlich. Von der vermummten Hebamme sah man nur die Augen, das gab ihr eine gewisse einschüchternde Strenge.

Nach der Geburt durften wir noch zwei Stunden zusammen im Kreißaal bleiben, es war toll unseren kleinen Sohn anzuschauen und ihn im Arm zu halten. Gleichzeitig fühlte ich mich schuldig, als hätten wir etwas falsch gemacht, da wir unter Covid-19 Verdacht standen. Aber es waren die Umstände, die „falsch“ waren.

Die Hebamme und die Ärztin durften den Kreißaal wegen Covid-19 Verdacht nicht verlassen. Einen Moment alleine zu Dritt gab es nicht. Nach mehreren Telefonaten war klar, dass ich nicht mit aufs Zimmer durfte. Ich musste gehen und dabei hatte ich mir vorgestellt die Nacht zusammen mit meinem Sohn und meiner Frau zu verbringen, ihn auf meine Brust zu legen und ihn zu spüren. Aber gerade das war nun nicht möglich. Ich war traurig, das tat weh.

Zuhause wusste ich nichts Besseres als meine Zeit mit einem Bier und einem Film zu vertun.

Meine Frau und mein Sohn durften am nächsten Abend nach Hause. Sie hatten die Nacht nicht auf der Entbindungsstation, sondern auf einer für Covid-19 Verdachtsfälle umgestalteten normalen Krankenhausstation verbracht. Einen Wickeltisch gab es dort nicht und so musste meine Frau unseren Sohn unter Neonlicht auf dem Kühlschrank wickeln.

Diese Nacht allein zu Hause zu verbringen, ohne bei meinem Sohn, hat lange an mir gearbeitet. Ich hatte lange das Gefühl keinen richtigen Draht zu ihm zu haben. Diese wichtigen Stunden nach der Geburt haben mir gefehlt und es hat Arbeit gekostet das aufzuholen. Heute ist mein Sohn ein Jahr alt, er strahlt und lacht und lässt mein Herz höherschlagen.

Jean Fischbach

Dir wöllt eis Äert
Gebuertserliwneß
matdeelen?
Da schreiwit eis op
info@liewensufank.lu

AUS UNSEREM HYPNOBIRTHING KURS Geburtsvorbereitung in Coronazeiten

Schwanger sein, Eltern werden und sich auf die Geburt vorbereiten ist ein Abenteuer. Das ganze Leben verändert sich nun, was ganz schön spannend ist, aber auch so manche Unsicherheit mit sich bringt. Viele Fragen gehen den werdenden Eltern durch den Kopf, sie werden in eine Welt hinein katapultiert, die ganz neu für sie ist, mit Informationen überschüttet. Da ist es nicht immer leicht, den Durchblick zu behalten. Man freut sich auf den Nachwuchs, es gilt zu organisieren, zu Terminen und Untersuchungen zu gehen, aber man sollte auch diese Zeit der Schwangerschaft genießen können.

Corona hat einen großen Schatten auf diese kostbare Zeit des Erwartens geworfen. Die Unsicherheit, die Sorgen und Ängste um das eigene und viel mehr noch um das ungeborene Leben haben enorm zugenommen. Die Eltern wollen alles richtig machen, doch was ist richtig? Eine Frage, die noch schwieriger zu beantworten ist als je zuvor.

Hierdurch hat sich die Geburtsvorbereitung in dieser Zeit mit Covid19 auch verändert.

Einerseits ist das Verlangen nach Aufklärung und Vorbereitung auf die Geburt groß, andererseits die Unsicherheit sich in einen Kurs (und welchen?) einzuschreiben genauso.

Meetings via Zoom oder Teams kennt inzwischen jeder, doch einen Geburtsvorbereitungskurs über solche Tools zu halten, ist eine echte Herausforderung. In meinen Kursen versuche ich immer, eine möglichst heimische Atmosphäre zu schaffen, einen Raum für Austausch und "sich trauen zu fragen" zu geben. Die Eltern sollen sich auf den nächsten anstehenden Kurs freuen können. Das sollte auch weiterhin möglich sein. Durch das Tragen von Masken und das Desinfizieren und auch das Reduzieren von verschiedenen Materialien in unseren Kursräumen, wurde die Kreativität sehr beansprucht. Doch man wächst ja bekanntlich mit jeder Herausforderung. Digital ist das nochmal eine ganz andere Geschichte, aber ich denke, da wir alle umdenken mussten, haben wir auch diese Hürde genommen.

Im letzten Jahr habe ich gemerkt, dass die Eltern es sehr zu schätzen wussten, wenigstens über den digitalen Weg vorbereitet zu werden,

dass sie sich nach einem abgeschlossenen Kurs sicherer gefühlt haben. Doch die Nachfrage nach einem Einzelkurs, damit er in Präsenz stattfinden kann, ist da.

Mein Bestreben ist es, eine Balance zu finden, zwischen dem Medizinischen, also dem medizinisch Notwendigen, und dem Natürlichen. Die Informationen, die die Eltern bekommen seitens der Mediziner, den Medien usw., nehmen wir auseinander, behalten das zurück, was für die Eltern in ihrer Situation wichtig ist und suchen für sie einen Weg, wie sie es mit einer so natürlichen Geburt wie möglich verbinden können. Die Bedürfnisse und Wünsche der Mutter stehen immer noch an allererster Stelle. Auch habe ich gemerkt, dass die Geburtspartner mehr denn je nach Möglichkeiten suchen, wie sie auf sichere Art ihre Partnerin und das Baby unterstützen können. Es gilt also, den Spagat zwischen der Aufregung, der nötigen Aufklärung, den nötigen Maßnahmen unter Corona und der Schaffung eines sicheren Ruhepoles für die Eltern und das Baby, damit die Geburt ruhig, natürlich, sicher, ungestört ablaufen darf, so elegant wie möglich hinzubekommen.

Ich konnte in den letzten Monaten immer wieder beobachten, wie die Eltern mit Sorgen, großer Unsicherheit und Ängsten am Anfang des Kurses zu mir kamen, sie aber von Kurseinheit zu Kurseinheit ruhiger und sicherer wurden und sich am Ende gewappnet fühlten mit genug Vertrauen ihrem Baby einen schönen Start ins Leben zu ermöglichen - trotz der ganzen Umstände.

Es lohnt sich also am Ball zu bleiben, mit neuen Situationen umgehen zu lernen und nicht aufzugeben. Für beide Seiten... Für die, die sich den werdenden Eltern annehmen und für die, die in so einer unbestimmten und unsicheren Zeit Nachwuchs bekommen!

Gwendy Dondelinger

HypnoBirthing® Kursleiterin, Freelance bei der Initiative Liewensufank

Dieser Artikel bezieht sich auf die Zeit vom "Lockdown" und einige Zeit danach. Mittlerweile findet der Kurs "HypnoBirthing®" wieder vor Ort statt.

RÜCKMELDUNGEN EINIGER TEILENMER/INNEN // RETOURS DE QUELQUES PARTICIPANT(E)S

Premièrement il faut savoir que c'est le seul cours que j'ai pu faire avec mon mari. Les échos seule, les cours avec la sage-femme indépendante seule,... ce cours nous a permis de centrer le couple sur la naissance de notre fils à venir. C'était déjà très important pour nous. Et merci pour cela.

Ensuite, j'avais un souhait d'accoucher le plus possible seule, à ma manière, être actrice de mon accouchement. Et votre cours m'a permis d'avoir la confiance nécessaire pour y arriver. Déjà savoir que cela est possible. Que de nombreuses femmes le font. Que mon envie est fondée et réaliste.

Ensuite, je souhaitais la meilleure naissance possible pour mon enfant. Le rendre également acteur de cette naissance. Car c'est à lui de décider quand venir et comment. Éviter le plus possible les interventions médicales.

Grâce au cours, j'avais cette sensation que tout se passerait bien. Car j'avais confiance en mon corps et ses capacités. Et confiance en mon bébé. Nous travaillerons ensemble dans cette naissance. J'avais pleine conscience de cela. J'ai parlé à mon bébé durant l'accouchement. Je l'ai motivé. Je lui ai dit qu'on va y arriver ensemble. C'est grâce au cours que j'ai pu prendre conscience que nous étions un team depuis le début.

Le cours a aussi permis à mon mari de se rendre compte du travail qu'est l'accouchement. Ce n'est pas un acte anodin. Et il a son rôle à jouer. J'ai eu besoin de lui, de sa confiance en moi pour y arriver. Je pense qu'avant le cours, il n'avait pas conscience qu'il pouvait jouer un rôle dans cet accouchement.

Juliane & Michael

Der HypnoBirthing-Kurs hat mir besonders in Corona-Zeiten geholfen, die Geburt zuversichtlich und entspannt anzugehen. Die Entspannungsübungen und der Austausch mit Gwendy waren eine große Hilfe, Vertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen, dass er gemeinsam mit dem Baby, eine natürliche Geburt schaffen kann. Den Kopf auszuschalten und mehr auf die innere Stimme zu hören, war eine gute Übung über mehrere Monate hinweg, die auch noch nach der Geburt ihre positive Wirkung zeigt!:)

Anne & Mich

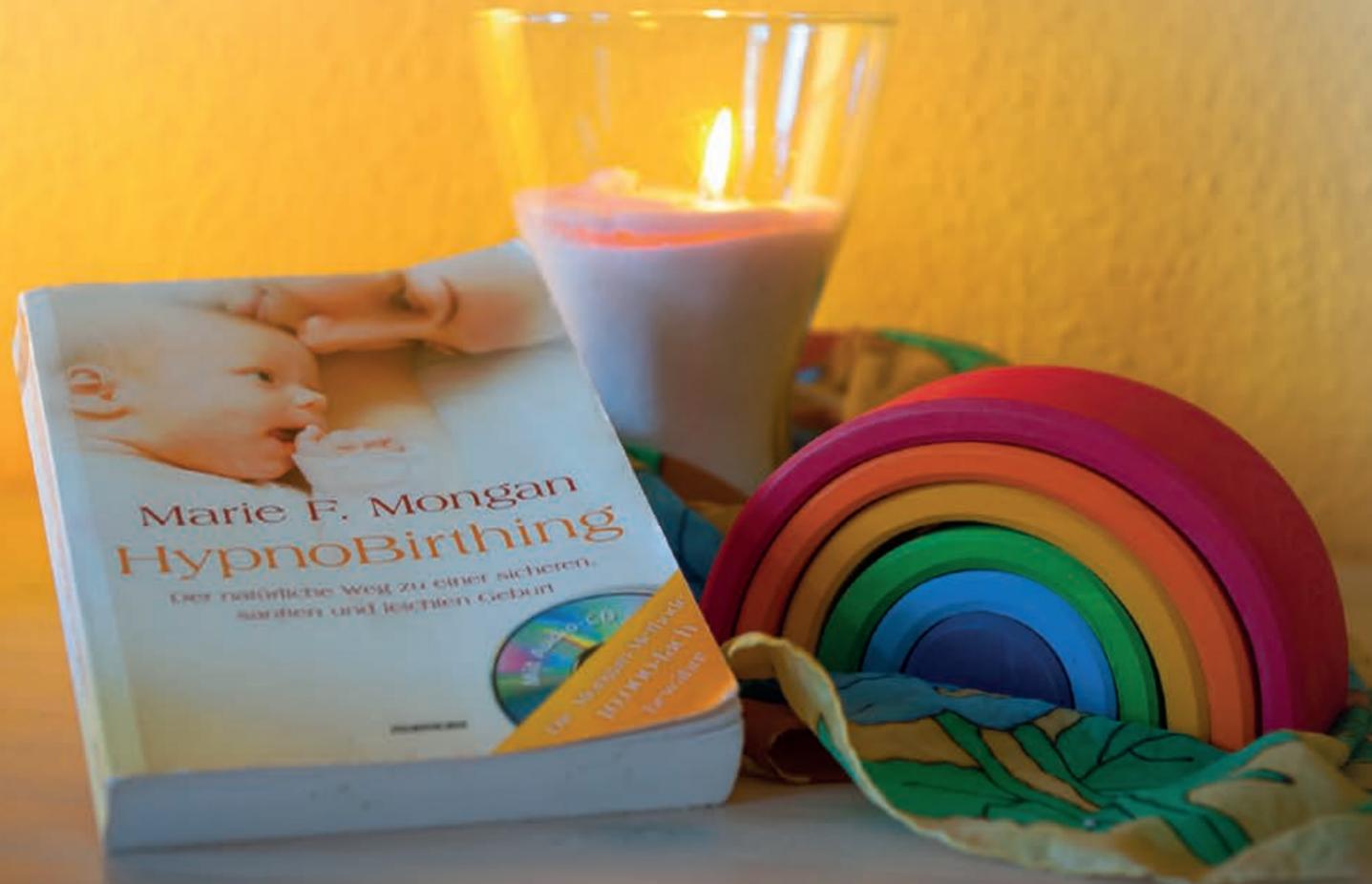
Wie schafft es der Körper der Frau, ein vier Kilo schweres Baby auf die Welt zu setzen? Wie kann sich die Vagina derart dehnen? Und wie hält man die Schmerzen aus? Der Geburtsvorbereitungskurs lieferte Antworten auf viele Fragen - auch auf jene, die man im Freundeskreis kaum zu stellen wagt. Ich empfand und empfinde HypnoBirthing auch heute noch als die bestmögliche Vorbereitung auf einen Moment, der im Vorfeld für mich mit vielen Ängsten verbunden war. Auch in Coronazeiten war die Kursleiterin stets als Bezugsperson verfügbar. Ich gewann schnell Vertrauen in sie und in ihre Tipps. Sie half mir, meine nicht ganz einfache Schwangerschaft sehr angenehm zu gestalten. Als meine Wehen einsetzten, wussten mein Partner und ich genau, wie wir damit umgehen sollten. Dank der erlernten Atemübungen und Entspannungstechniken verlief die Geburt ohne Angst.

Laurence & Christoph

Wenn in Coronazeiten die Angst vor dem Geburtsprozess durch die Umstände der Pandemie noch verschärft wird, ist eine einfühlsame Vorbereitung, die das Vertrauen der werdenden Mutter in ihre Fähigkeiten bestärkt und Unsicherheiten aus dem Weg räumt, absolut ausschlaggebend.

- Auch aus Sicht des Vaters ist HypnoBirthing eine beruhigende Art, sich auf die Geburt vorzubereiten. Offene Gespräche mit dem Lebenspartner werden durch Gwendy, die Kursbegleiterin angeregt, sorgten für eine tiefere Bindung zwischen uns auf unserem Weg vom Paar zu werdenden Eltern und bestärkten die gemeinsame Vorfreude auf das bevorstehende Ereignis. HypnoBirthing bindet beide Eltern gleichermaßen in den Vorbereitungsprozess ein. Die Geburt unserer Tochter erlebten wir beide als Team, in dem jeder seine aktive Rolle innehatte und seinem Partner eine Stütze war.
- Wichtig ist, sich einzulassen auf diese Art und Weise der Geburtsvorbereitung und die Übungen möglichst täglich machen. Nur so werden die positive Energie und das Selbstvertrauen Tag für Tag gestärkt und vollkommen natürlich. Die Geburt unserer Tochter war ein überwältigender und zugleich unglaublich sanfter Kraftakt. Sie verlief während eines verschärften Lockdowns und nicht ganz ohne Überraschungen, und doch, dank HypnoBirthing, völlig angstfrei.

Isabelle & Jürgen



Ayurvedische Massage für Schwangere und Babys



AyurVeda
Nāda Wellbeing

Denise Franck
Ayurveda - thérapeute

25, Neie Wee L-6833 Bivert
Tel.: +352 71 92 58 / + 352 691 600 708
nada-ayurveda@pt.lu

www.nada-ayurveda.info

Massage ayurvédique pour futures mamans et bébés



BABY PLUS

Service en collaboration avec différentes communes

Differdange, Dudelange, Bettembourg, Sanem, Kayl-Tétange, Betzdorf, Mondorf-les-Bains et Frisange (autres communes en planification)

Ein Projekt verschiedener Gemeinden in Zusammenarbeit mit der Initiativ Liewensufank a.s.b.l.

- für alle Familien der Partner-Gemeinden, die ein Baby erwarten oder bekommen haben
- **kostenlose Information, Beratung und Begleitung rund ums Baby im ersten Lebensjahr**
- bei Ihnen zu Hause oder im Beratungsraum der jeweiligen Gemeinde
- kompetent, einfühlsam und mehrsprachig (Lux., De., Fr., Port., Engl.)
- diese Dienstleistung ist nicht obligatorisch

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Webseite oder kontaktieren Sie Ihre Gemeinde.

Un projet de diverses communes en collaboration avec l'association Initiativ Liewensufank a.s.b.l.

- s'adresse à toutes les familles des communes affiliées, qui attendent ou viennent d'avoir un bébé
- **information, consultation et suivi gratuit concernant le bébé dans sa première année de vie**
- à votre domicile ou dans le bureau de consultation de la commune respective
- compétent, sensible, multilingue (Lux., All., Fr., Port., Angl.)
- ce service n'est pas obligatoire

Pour de plus amples renseignements veuillez visiter notre site web ou contactez votre commune.

Um serviço de varias Câmaras Municipais em colaboração com a Initiativ Liewensufank a.s.b.l.

- para todas as famílias residentes que esperam ou tiveram um bebé
- **informações gratuitas, aconselhamento e acompanhamento durante o primeiro ano de vida do bebé**
- em sua casa ou no gabinete de aconselhamento da respetiva câmara
- competência, sensibilidade e multilinguismo (Lux., All., Fr., Port., Angl.)
- este serviço não é obrigatório

Para mais informações e marcação de encontros, consulte o nosso website ou entre em contacto com a sua câmara.



Einschreibung ONLINE Scannen Sie dafür diesen QR-Code mit Ihrem Telefon
Inscription EN LIGNE Scannez ce QR-code avec votre téléphone
Inscrição ONLINE Digitalize este código QR com o seu telefone



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

babyplus@liewensufank.lu • www.liewensufank.lu

Fragen an unsere "Baby Hotline"

„Wenn ich positiv getestet wurde, darf ich mein Baby dann weiter stillen?“

Nach aktuellem Wissenstand wird Covid-19 nicht über Muttermilch übertragen. Wir raten auf jeden Fall dazu weiter zu stillen. Denn sogar falls Sie Covid-19 positiv sind, profitiert ihr Baby von den Antikörpern, die sich in Ihrer Muttermilch befinden und ist somit geschützt. Noch vor dem Ausbruch der ersten Symptome oder dem positiven Testergebnis befinden sich die Viren bereits in Ihrem Körper und Ihr Baby hatte bereits Kontakt damit. Sollten Sie Symptome haben oder positiv getestet worden sein, ist es wichtig vor jedem Kontakt zum Kind auf die Handhygiene zu achten.

Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, so bitten Sie Ihren Arzt, eine Arznei zu verschreiben, die mit dem Stillen kompatibel ist.



„Ich muss mich demnächst einer kleinen Operation unterziehen. Kann mein Kind die ersten Tage nach der OP die Muttermilch trinken oder nicht?“

Das ist natürlich abhängig vom Alter des Kindes. Falls nötig, könnte man z.B. eine kurze Zeit lang vor dem Eingriff ein paar Mal Milch abpumpen und einfrieren und für den Zeitraum, in dem Sie sich in der Klinik befinden verfüttern. Nach der OP ist es abhängig davon, welche Medikamente Sie erhalten, ob diese „stillverträglich“ sind oder nicht. Bei einem sehr kleinen Baby ist es ideal, es schnellstmöglich nach der OP wieder anzulegen. Die meisten Narkosemittel bauen sich nach der OP zügig wieder ab und gehen kaum in die Muttermilch über. Sie können sich dazu auch weiter auf folgenden Internetseiten informieren: lecrat.fr oder embryotox.de.

Marta Lage

Recommandations

Continuer d'allaiter avec le Coronavirus (2019-nCoV) et d'autres infections respiratoires

L'IPA (Information Pour l'Allaitement) a publié sur leur site internet une multitude d'informations sur le sujet de l'allaitement maternel et l'infection de la mère par un virus. Le titre de la page donne déjà la réponse à la question globale **"Coronavirus et allaitement: oui, vous pouvez continuer d'allaiter avec la COVID-19"**.

Les auteurs ont résumé les recommandations de p.ex. l'OMS, la Leche League, l'"Academy of Breastfeeding Medicine", la Société Française de Néonatalogie, et d'autres. À la fin de la page se trouve de plus une liste de liens anciens et actuels, qui guident vers des sources officielles.

La mise à jour se fait régulièrement.

<http://bit.ly/allaitement-covid-liewensufank>

www.lalecheleague.lu

La Leche League Luxembourg

asbl



La Leche League Luxembourg bietet **Information und Unterstützung** durch unsere ehrenamtlichen Stillberaterinnen, Mütter von der LLL ausgebildet, damit sie ihre Stillzeit entspannt verwirklichen können.

Über Telefon, Mail und Stilltreffen, welche Ihnen Austausch und Begegnung zum Thema Muttersein und Stillen anbieten - von der Schwangerschaft bis zum Wiedereinstieg in den Beruf und darüber hinaus. Offen für alle Interessenten.

Die **La Leche League** ist eine internationale, von der **Weltgesundheitsorganisation** und der **UNICEF**, anerkannte Organisation auf dem Gebiet des Stillens.

La Leche League est une organisation internationale pour l'allaitement, reconnue par l'OMS et par l'UNICEF.

La Leche League Luxembourg offre **Information et soutien**, par des animatrices, mamans bénévoles formées par LLL, afin de réussir votre allaitement.

Par téléphone, e-mail ou lors de nos réunions, vous bénéficiez d'un espace de parole et d'échange autour de la maternité et de l'allaitement - de la grossesse à la reprise du travail et bien au-delà. Ouvert à tous les intéressés.



EMPFEHLUNGEN DES EUROPÄISCHEN INSTITUTS FÜR STILLEN UND LAKTATION

Coronavirus/COVID-19 und Stillen

Aktuelle internationale Empfehlungen - Stand vom 28.04.2021

Aus Aktualitätsgründen und aufgrund erhöhter Nachfrage unserer KundInnen hat die IL sich entschlossen, die öffentlichen Empfehlungen des Europäischen Instituts für Stillen und Laktation abzubilden. Die IL möchte hiermit ihre LeserInnen über das Thema informieren und keine Stellung beziehen zum Thema Pro und Kontra Impfen.

KURZE ZUSAMMENFASSUNG DER WICHTIGSTEN PUNKTE:

- Infizierte Mütter bemühen sich, durch Hygienemaßnahmen im Kontakt mit dem Baby die Übertragung zu verhindern, stillen aber ansonsten normal weiter (keine Übertragung durch die Muttermilch)
- Unmittelbar nach der Geburt weiterhin Hautkontakt und Stillbeginn wie sonst auch, unter Hygienemaßnahmen (Maske etc.).
- Wenn die Mutter zu krank ist, um das Baby zu versorgen, kann Muttermilch abgepumpt und ohne Einschränkungen verabreicht werden.
- Schwangere und Stillende werden derzeit noch nicht regulär geimpft, da noch keine ausreichenden Studien vorliegen. Nach individueller Risikoabwägung ist es jedoch möglich und die internationalen Fachgesellschaften halten es für sehr unwahrscheinlich, dass die Impfung ein Risiko für den Säugling darstellt.
- Erste Daten zeigen, dass Frauen mit Impfschutz die Antikörper über die Muttermilch weitergeben und damit auch das Kind indirekt schützen.

Infektion / Erkrankung: Zusammenfassung der derzeitigen Empfehlungen

Wir beziehen uns in unserer untenstehenden Zusammenfassung auf die Quellen unter Punkt 1.

Stillende Frauen (nach den ersten Tagen)

Bisher sind weltweit nur sehr wenige Einzelfälle beschrieben, in denen Bestandteile des Erregers in Muttermilch gefunden wurde. In allen Fällen handelte es sich nicht um Erreger, die das Potenzial zur Vermehrung und Infektion einer anderen Person hatten, eine Übertragung durch das Stillen gilt weiterhin als unwahrscheinlich. Die Übertragung von SARS-CoV2 im direkten zwischenmenschlichen Kontakt erfolgt vorrangig über Tröpfchen und Aerosole.

Hingegen wurde in Muttermilch eine hohe Zahl an Antikörpern bei/nach Infektion der Mutter gefunden, teilweise früher und in deutlicherer Konzentration als im Serum. Daher stellt ein Weiterstillen höchstwahrscheinlich sogar einen aktiven Infektionsschutz für das gestillte Kind dar.

Eine bereits zuvor stillende Mutter, die nun als Verdachtsfall gilt oder bestätigt mit SARS-CoV2 infiziert ist, sollte Maßnahmen treffen, um eine Übertragung auf ihr Kind zu vermeiden, ohne das Stillen zu beenden. Dazu gehört:

- gründliches Händewaschen/Desinfizieren vor und nach dem Stillen sowie vor und nach jedem Kontakt zum Kind
- Tragen eines geeigneten Mundschutzes bei jedem Kontakt mit dem Kind

Ein Weiterstillen ist möglich. Sofern sich die Mutter gesundheitlich nicht dazu in der Lage fühlt, kann sie Muttermilch abpumpen und diese kann durch eine gesunde Betreuungsperson ohne Einschränkung verfüttert werden.

Wenn die Mutter Milch abpumpt, ist auf intensive Handhygiene zu achten, Gefäße und Pump-Sets sollten nach jedem Gebrauch sterilisiert werden.

Schwangere und Peripartum-Management

Grundsätzlich ist zu unterscheiden, ob es sich bei der Schwangeren um einen Verdachtsfall oder um eine bereits bestätigte Infektion handelt. Wenn eine bislang nicht getestete, aber unter Verdacht stehende werdende Mutter in die Geburt eintritt, ist es dringend notwendig, so rasch als möglich eine Testung und Abklärung durchzuführen. Wenn eine Infektion ausgeschlossen werden kann, bedeutet dies für Mutter, Kind und auch das betreuende Personal eine enorme Erleichterung der Situation.

Eine Übertragung durch die infizierte Schwangere auf das ungeborene Kind im Mutterleib ist eventuell möglich aber sehr unwahrscheinlich. Schwangere scheinen im Grundsatz nicht häufiger von der Infektion betroffen zu sein als andere Bevölkerungssteile in vergleichbarem Alter und Gesundheitszustand. Es gibt Hinweise darauf, dass schwangere Infizierte seltener Symptome entwickeln, aber ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe haben, insbesondere bei Vorliegen von sonstigen Risikofaktoren.

Der Geburtsmodus sollte unabhängig von einer SARS-CoV2-Infektion anhand geburtshilflicher Indikationen und dem Wunsch der Frau individuell festgelegt werden. WHO und DGGG empfehlen, eine Sectio nur durchzuführen, wenn dies medizinisch notwendig ist, z.B. bedingt durch den Gesundheitszustand der Mutter.

Die internationalen Empfehlungen zu einer potentiellen Mutter-Kind-Trennung bei gesicherter Infektion der Mutter sind in den letzten Monaten zu einem Konsens gekommen: das Kind sollte gemeinsam mit der Mutter isoliert und im Rooming-In verbleiben, sofern es der Gesundheitszustand der Mutter zulässt. Mütter sollen direkt nach der Entbindung uneingeschränkt den Haut-zu-Haut-Kontakt mit ihrem Kind durchführen und mit dem Stillen beginnen, während sie sorgfältig alle notwendigen Hygiene-Maßnahmen beachten, um die Ansteckungsgefahr für das Kind zu minimieren. Dazu sollte bei jedem Kontakt zum Kind ein Mund-Nase-Schutz getragen und gute Handhygiene betrieben werden.

Die deutschsprachigen Fachgesellschaften raten zu uneingeschränktem Haut-zu-Haut-Kontakt, bei Vermeidung von Schleimhaut-Austausch ("Streicheln ja, Küssen nein").

Neugeborene von infizierten Müttern sind nach derzeitigem Kenntnisstand nicht gesundheitlich gefährdeter als andere Kinder. Sofern sie sich tatsächlich mit SARS-CoV2 infizieren, ist der Krankheits-Verlauf in nahezu allen Fällen mild.

Eine Trennung von Mutter und Kind scheint das Übertragungsrisiko nicht zu verringern. Sollte eine Trennung wegen des Gesundheitszustands der Mutter notwendig sein, ist gut zu überlegen, wo und durch wen das Neugeborene betreut werden kann. Ein Kind, das von einer positiv getesteten Mutter geboren wurde, gilt als Kontaktperson/ Verdachtsfall.

Momentan beinhalten die Empfehlungen, dass es in diesem Fall bis zum Abschluss der Testung, ob es selbst infiziert ist, von gesunden Angehörigen oder medizinischem Personal ebenfalls nur in Schutzkleidung betreut werden darf. Im Interesse des Neugeborenen ist es daher wichtig, eine rasche Testung vorzunehmen.

Nachdem Muttermilch nicht als wahrscheinlicher Überträger des Virus gilt, kann die Mutter bei einer Trennung ihre Muttermilch abpumpen und die Milch kann dem Baby uneingeschränkt gegeben werden. Beim Abpumpen sind besondere Hygienemaßnahmen zu beachten (s.o.).

Impfung: Zusammenfassung der derzeitigen Empfehlungen

Wir beziehen uns in unserer untenstehenden Zusammenfassung auf die Quellen unter Punkt 2.

Momentan gibt es noch keine umfangreichen Daten zur Impfung von Schwangeren oder Stillenden. Die Empfehlungen der Fachgesellschaften entstehen daher durch grundsätzliche Überlegungen zu den Wirkmechanismen der Impfstoffe sowie zu bekannten Daten aus früheren Erfahrungen mit anderen Impfungen.

Derzeit sind sich die internationalen Fachgesellschaften einig:

- Schwangere sollten vorerst nicht regulär geimpft werden, sofern sie nicht durch Vorerkrankungen oder ein hohes Expositionsrisiko besonders gefährdet sind. In diesem Fall ist eine individuelle Risikoabwägung mit dem behandelnden Arzt vorzunehmen. Aus grundsätzlichen Überlegungen heraus wird das Risiko der Impfung (sowohl mit mRNA-Impfstoff als auch mit vektorbasiertem Impfstoff) für gering eingeschätzt. Um Schwangere indirekt zu schützen, sollten enge Kontaktpersonen sowie betreuendes medizinisches Personal geimpft sein.
- Für Stillende gibt es keinen Hinweis auf mögliche Abweichungen zur sonstigen Bevölkerung. Stillende (z.B. Gesundheitspersonal) sollen daher die Impfung zum normalen Zeitpunkt erhalten, an dem er für die Betroffene regulär vorgesehen ist.

© März, April, Mai, Juni, Juli und Oktober 2020, Januar, Februar und April 2021, Anja Bier (IBCLC) für den Newsletter des Europäischen Instituts für Stillen und Laktation.

Mitarbeit: Gabriele Nindl, IBCLC und Gudrun von der Ohe, IBCLC und Ärztin.

Mit freundlicher Genehmigung zur Veröffentlichung.

Letzte Aktualisierung: 28.04.2021, erste Version des Artikels: 04.03.2020 - der Artikel steht online und wird stetig erneut aktualisiert: <http://bit.ly/empfehlungen-EISL-liewensufank>

Für die URL Links zu den folgenden Quellangaben bitten wir Sie, auf die hier oben angegebene Internetseite zu gehen.

Quellen zu Text 1

- Epidemiologischer Steckbrief zu SARS-CoV-2 und COVID-19 (RKI, laufend aktualisiert)
- Wissenswertes zum Coronavirus (Netzwerk Gesund ins Leben, 26.04.2021)
- Sterberisiko von Neugeborenen bei Infektion in der Schwangerschaft nicht erhöht (Deutsches Ärzteblatt, 24.02.2021)
- Supporting babies, mothers and families during the coronavirus (Covid-19) outbreak (BFHI UK, laufend aktualisiert)
- Evaluation and Management Considerations for Neonates At Risk for COVID-19 (CDC, 08.12.2020)
- Care for Breastfeeding People (CDC, 03.12.2020)
- Aktualisierte Empfehlungen zu SARS CoV 2/ COVID 19 und Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett (DGGG und weitere Fachgesellschaften, 10/2020)
- WHO Q&A on COVID-19: pregnancy and child-birth (WHO, 02.09.2020)
- COVID-19 während Schwangerschaft und Wochenbett (Review der OEGGG, 14.08.2020)
- Covid-19 and breastfeeding: what's the risk? (Journal of Perinatology, 13.07.2020)
- Breastfeeding and COVID-19 – Scientific brief (WHO, 23.06.2020)
- Considerations for Inpatient Obstetric Healthcare Settings (CDC, 20.05.2020)
- Should Infants Be Separated from Mothers with COVID-19? First, Do No Harm (Breastfeeding Medicine, 08.05.2020)
- WHO Q&A on COVID-19: breastfeeding (WHO, 07.05.2020)

Quellen zu Text 2

- COVID-19 und Impfen: FAQ (RKI, laufend aktualisiert)
- Vaccinating Pregnant and Lactating Patients Against COVID-19 (ACOG, 28.04.2021)
- Interim Clinical Considerations for Use of COVID-19 Vaccines Currently Authorized in the United States (CDC 27.04.2021)
- RKI-Faktenblatt zur COVID-19-Impfung mRNA (RKI April 2021)
- RKI-Faktenblatt zur COVID-19-Impfung vektorbasiert (RKI April 2021)
- SARS-CoV-2-Specific Antibodies in Breast Milk After COVID-19 Vaccination of Breastfeeding Women (JAMA Research Letter, 12.04.2021)
- COVID-19-Schutzimpfung für Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch (DGGG und weitere Fachgesellschaften, 2/2021)
- Hinweise zur Impfung von stillenden Frauen gegen SARS-CoV-2 (DGGG, DGPM und NDK, 01/2021)
- COVID-19 Impfung für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und stillende Frauen (OEGGG, 01/2021)
- Considerations for COVID-19 Vaccination in Lactation (ABM Statement 12/2020)

AKTUELLE EMPFEHLUNGEN IN LUXEMBURG AUF:

<https://covid19.public.lu/fr>
www.sante.public.lu

• œufs frais de la ferme
• fruits et légumes frais tous les jours
• pains, produits laitiers et viandes
• produits cosmétiques et détergents écologiques
• épicerie fine, pâtes, farines...

Mardi	9.00 – 13.00	15.00 – 19.00
Jeudi	9.00 – 13.00	15.00 – 19.00
Vendredi	9.00 – 13.00	15.00 – 19.00
Samedi	9.00 – 13.00	

Bio

mit Tradition und aus Überzeugung schon seit **30 Jahre "Biohaff Wilhelm"** und **25 Jahre "Biobuttek Wilhelm"**

Hof produziert Eier, Fleisch, Gemüse, Pasta, Konfitüre, Selbstgemachte Kuchen mit Kaffee

NEU!!! Ausbildung bei Bahnhof-Apotheke Kempten - Allgäu

Die vollständige Produktpalette bei uns erhältlich. **Beratung und Begleitung.**

Kontakt & Facebook:
Biobuttek Wilhelm
93A, rue du Kiem
L-8328 Capellen
00352-691 903312



Netzfund

Barfußschuhe und die Zehenbox

Wusstest du eigentlich, dass 98% der Kinder mit gesunden Füßen geboren werden?

Woher kommt es dann, dass nur etwa 40% der Erwachsenen noch gesunde Füße haben?

Schuld daran ist meistens das falsche Schuhwerk. Zu kurz, zu eng, zu schmal, die falsche Form etc.

Wir haben uns überlegt, dass wir einmal ganz genau hingucken wollen. Dafür haben wir uns alte Schuhe zum auseinander nehmen organisiert. Das Ergebnis zeigen wir euch in allen möglichen Bildern.

Hier starten wir mit der Form von konventionellen und Barfußschuhen.



Die Zehenbox ist eins der wichtigsten Kriterien für Barfußschuhe. In einer ergonomischen Zehenbox haben die Füße Platz und die Zehen können sich frei entfalten, somit können die Füße gesund abrollen und die Muskeln haben Platz zum Arbeiten. Die Füße haben einen festen und sicheren Stand.

In einer engen und vorne schmal zulaufenden Zehenbox werden die Zehen zusammen gedrückt. Es ist nicht mehr möglich, gesund abzurollen, die Muskeln können nicht richtig arbeiten. Ein sicherer und fester Stand wird eingeschränkt.

Durch eine enge, nicht passende Zehenbox kann es außerdem zu Fehlstellungen und/oder Deformationen der Zehen kommen.



Dieses kann man vermeiden, wenn man auf die richtige Form der Zehenbox achtet und auch darauf, dass diese den Füßen ausreichend Platz bietet.

Aber auf was achtet man denn jetzt?

-> Platz für die Zehen.

-> der Schuh sollte in etwa der Fußform entsprechen



Wir werden in der nächsten Zeit auf weitere sehr wichtige Kriterien von Barfußschuhen eingehen und erläutern, wieso diese so gut für den Körper und die Füße sind und natürlich auch, was das Problem bei vielen konventionellen Schuhen ist.

PS: für dieses Experiment wurden alte, abgetragene Schuhe verwendet. Es wäre nicht ökologisch neue Schuhe zu zerschneiden.

Link zum Blog und der Facebook Seite:
www.facebook.com/102221621878815/posts/142212874546356/?d=n



9 Monate...



9 Monate im Bauch



9 Monate am Bauch



9 Monate um den Bauch herum

Autor unbekannt

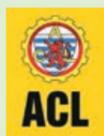
Kurz & Knapp

Der ACL Kindersitz-Test

Die europäischen Automobilclubs, darunter auch der ACL, sowie die Verbraucherschutzorganisation ICRT testen jedes Jahr neue Kindersitze aller Gewichtskategorien. Die Ergebnisse daraus, werden auf der Internetseite des ACL veröffentlicht.

Die Einzelergebnisse für jeden Sitz können beim ACL angefragt werden.

www.acl.lu/de-de/tests-conseils/tests/sieges-enfants



BEITRAG UNSERER PIKLER PÄDAGOGIN Kurse unter Corona-Bedingungen



Ja, jeder wird dieses Wort sicherlich nicht mehr hören können und doch bleibt es noch für einige Zeit für uns auf allen Kanälen zu hören, zu sehen und zu lesen. Ich selber möchte mich nicht täglich mit den negativen Schlagzeilen der Presse auseinandersetzen und ziehe es vor, nur relevante wichtige Dinge zu lesen. Sonst wäre mein Leben zu stark durch diese Negativität beeinflusst und das möchte ich nicht.

Leider ist die Gesellschaft durch dieses Thema nun auch ein wenig gespalten. Das kann ich unter diesen Umständen zum Teil verstehen und würde dem allerdings keinen Raum geben wollen. Da wir dadurch noch mehr Leid erfahren würden. In den Kursen verstehen alle Eltern die jetzige Situation und zeigen viel Respekt gegenüber den Regeln, die zurzeit herrschen. Auch ist anzunehmen, dass die meisten gerne wieder in einen anderen Zustand in der Gesellschaft zurückkehren möchten, das ist im Moment nur durch die Beachtung der Regeln möglich. Vielleicht ist nicht jeder mit allen Regeln aus der Regierung einverstanden. Manche Regeln sind möglicherweise für den einen oder anderen nicht verständlich. So ist das Meinungsbild, das ich in den letzten Monaten gehört habe.

Die Eltern sind sehr froh, mit den Kindern in die Kurse zu kommen, dankbar dafür, dass das Angebot aufrechterhalten wird und sie sich in dem Rahmen, der nun gesteckt ist, austauschen, - ihre Fragen stellen, - und ihren Kindern in Ruhe und Entspannung zuschauen können.

Am Anfang dachte ich für meine Kurse, dass Kinder sehr viel Schwierigkeiten mit der Maske haben würden. Ich wurde eines anderen belehrt.

Oft wird geschrieben, dass Kinder nur durch die Lippenbewegung die Sprache erlernen können, dem gebe ich unter Normalumständen auch vollkommen recht. Doch war ich erstaunt, dass einige Kinder in den Kursen neue deutsche Wörter erlernten und mit mir eine andere Wortwahl benutzten. Da die Kinder daheim Luxemburgisch sprechen und ich die Einzige bin, die mit ihnen Deutsch spricht, konnte ich die Unterschiede sehr gut merken. Während meiner Arbeit trage ich kontinuierlich die Maske und kenne die Kinder schon mehrere Jahre, daher konnte ich die Veränderungen in der Sprache bemerken. Das hat mich doch überrascht.

Ein anderes Beispiel, vorausgesetzt, dass Eltern und andere die Maske nun aus Gewohnheit aufsetzen und es als normal betrachten, nehmen die Kinder es auch so auf und integrieren es in ihren Alltag. Sie sind, genau wie Erwachsene oft auch, mit der Nachahmung beschäftigt. Das bedeutet, so wie andere sich geben und wie sie sich zeigen, so werden die Kinder es ihnen nachahmen. In den Kursen habe ich gehäkelte Einkaufstaschen, die von den Kindern natürlich auch zu anderen Zwecken gebraucht werden. Entweder setzen sie sich diese Taschen auf den Kopf als Mütze oder sie nehmen sie als Maske. Nun ist zu sehen, dass sie sich die Tragegriffe um die Ohren legen und mit dieser Maske und einer anderen Tasche einkaufen gehen. Notfalls fahren sie mit 2 aneinander gebundenen Schüsseln (Ihre Autos) und der Maske in den Laden und besorgen sich dann die Dinge, die sie benötigen.

Das passiert nur, wenn der Erwachsene die momentane Situation, so wie sie jetzt ist, als normal betrachtet.

Es ist festgestellt worden, je mehr Probleme Erwachsene mit dem Tragen der Masken haben, desto weniger können Kinder die jetzige Situation als normal betrachten.

Oftmals wird auch geschrieben, dass durch diese Zeit, die Kinder ein Trauma erleiden werden. Doch sehe ich auch - und das wird ebenfalls von Wissenschaftler geschrieben -, dass es wiederum an uns liegt und wie wir damit umgehen.

Ein weiteres Merkmal sind Emotionen. Es wir gesagt, dass Kinder sie bei ihrem Gegenüber nicht mehr wirklich wahrnehmen können. Doch bin ich auch dort sehr überrascht worden. Die Kinder fixieren sich nun viel mehr auf den Augenkontakt, der vor der Pandemie natürlich auch da war, doch nun lesen sie die Emotionen vorwiegend mittels der Augen ab. Wir wissen ja alle, dass die Augen eher die richtigen Emotionen Preis geben, als das übrige Gesicht.

Selbst die Babys antworten mir mit ihrer Gestik und Mimik auf meine Fragen, die ich ihnen stelle oder wenn ich zu einem 7 Monate alten Baby etwas in Deutsch sage, kann es darauf mit einer Handlung reagieren.

Es ist eigentlich schön zu sehen, dass Kinder schnell die Fähigkeit erlernen, andere Sinneskanäle zu schärfen, um doch zu ihrer Antwort zu kommen.

Worauf ich allerdings Wert lege ist, dass ich in den Kursen jeweils immer die gleiche Maske an habe, also die gleiche Farbe wie die Woche vorher. Mir ist aufgefallen, dass die Farbe ein Wiedererkennungsmerkmal ist und für die Kinder dadurch ein Stück mehr Sicherheit, um sich besser zurecht zu finden, wer sich nun hinter diesem Tuch versteckt.

Das sind einige Erfahrungen aus dem letzten Jahr, die ich gerne mit euch Eltern teilen möchte.

Bevor man sich schnell eine Meinung bildet, ob die Kinder nun wirklich enorm unter diesem Maskentragen leiden, ist die Beobachtung von der Situation, wie das jeweilige Kind reagiert, vielleicht manchmal von Vorteil.

Die Eltern geben den Kindern auch in diesen schwierigen Zeiten den nötigen Halt und die nötige Sicherheit, die sie benötigen.

Claudia Goudemond

Bewegungspädagogin, Pikler-Pädagogin und Mitarbeiterin der Initiative Liewensufank



Bequeme schöne Schuhe,
Vollholzbetten und Naturmatratzen

136, Boulevard de la Pétrusse, L-2330 Luxemburg
info@gea.lu, Tel.: 26 48 30 02 - Parking Martyrs

NEUER KURS // NOUVEAU COURS

MAMAWORKOUT

RÜCKBILDUNG

Der perfekte (Wieder-) Einstieg in den Sport, ideal für den Beckenboden.

In diesem Kurs ist der Name Programm, denn hier dreht sich alles um die Wahrnehmung und Ansteuerungsfähigkeit Deines Beckenbodens und Deiner, durch die Schwangerschaft und Geburt in Mitleidenschaft gezogene Körpermitte. Der Kurs dient der Rückbildung und richtet sich an frisch gebackenen Mamas im Anschluss an das 6-wöchige Wochenbett als auch an Mamas, die schon vor längerer Zeit entbunden haben und den Einstieg in den Sport suchen. Wir begleiten Dich auf dem Weg zu Deinem Wohlfühlkörper.

Babys sind herzlich willkommen!



INFOS ZUM KURS

Dauer: 1 Stunde pro Einheit

Zielgruppe: Mütter ab ca. der 6. Woche bis zum 6. Monat nach der Geburt

Ort: Itzig

Termine, weitere Infos & Anmeldung: www.liewensufank.lu



BLÉI VUM SÉI

16, Op der Louh
L-9676 NERTRANGE
Tél./Fax: +352 95 97 44
www.bvs.naturpark.lu



ERZIEHUNGSFRAGEN
individuelle Elternbildung und Fachvorträge

Finde DEINEN Weg in der Erziehung!

- Individuelle Gesprächsmöglichkeiten
- Onlinekurse
- Vorträge und Trainings
- Familienrat-Training

+ 352 691 12 07 82
julia.strohmer@erziehungsfragen.lu
www.erziehungsfragen.lu

Julia Strohmer (Pädagogin)

SUSANNE STROPPEL, MAI 2020

Das Virus ist gefährlich, ja, aber: Welchen Preis zahlen unsere Kinder?

Die Corona-Krise greift tief in das Leben von Kindern und Jugendlichen ein. Gleichzeitig spielen ihre Rechte und Bedürfnisse in der öffentlichen Debatte kaum eine Rolle. Der Infektionsschutz geht vor – das wird bei der Umsetzung der Corona-Maßnahmen immer wieder formuliert. Unsere Kinder werden zu Objekten in der Eindämmung der Pandemie. Es wird nicht diskutiert, was der Lockdown und die Hygienemaßnahmen für Kinder bedeutet. Das ist bedenklich, denn: Kinder genießen in Deutschland einen besonderen Schutz. Dazu hat sich die BRD 1992 mit der Ratifizierung der UN-Kinderrechtskonvention verpflichtet. Das Kindeswohl muss bei allen staatlichen Entscheidungen, die sich auf Kinder auswirken können, vorrangig berücksichtigt werden (Art. 3, Abs. 1). Diese ist auch in Krisensituationen weiter gültig, soweit ich weiß. Jetzt gerät das Kindeswohl aus dem Blickfeld bzw. wird dem Infektionsschutz untergeordnet. Das ist dramatisch. Der hohe pädagogische Standard, den wir uns in Deutschland in unseren Betreuungs- und Bildungsinstitutionen mühsam erarbeitet haben, hat von heute auf morgen keine Wertigkeit mehr. Jetzt sind Hygienevorschriften maßgeblich in der pädagogischen Landschaft. Und die Pädagog/innen werden damit alleine gelassen. Sie geraten zunehmend in den Konflikt zwischen Kindeswohl und Infektionsschutz. Eine Erzieherin weiß, wie wichtig der/die vertraute Bezugserzieher/in für ein Kind ist – jetzt soll sie Notgruppen organisieren ohne Berücksichtigung dieses Kriteriums. Eine Lehrerin weiß, dass es ein innewohnendes Bedürfnis von Kindern ist, in engem körperlichem Kontakt miteinander zu spielen und zu lernen – jetzt muss sie zu Abstand mahnen.

Ich bin keine Expertin für Virologie. Ich weiß nicht, wie es anders und besser gehen kann. Und Ich will und kann im Alleingang auch keine Lösungsvorschläge formulieren. Aber als Psychotherapeutin weiß ich, dass es so nicht geht. Und hierzu kann ich mich vor meinem fachlichen Hintergrund differenziert äußern.

Schließung der Kitas und Schulen

Seit 8 Wochen sind die Kitas und Schulen zu. Bei der schrittweisen Öffnung bleiben viele Kinder außen vor. Für viele Kinder ist das Wegbrechen ihrer sozialen Bezüge eine große Belastung. Vertraute Erzieher/innen, Lehrer/innen und Spielkameraden sind von heute auf morgen unvorhanden einfach aus dem Leben der Kinder verschwunden. Dabei wissen wir, wie wichtig stabile und verlässliche (Bindungs-) Beziehungen und Kontakt zu Gleichaltrigen für die Entwicklung eines Kindes sind. Viele Kinder brauchen dringend das Bildungsangebot der Kitas und Schulen – weil sie einen erhöhten Förderbedarf haben und/oder weil die Eltern die Kinder in ihrer Entwicklung nicht ausreichend unterstützen können. Für manche Entwicklungsschritte gibt es Zeitfenster und sensible Phasen, da kann man nicht einfach mal ein halbes Jahr pausieren. Viele Eltern sind selber am Limit und können die Kinder nicht mehr gut emotional auffangen oder was Sinnvolles mit ihnen machen. Und auch bei den Kindern gibt es Risikogruppen: Kinder aus belasteten Familien, Kinder mit einer brüchigen Beziehungsgeschichte wie z.B. Frühgeburten, chronisch kranke Kinder, Pflegekinder oder Trennungskinder, Kinder die aus anderen Gründen einen besonders verlässlichen Rahmen brauchen. Für diese Kinder stellt der Lockdown eine besondere Entwicklungsgefährdung dar. Es gibt Kinderseelen, in denen wir gerade viel anrichten und es gibt Kinder, die wir gerade nachhaltig in ihrer Entwicklung schädigen. Natürlich nehmen nicht alle Kinder Schaden. Kinder, die gesund sind (also keinen erhöhten Förderbedarf haben) ... Kinder, die zuhause den sicheren Ort finden, als der er gedacht ist ... Kinder, deren Eltern die Zeit und die Kompetenz haben, sie in ihrer Entwicklung konstruktiv und liebevoll zu begleiten ... Kinder, die im familiären Umfeld ausreichend Spielkameraden haben ... Kinder, deren Eltern durch das Virus und die Folgemaßnahmen nicht zu sehr verängstigt/gestresst sind ... all diese Kinder können eine monatelange Schließung und Kitas gut bewältigen. Es gibt ja auch Kinder, die ganz ohne Kita und Schule gut groß werden. Viele Kinder wachsen aber nicht unter diesen optimalen Bedingungen auf. Die brauchen jetzt den besonderen Schutz und die Fürsorge, die sie optimalerweise in Kitas, Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen finden. Bei der Notbetreuung fallen viele Kinder durchs Raster. Wir lassen sie alleine in ihrer Not.

Schließung von psychosozialen Einrichtungen

Von heute auf morgen wurden psychosoziale Einrichtungen einfach geschlossen, ohne die Folgen zu bedenken. Für Kinder und Jugendliche mit körperlichen, psychischen, geistigen Beeinträchtigungen waren wichtige therapeutische Angebote nicht mehr zugänglich. Für die Kinder und deren Eltern sind regelmäßige Physiotherapie, Ergotherapie, Logotherapie, Psychotherapie... kein nice-to-have. Es sind elementare Fördermaßnahmen, die den Status-quo der Entwicklung eines Kindes stützen und eine Weiter-

www.droen.lu



consultations de qualité en bébé-portage au Luxembourg
qualitative Trageberatung in Luxemburg

Marise Hyman Preconception, Prenatal & Parenthood Doula

- Conscious Conception.
- Calm Birth®, Dancing for birth™, Holistic & Conscious Birth prep, Prenatal Conscious Newborn sleep prep
- Empowered inner work: Emotional Resilience, Healing, Fear-clearing, Clearing headtrash, body-mind-soul-healing of your own formative imprints (#limbicimprint) incl conception, gestation, birth, childhood + onwards
- Conscious Parenting & more.
- Women's Empowerment & Healing Circle

MARISEHYMAN.COM



► entwicklung ermöglichen. Es gibt auch Kinder, bei denen es nicht Entwicklungsförderung geht, sondern um eine liebevolle Begleitung der letzten Lebenswochen/-monate der Kinder. Laut einem Artikel im Trierer Volkfreund vom 20.05. wurde die ehrenamtliche ambulante Kinderhospizbetreuung komplett eingestellt. Das ist erschütternd und für die betroffenen Familie eine Katastrophe.

Umsetzung des Infektionsschutzes (Hygienevorschriften und Abstandsregeln)

Derzeit wird die schrittweise Öffnung von Kitas und Schulen vorangetrieben. Das ist begrüßenswert. ABER: Die Einrichtungen sind verpflichtet, umfangreiche Infektionsschutzpläne auszuarbeiten und diese v.a. einzuhalten.

Eine rheinland-pfälzische Erzieherin hat schon vor Corona eine Facebook-Plattform für sich und für andere Erzieher/innen gegründet, um politisch aktiv zu werden und um öffentlich Stellung zu beziehen. Im Rahmen der Glücks-Kita-Gruppe informiert eine Erzieherin, Birgit Kern, Eltern und Kindern über die Bedingungen in den Notgruppen. Ich fasse ihren Beitrag hier kurz zusammen: Die Notgruppen werden nach Anmeldung gefüllt. Dies bedeutet, dass die Kinder in der Regel nicht von ihrer Bezugserzieherin betreut werden und auch nicht mit den Kindern zusammen sind, mit denen sie am liebsten spielen. Auch wenn die Herzenerzieherin eines Kindes in einer anderen Gruppe in der Kita ist, darf es dieser nicht nahekommen, um Infektionsketten nachvollziehbar zu machen. Dies gilt auch für den Kontakt zu liebgewonnenen Spielkameraden. Die Kinder dürfen sich in der Kita nicht frei bewegen, sondern müssen in dem ihnen zugewiesenen Gruppenraum bleiben. Die Gartennutzung ist eingeschränkt. Die Übergabe eines Kindes erfolgt an der Tür. Auch wenn viele Kinder nach Wochen zuhause wieder eine elternbegleitete Eingewöhnung bräuchten – diese gibt es nicht. Unter Umständen werden die Erzieher/innen Mundschutz tragen. Abstand halten und Kontaktverbot gilt auch in der Kita. Körperliche Nähe soll auf ein Minimum reduziert werden. Trösten, helfen, pflegen und wickeln ist erlaubt ... aber sich Anuscheln, um gemeinsam ein Bilderbuch zu betrachten? Danke, Birgit Kern, für Ihren wertvollen Beitrag.

Ich möchte nur drei Punkte herausgreifen und fachlich kommentieren:

a) **Übergabe eines Kindes an der Eingangstür:** Wir haben es der Bindungsforschung zu verdanken, dass die **elternbegleitete**

Eingewöhnung zum Qualitätsstandard in deutschen Krippen und Kitas geworden ist. Ein Elternteil bleibt so lange mit dem Kind in der Einrichtung, bis das Kind eine ausreichend vertrauensvolle Beziehung zu mindestens einer Erzieherin aufgebaut hat. Nach zwei Monaten Kitaschließung ist die (emotionale) Erinnerung bei vielen Kindern an die Erzieher/innen und an die Kita verblasst. Zwei Monate sind im Leben eines Kindes eine unglaublich lange Zeit. Jetzt soll es wieder in die Kita. Viele Kinder, v.a. die Jüngeren bräuchten nun erneut, dass Mama oder Papa so lange bei ihnen bleiben, bis sie in der Kita wieder ausreichend emotionale Sicherheit finden. Das geht zur Zeit nicht, da die Eltern die Kita nicht betreten dürfen. Hier sind wir nun wirklich an der Grenze zur Traumatisierung oder in Einzelfällen auch über diese hinaus. Wird ein Kind in die Kita-Betreuung gegeben, ohne vertrauensvolle sichere Bindung zu mindestens einer Erzieherin, erlebt es großen inneren Stress und Angst. Diese Angst kann es nicht alleine bewältigen. Die Erzieherin kann es zur Regulierung nicht nutzen, da sie nicht (mehr) ausreichend vertraut ist (versuchen Sie mal, ein kleines Kind, mit dem sie nicht ausreichend vertraut sind, in großer emotionaler Not zu beruhigen... das klappt nicht...). Das Kind spaltet die überwältigende Angst ab ... und funktioniert oft scheinbar ... irgendwann "beruhigen" sich auch weinende und schreiende Kinder ... nur dass es keine echte Selbstberuhigung ist ... sondern die Kinder trennen sich von ihren Gefühlen. Das hat die bekannten Folgeschäden. Es ist nicht nachzuvollziehen, warum das, was wir uns jahrelang als pädagogische Standards erarbeitet haben, nun plötzlich nicht mehr gilt bzw. dem Infektionsschutz geopfert wird.

b) Das **Tragen von Masken im Kontakt mit Kindern:** Wenn Sie kleine Kinder haben und/oder mit Kindern arbeiten, kennen Sie das: Passiert etwas, das ein Kind verunsichert, sucht es den Blickkontakt von Mama, Papa oder der Erzieherin. Sie "lesen" die Mimik der Erwachsenen, um einschätzen zu können, ob die Situation gefährlich ist oder nicht. Je jünger die Kinder, desto mehr sind sie darauf angewiesen, dass ihre Bindungspersonen mit ihrem Gesicht auf sie reagieren. Bleibt diese Reaktion aus, werden die Kinder unruhig und ängstlich. Ein Beleg der Entwicklungspsychologie ist das sogenannte "Still Face Experiment", das mit Babys gemacht wurde. In besonders verunsichernden Situationen benötigen jedoch auch ältere Kinder noch die mimische Rückmeldung und die Rückversicherung "Es ist alles o.k.". Wenn ich unsere Jüngste täglich in die Notbetreuung bringe, müssen ich und die Erzieherin in der Übergabesituation an der Tür eine Maske

tragen. Für unsere Tochter mit ihren fast 6 Jahren und zweijähriger Kitaerfahrung ist das bewältigbar. Für viele andere Kinder wird diese Situation sehr belastend sein. Zum Glück tragen die Erzieher/innen innerhalb der Kita im Kontakt mit den Kindern keine Masken.

c) **Abstandsregeln für Kinder:** Kinder sind sozial – sie brauchen den Kontakt zu Ihresgleichen und zu ihnen wichtigen Erwachsenen. Kinder sind körperlich – sie möchten berühren, Körperkontakt, auf den Schoß genommen, in den Arm genommen werden, sich aneinander kuscheln. Was macht es mit unseren Kindern, wenn ihre impulsive und ihnen innewohnende Annäherung immer wieder unterbunden wird? Wenn sie immer wieder ermahnt werden, Abstand zu halten. Das Aufsuchen körperlicher Nähe ist evolutionär in unseren Kindern verankert. Ursprünglich war ein Kind nur in enger körperlicher Nähe wirklich sicher. Das Aufsuchen körperlicher Nähe ist also ein Schutzmechanismus. Unterbindet man dies, erzeugt es Stress, Cortisol wird ausgeschüttet. Aus der Säuglings- und Kleinkindforschung ist bekannt, dass Kinder natürliche Verhaltensimpulse (auf Kosten hohem inneren Stress) einstellen, wenn diese immer wieder unterbunden bzw. negativ konnotiert werden. Erwachsene müssen so was noch nicht einmal aussprechen – Kinder spüren, wenn ein Verhalten unerwünscht ist und stellen das Verhalten im Sinne von Kooperation (und im Dienste des Überlebens) ein. Eine Gefahr ist also, dass unsere Kinder verinnerlichen, dass körperliche Nähe unerwünscht bzw. "schlecht" ist und dass sie ihr Verhalten entsprechend anpassen. Eine andere Perspektive ist, dass Kinder – je jünger, desto mehr – den körperlichen Kontakt brauchen, um sich emotional zu regulieren, zu beruhigen, zu entspannen. Eine weitere Gefahr ist also, dass der innere Stresspegel eines Kindes unter den gegebenen Abstandsbedingungen in Schulen und Kitas deutlich erhöht ist.

Die Abstandsregeln werden in RLP zum Glück dem Alter der Kinder angepasst. In der Kita unsererer Jüngsten müssen die Kinder innerhalb einer Notgruppe zueinander keinen Abstand halten und auch die Erzieher/innen haben klar, dass sie körperliche Nähe zulassen bzw. je nach Bedarf auch anbieten. Wobei viele Erzieher/innen da sicherlich innerlich gebremst und in Konflikt mit den Hygienevorschriften sind.

Kinder sind kleine Seismographen für unsere Gefühlszustände.

Sie spüren – auf dem Schoß sitzend und mit der Erzieherin ein Bilderbuch betrachtend – wenn die Erzieherin in dieser Situation angespannt ist. Und sie beziehen das Wahrnehmen von "etwas ist gerade falsch/dürfte so nicht sein" auf sich = "Ich mache etwas falsch". Das ist eine weitere Gefahr: Dass (zu Recht) verunsicherte Erzieher/innen den Kindern ambivalente Signale senden. Was die Kinder nicht dürfen: sich einer Erzieherin nähern, die zwar in der Kita, aber nicht in ihrer Notgruppe ist. Man kann Kindern das mit Corona erklären, die Gefahr ist, dass vor allem jüngere Kinder das nicht wirklich verstehen und einordnen können.

In der Grundschulklasse unsererer Mittleren gilt klar: Die Kinder müssen in der Schule Abstand halten, sie dürfen sich nicht berühren und nicht in körperlicher Nähe zusammen arbeiten und spielen. Die Pädagog/innen dürfen sich den Kindern nähern, tragen dann aber einen Mundschutz, den sie abnehmen, wenn sie sich wieder entfernen. Für ein paar Wochen ist das Grundschulkindern sicher zumutbar – aber wenn die Hygienevorschriften so beibehalten werden, bis in einem halben oder in einem Jahr ein Impfstoff zur Verfügung steht, dann wird den Kindern schon viel an normalem Schulalltag genommen. Und dann ist auch hier die Gefahr, dass sich ungünstige Kontaktmuster etablieren. Dann wird Abstand zur sozialen Normalität und verinnerlicht.

Dann gibt es noch die schrecklichen Bilder, die gerade im Netz kursieren und die leider immer wieder als real bestätigt werden. Grundschulkindern, die im Schulhof in der Pause mit Maske auf einem



Ihr Kind schläft schlecht, schreit viel, isst/trinkt nur mit Mühe, "trotzt" häufig, trennt sich nur schwer von Ihnen, zeigt aggressives Verhalten, wirkt traurig, kommt mit anderen Kindern nicht gut zurecht ...

Entwicklungspsychologische Beratung

Eine **videogestützte** Kurzzeitintervention **Online** oder in meinen Praxisräumen

Damit Sie wieder **Sicherheit** im Umgang mit ihrem Kind gewinnen!
Ich freue mich auf Sie!

www.SusanneStroppele.de



OSTEOPATHIE PRAXIS
FRANK HÖCHST

Osteopathische Behandlung von Babys, Kinder und Frauen in der Schwangerschaft.



www.kinderosteopathie.lu

oder

Facebook: Osteopathie Praxis Frank Höchst

23, route de Stadtbredimus, 5570 Remich
Tel.: +352 28777707 oder +352 691790321

► Strich stehen müssen, manche Schulen stellen den Kindern wenigstens ein Rechteck zur Verfügung, in dem sie sich bewegen können. Diese Bilder verletzen meine persönliche Grenze massiv – und da gibt es auch nichts fachlich zu kommentieren. Es gibt Dinge, die darf man mit Kindern einfach nicht machen. Punkt. Solche Regeln rechtfertigen auch kein Virus. Kinder vertrauen uns und sie sind von uns abhängig. In der Regel kooperieren sie und machen, was wir von ihnen wollen. Diese Macht dürfen wir nie missbrauchen.

Ich möchte mit diesem Artikel meinen kleinen Beitrag leisten, um die Situation unserer Kinder in Zeiten von Corona aus psychologischer Perspektive unter die Lupe zu nehmen. Diese Sorgfalt haben unsere Kinder verdient. Meine Grundhaltung ist: Kinder sind resilient und können vieles bewältigen. Aber wir dürfen nicht alles mit ihnen machen. Und: Kinder sind unterschiedlich. Was das eine Kind gut bewältigt, kann für das andere eine (innere) Katastrophe sein. Dieser Artikel erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Situation der älteren Kinder und Jugendlichen findet in ihm zu wenig Berücksichtigung und auch die Situation der pädagogischen Fachkräfte, die von der Politik (wie die Kinder) alleine gelassen werden.

Erst heute habe ich ein aktuelles Statement der rheinland-pfälzischen Bildungsministerin Stefanie Hubig (SPD) zur Wiedereröffnung von Kitas und Schulen gelesen. Sie sagt klar: (Infektions)Schutz und Gesundheit gehen vor. Aber: "Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht alleine das Fehlen von Krankheit" (WHO). Und: Laut Kinderrechtskonvention muss das Kindeswohl vorrangig berücksichtigt werden.

Gemeinsam schaffen wir es nur, wenn wir unsere Kinder mit ins Boot nehmen – und wenn wir ihnen in diesem Boot die besten und sichersten Plätze zukommen lassen und für die Befriedigung ihrer Bedürfnisse und für die Einhaltung ihrer Rechte Sorge tragen! Sonst ist es nicht gemeinsam – da können wir so engagiert solidarisch sein, wie wir wollen!

Nachtrag

Ich habe diesen Artikel im Mai 2020 geschrieben. Leider ist er aktueller denn je - verschärft durch die verpflichtenden Selbsttests für Kinder ab der Grundschule und durch die Verpflichtung für Erzieher/innen im Kitaalltag durchgehend eine Maske zu tragen. Der Artikel beschreibt die Situation in Deutschland, trifft aber in vielen Punkten (leider) auch auf Luxemburg zu. Die Folgen der wiederholten Lockdowns und der Umsetzung der Hygieneschutzregeln sind inzwischen bekannt: Der Medienkonsum ist im vergangenen Jahr bei Kindern und Jugendlichen enorm gestiegen, ebenso die Diagnose von Übergewicht, Zwangsstörungen, Angststörungen und Depressionen – bis hin zu Selbstmordversuchen und gelungenen Suiziden. Die Kinder- und Jugendpsychiatrien sind voll. Durch die wiederholten Schulschließungen werden v.a. Kinder aus benachteiligten Familien „abgehängt“. Sie werden im Homeschooling oft nicht erreicht. Gerade sie aber bräuchten eine intensive und kontinuierliche Förderung und einen strukturierten Alltag. Für die Kinder ist die äußere Welt mit den immer neuen und sich verändernden Einschränkungen und Regeln unsicher geworden. Sie brauchen jetzt Eltern, die ihnen verstärkt Sicherheit, Struktur und Verlässlichkeit bieten. Nicht alle Eltern schaffen das. Auf der Strecke bleiben die Kinder, die sowieso schon benachteiligt sind. Das Virus ist gefährlich, ja – aber welchen Preis zahlen unsere Kinder?

Susanne Stroppel

Dipl.-Psychologin und Psychotherapeutin,
Pflegermutter von drei Kindern

Susanne Stroppel



Mit freundlicher Genehmigung zur Veröffentlichung.

Dieser und weitere interessante Artikel auf:

www.susannestroppel.de unter Blog & Aktuelles

Therapeutische Frauenmassage



Betreuung und Begleitung bei

- Senkungsbeschwerden
- Beschwerden rund um die Menstruation und den Zyklus
- Kinderwunsch
- Schwangerschaft
- Schwangerschaftsbeschwerden
- hormonellen Störungen
- Endometriose
- Myomen und Zysten
- Wechseljahresbeschwerden

Sandrine Lenoir & Vanessa Schäfer
1, Rue Dr. René Koltz (+352) 621 315 916
L-6149 Junglinster (+352) 691 739 065

LENOIR & SCHÄFER

RÜCKBLICK AUF EINEN RUNDTISCH

La santé affective et sexuelle en temps de Covid-19



Am 11. März 2021 fand der zweite, von der CESAS (Centre national de référence pour la promotion de la santé affective et sexuelle) organisierte, Runde Tisch zum Thema "La santé affective et sexuelle en temps de Covid-19" statt, moderiert von Frau Reuter.

An diesem Gespräch nahmen teil: Catherine Cappelle und Elie Gottlieb (Pro Familia Luxembourg), Charel Schmit (Ombudsman für Kinder und Jugendliche), Martine Schaul (Umedo, Laboratoire Nationale de Santé) und Fernande Dahm (Day Center Ligue HMC)

Im Umedo, dem rechtsmedizinischen Dokumentationservice des LNS, können erwachsene Opfer von körperlicher und sexualisierter Gewalt die Spuren dieser Taten nachweislich festhalten lassen, so dass diese auch bei einer späteren Anzeige noch verwertbar sind.

Die Frage, ob die verschiedenen Akteure einen Anstieg der Anfragen in ihren jeweiligen Institutionen bemerkt hätten wurde verneint. Herr Schmit meinte, dass die Anfangsmonate der Krise auch als „Quality Time“ genutzt worden sind. Es flogen keine Flieger, viele Eltern waren beruflich nicht mehr involviert. Letzteres kann positiv wie negativ sein. Der Psychologe Elie Gottlieb beschrieb die Anfangszeit sehr treffend als „Schockzustand“. Danach verdoppelte sich die Anfragen. Für Pro Familia ist klar, dass diese Pandemie für manche Familien eine Entlastung des Alltagsstresses war, für andere eher das Gegenteil.

Dr. Schaul ist sich nicht sicher, ob der

Anstieg an Anfragen direkt auf die Pandemie zurückzuführen ist, oder ob Umedo einfach langsam bekannter wird. Als problematisch stellte sich jedoch heraus, dass Umedo anfangs nicht mehr wie gewohnt auf die Kooperation der Kliniken zurückgreifen konnte. Des Weiteren gestaltete es sich schwierig Termine zur Dokumentation festzulegen, da die Kinderbetreuung vor allem in den Anfangsmonaten der Pandemie sich als herausfordernd gestaltete und dass vor allem der Partner auch die ganze Zeit zuhause saß und solche Termine nicht einfach unbemerkt wahrgenommen werden konnten. Mittlerweile kann der Umedo jedoch wieder auf die klinischen Strukturen zurückgreifen.

Was die Kinder betrifft, so verloren sie zu Beginn der Pandemie mit einem Schlag jegliche soziale Struktur für Kinder außerhalb der Familie: Schule, Großeltern, Freunde, Betreuungseinrichtungen, so dass viele Kinder stärker als sonst auf sich alleine gestellt waren. Darüber hinaus verlangten die immer wieder wechselnden Rahmenbedingungen, dass die Kinder sich immer wieder anpassen mussten. Der gerade für Kinder so wichtige Rhythmus ist weggefallen. Bei getrenntlebenden Eltern merken manche Kinder noch stärkere Unterschiede als sonst.

Auch Leute, die sich kurz oder anfangs der Pandemie getrennt haben, kämpfen oft gegen eine Isolation an.

Auf die angespannte Situation der Kapazität in der Psychiatrie angesprochen meinten die Gesprächsteilnehmer, dass die stationäre Zeit verkürzt werden könnte, es

dann jedoch wichtig sei mit ausreichendem SPAT (Soins psychiatriques à domicile) die Kinder zuhause zu begleiten. Dies sei vor allem eine gute Möglichkeit das ganze Umfeld zu begleiten und die Integration zu erleichtern.

Die Gesprächsteilnehmer strichen hervor, dass gerade in solch schwierigen Zeiten, es wichtig sei einen gewissen Rhythmus aufrechtzuerhalten, Aktivitäten in der freien Natur zu bevorzugen aber auch die sozialen Kontakte über Videoanrufe (u.a. Teams) zu pflegen. All dies stärke die Resilienz.

Bei Paaren wird empfohlen sich Zeit für sich zu nehmen, sich wieder als Individuum zu spüren, sich selbst zu erholen, und somit neue Kraft zu schöpfen.

Es ist wichtig zu spüren, dass eine Eskalation sich anbahnt, um diese rechtzeitig stoppen zu können.

Für alle Gesprächsteilnehmer ist es wichtig, dass wieder analoge Aktivitäten für Kinder angeboten werden, denn es sei bemerkenswert wie schnell wir uns alle umgestellt haben. Dies sei jedoch mit einem Preis verbunden. Und das könne für den ein oder anderen bedeuten, dass dies auf der Seele Wunden hinterlässt. Wir leben inmitten eines Traumas, im Moment schaltet man in den Überlebensmodus und man müsse darauf achten wann es bei dem einen oder anderen zu einer posttraumatischen Belastungsstörung kommen wird, so der Psychologe Elie Gottlieb.

Anouk Wagner

Stillberaterin, Fachkraft für babygeleitete Beikost, Mitarbeiterin der Initiative Liewensufank

CESAS
Tel.: 28 56 94
www.cesas.lu

UMEDO
Tel.: 621 85 80 80
www.umedo.lu

DOSSIER

Burnout parental // Burnout der Eltern

Durch die aktuelle Pandemie wurde das Thema des „Burnouts der Eltern“ präsenter. Eltern sind umso mehr gefordert ihrer Arbeit nach zu gehen, ihre häuslichen Pflichten zu erfüllen, die Kindererziehung zu meistern und nun auch noch die Kinder bei ihren schulischen Leistungen zu begleiten. Alle Familienmitglieder erleben einen äußerst fordernden Wandel, welcher sich in regelmäßigen Konflikten äußern kann und worunter das harmonische Familienleben leiden kann.

Vor der Pandemie konnten sich die Eltern und Kinder noch einen Rückzugsort außerhalb der vier Wände suchen. Dies war durch den Lockdown (und den immer noch zum Teil bestehenden Lockdown) jedoch nicht mehr möglich. Viele Ressourcen vielen weg, der Druck stieg ständig an und viele Eltern mussten erleben was es heißt,

wenn man auf einmal in seiner Elternrolle überfordert ist und die Empathie gegenüber seinen Kindern schwindet, da man selbst mit sich und der Situation überlastet ist.

Dieses Gefühl kommt dem Burnout nahe, den verschiedene Eltern erleben, und scheint ein angemessener Vergleich zu sein, um zu erahnen, was es bedeutet wenn man in seiner Elternrolle überfordert ist: man strebt ständig nach dem Wohlergehen seiner Kinder, findet jedoch keinen Ausgleich und bleibt dabei selbst auf der Strecke, bis man nicht mehr kann.

Was ist das „Burnout“ der Eltern?

Das Burnout der Eltern kann leicht mit Depressionen, postpartalen Depressionen oder dem allgemeinen Burnout verwechselt werden. Darum unterscheiden wir nun diese Begriffe, um dem Begriff Burnout der Eltern Klarheit zu verschaffen.

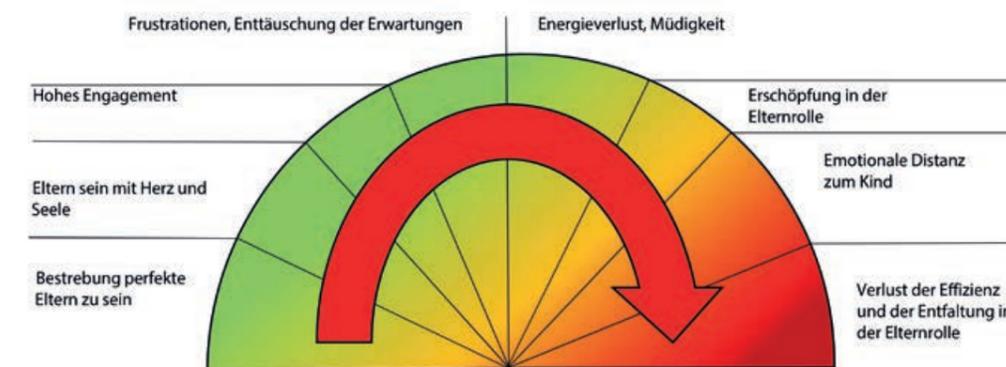
...viele Eltern mussten erleben was es heißt, wenn man auf einmal in seiner Elternrolle überfordert ist...

Depressionen können sich durch verschiedene Charakteristika zeigen wie ein Gefühl der Trauer, ein verändertes Schlafbedürfnis, Stimmungsschwankungen oder Reizbarkeit, einen veränderten Appetit, Hoffnungslosigkeit, Überforderung, den Erwartungen des Lebens und seinen Mitmenschen nicht gewachsen zu sein, Pessimismus usw. Man spricht von Depressionen, wenn dieser Zustand mehr als 6-8 Wochen anhält.

Postpartale Depressionen werden durch den Hormonwechsel zwischen Schwangerschaft und Entbindung hervorgerufen. Dies ist nicht zu verwechseln mit dem **Babyblues**, der eine physiologische Erscheinung ist, die auch mit dem Hormonwechsel zu tun hat und viele Mütter 4-5 Tagen nach der Entbindung erleben, der jedoch nach einigen Tagen von alleine wieder verschwindet. Postpartale Depressionen halten an und können sich zu Psychosen weiterentwickeln und sind deswegen ernst zu nehmen. Wenn Symptome wie Trauer, Gefühlslosigkeit gegenüber zum Kind, Hoffnungslosigkeit, Reizbarkeit, Rückzug usw. länger als 6-8 Wochen anhalten und die Mutter solch ein Erleben vor der Geburt nicht hatte, spricht man von postpartalen Depressionen.

Burnout beschreibt einen Zustand, der durch langanhaltenden Stress auftritt und sich durch das Gefühl, dass man auf einmal nicht mehr kann, ausdrückt. Wenn die Forderungen nach Leistung lange anhalten und kein Ausgleich mehr gefunden werden kann, um sich von den Strapazen zu erholen, entwickelt sich ein Burnout. Die bekannteste Form ist wohl das Burnout von der Arbeit. Es gibt jedoch auch immer häufiger Studenten, die durch die hohen Anforderungen ihrer Ausbildung ein Burnout erleben. Hier wird offensichtlich, dass sich das Burnout in verschiedenen Kontexten entwickeln kann. Alle Formen beinhalten gemeinsam einen langanhaltenden Stress, welcher nicht mit Ressourcen ausgeglichen werden kann. Ein Kriterium für die Entwicklung des Burnouts ist, dass es ein langer Prozess ist, der sich oft über Jahre erstreckt bei dem es durch die anhaltenden Forderungen und Leistungen auf einmal der Zusammenbruch kommt.

Das **Burnout der Eltern** entwickelt sich durch die hohen Anforderungen, die die Elternrolle mit sich bringen. Diese Anforderungen können so intensiv sein, dass Eltern auf einmal keinen Ausgleich mehr finden können. Wenn dieser Zustand über längere Zeit anhält, kann sich ein Burnout entwickeln. Symptome sind vor allem: das Gefühl seiner Elternrolle nicht mehr gewachsen zu sein, das Familienleben als Qual zu erleben, keine Kraft mehr zu haben den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden, Gefühlslosigkeit oder sogar Aggressionen gegenüber seinen Kindern zu empfinden, keine Freude in geselligen Familienmomenten zu erleben, seinen häuslichen Pflichten nicht mehr nachzukommen, Spannungen in der Beziehung zum Lebenspartner, usw. Wenn diese Zustände längere Zeit anhalten, kann es zum Zusammenbruch des betroffenen Elternteils kommen.



Es handelt sich um einen Prozess, der sich über Monate oder sogar Jahre ziehen kann, oft schleichend verläuft und auf Dauer krank macht.

Wann besteht das Risiko ein elterliches Burnout zu entwickeln?

Verstärkende Faktoren, die zu einem Burnout der Eltern führen können, sind jedes Mal individuell abzuklären. Nichtsdestotrotz sind die folgenden Risikofaktoren laut wissenschaftlicher Studien von I. Roskam und M. Mikolajzak jene, die allgemein am häufigsten das Burnout begünstigen.

Es gibt 5 Gruppen von Risikofaktoren wobei nur 3 Gruppen, statistisch gesehen, relevant für die Entwicklung des Syndroms sind. Die beiden ersten Gruppen haben erstaunlicherweise nur einen ganz geringen Einfluss auf die Entstehung davon.

Unter die erste Gruppe der Risikofaktoren fällt die Lebenssituation des Elternteils, zum Beispiel keine Zeit für sich zu finden, ein Kind mit besonderen Bedürfnissen zu haben usw.

Zur zweiten Gruppe gehören soziodemographische Faktoren wie das Einkommen, der soziale Status, die Arbeit, Studien usw.

Die kommenden drei Gruppen von Risikofaktoren sind relevant für die Entwicklung des elterlichen Burnoutsyndroms. Hierzu zählen:

1. die persönlichen Faktoren: Fähigkeit / Schwierigkeit seine Emotionen auszudrücken oder zu regulieren, Perfektionismus, neurotische Persönlichkeit und ein unsicherer Bindungsstil.
2. die familiären Faktoren: ein desorganisiertes Familienleben, Unzufriedenheit in der Beziehung zum Lebenspartner und eine negativ erlebte Co-Elternschaft.
3. die elterlichen Faktoren, die mit Abstand am relevantesten sind bei der Entwicklung des Burnouts. Hierzu zählt das Gefühl keine guten Eltern zu sein, Einschränkungen in der Elternrolle zu haben und eine mangelnde Warmherzigkeit (Empathie) in der Erziehung der Kinder.

Wie kann man das Burnout der Eltern verstehen?

Das Burnout versteht man als einen Prozess. Wie bereits erwähnt, entwickelt sich dieser über Monate und teilweise sogar Jahre. Hier eine Abbildung dieser Entwicklung mit Einteilung der verschiedenen Stadien:

Auf der Abbildung kann man erkennen, dass sich die anfänglichen Faktoren im grünen Bereich befinden. Dies bedeutet, auch wenn diese Faktoren präsent sind, dass der Elternteil mit angemessenen Ressourcen diesen Zustand ohne Bedenken aufrechterhalten kann. Bedenklich wird es erst ab dem Moment, wo sich der Elternteil im orangenen Teil befindet, sprich wenn ein spürbarer Energieverlust auftritt und die Müdigkeit überhandnimmt, im Gegenzug aber nicht ausreichend Ressourcen vorhanden sind, um dies auszugleichen. Wenn dies längere Zeit anhält oder sich die Situation noch weiter in den roten Teil zuspitzt, spricht man vom Burnout der Eltern. Der rote Pfeil stellt die Zeit dar und zeigt, warum wir von einem Prozess sprechen, da der Faktor Zeit eine erhebliche Rolle spielt. Wenn solche Zustände punktuell vorkommen und die Eltern

► angemessene Ressourcen haben und sich somit aus dieser Spirale befreien können, werden sie kein Burnout entwickeln.

Konsequenzen des Burnouts der Eltern

Die Auswirkungen des Burnouts auf das Familienleben sind vielfältig und betreffen jedes einzelne Familienmitglied. **Der Elternteil, der sich im Burnout befindet, leidet erheblich unter diesem Zustand.** Hinzu kommt, dass er sich Vorwürfe macht, dass er sich nicht so um seine Kinder kümmern kann, wie er es eigentlich gerne möchte. Oft kommt es vor, dass er negative Gefühle gegenüber seinem Kind entwickelt. Dies wiederum erklärt, warum auch die Kinder unter dem Burnout des Elternteils leiden. Der Elternteil kann nicht präsent sein, ist wenig oder gar nicht mehr einfühlsam, empfindet keine Freude mit seinem Kind, ist ungeduldig oder sogar aggressiv. Der Lebenspartner ist auch stark vom Burnout betroffen. Es kann sein, dass sich Spannungen und Konflikte zwischen den Partnern entwickeln, der Partner immer mehr Aufgaben übernehmen muss, bis auch er immer erschöpfter wird, oder der Partner nicht präsent ist und sich zurückzieht. In den schlimmsten Fällen droht ein Zerbrechen der Partnerschaft an diesen fordernden Umständen. Eine andere Gefahr, die durch das Burnout des Elternteils droht ist, dass die Kinder Opfer von Vernachlässigung, psychischer oder körperlicher Gewalt werden.

Wie kann man dem Burnout entgegenwirken?

Wichtig ist, ein Gleichgewicht zwischen den sogenannten Stressfaktoren und den Ressourcen herzustellen. **Der erste Ansatz ist, dass der betroffene Elternteil seine Situation analysiert und herausfindet, welche Faktoren energieraubend und stressig für ihn sind, und welche ihm helfen abzuschalten und neue Energie zu tanken.** Der zweite Schritt besteht darin, festzustellen, ob diese Faktoren veränderbar oder kontrollierbar sind. Ein zweiter Ansatz besteht darin, abzuwägen, wie das Verhältnis zwischen Einsatz und Gewinn ist. Fragen können auch Klarheit schaffen: Gibt es vielleicht einen Domino-Effekt? Gibt es Gründe weshalb der Elternteil sensibler ist? Diese Analyse bietet bereits erste Lösungswege.

Die zweite Phase beinhaltet, dass der Elternteil aktiv wird, um Lösungen zu finden und seine Faktoren umgestaltet. Hierfür gibt es 6 Ansätze:

1. Unnötigen Stress entfernen
2. Stressfaktoren erleichtern
3. Die vorhandenen Ressourcen effizienter nutzen
4. Ressourcen entwickeln
5. Aktive Akzeptanz der Stressfaktoren, die nicht verändert werden können
6. Aktive Akzeptanz der nicht vorhandenen Ressourcen

Auf jeden Fall ist es wichtig, dass der Elternteil sich professionelle Hilfe sucht, sobald ein Leidensdruck vorhanden ist.

Nach Hilfe suchen

Für viele Eltern ist es sehr schwer, nach Hilfe zu fragen. Sie haben Angst, verurteilt zu werden und als schlechte Eltern abgestempelt zu werden. Es ist in unserer Gesellschaft ein Tabuthema, dass Eltern negative Gedanken gegenüber ihrem Kind haben, aggressiv sind, sich wünschen nie ein Kind bekommen zu haben usw. Dies sagt jedoch nichts über die Eltern an sich aus, sondern ist nur Ausdruck der chronischen Überlastung.

In den Medien wird Elternsein als die schönste Sache im Leben dargestellt, mit glücklichen Eltern und zufriedenen Kindern. Dies ist jedoch in vielen Familien nicht der Fall.

Es ist wichtig, dass die Eltern sich in ihrer Situation nicht alleine fühlen, sich nicht als schlecht oder unfähig sehen, auch nicht, dass sie damit alleine klarkommen müssen.

Auf jeden Fall ist es wichtig, dass sich Eltern trauen, professionelle Hilfe zu suchen. Es gibt immer einen Ausweg, auch wenn man ihn selbst noch nicht sehen kann.

Schlusswort

Durch die sanitäre Krise und ihre Auswirkungen sind die Eltern momentan zusätzlich gefordert und belastet und haben somit ein höheres Risiko in eine chronische Überforderung hineinzuschlittern. Deswegen ist es wichtig, über das Thema vom Burnout der Eltern zu reden, damit die Eltern aufgeklärt sind und vielleicht bei sich selbst einen Hilfebedarf erkennen. **Sie sollten nicht aus Scham abgeschreckt sein, nach Hilfe zu fragen, da es um ihr persönliches Wohlergehen und vor allem um das ihrer Kinder geht.**

Nach Hilfe fragen, wenn man sie braucht, ist eher ein Zeichen der Stärke und nicht der Schwäche.

Méline Heuer

éducatrice spécialisée en accompagnement psycho-éducatif (Sozialpädagogin), Mitarbeiterin bei der Initiative Liewensufank im Bereich FabyPLUS

Source: Roskam I., Mikolajcak M. (2018). Le burn-out parental, comprendre, diagnostiquer et prendre en charge. (deboeck supérieur). Louvain-la-neuve : carrefour des psychothérapie.

Article sur l'allaitement maternel et la dépression

"L'influence de la dépression maternelle sur le développement cérébral du nourrisson est bien documentée, et notamment la détérioration des interactions sociales entre la mère et l'enfant"
<http://bit.ly/depression-liewensufank>



Article on breastfeeding and maternal depression

"Affectionate Touch in the Context of Breastfeeding and Maternal Depression Influences Infant Neurodevelopmental and Temperamental Substrates"
<https://www.karger.com/Article/FullText/511604>



2021 Hardin J.S. · Jones N.A. · Mize K.D. · Platt M.

Training Institute for Parental Burnout
Route de Gembloux 72
B-5310 Eghezee, Belgique
www.parental-burnout-training.com



TRAINING INSTITUTE for PARENTAL BURNOUT

Hier ein paar Adressen, wo Eltern in Luxemburg eine professionelle und wohlwollende Hilfe bekommen:

KONTAKTSTELLEN IN LUXEMBURG

Initiativ Liewensufank	
liewensufank.lu	
Service FabyPLUS	36 05 97 17
Baby Hotline	36 05 98
Familljen – Center	
familljencenter.lu	47 45 44
Office national de l'enfance	
officenationalenfance.lu	24 77 36 96
Elterentelefon	
kjt.lu	26 64 05 55
Ligue médico-social	
ligue.lu	22 00 99 88
CFFM	
fed.lu	49 00 51 1
Eltereschoul	
kannerschlass.lu	59 59 59 59
Mamerhaff	
mamerhaff.lu	691 539 193

Buchtipps zum Thema



- Eltern-Burnout - Wege aus dem Familienstress**, Bettina Möhler, Peter Nusall, Rororo
- Wege aus dem Mama-Burnout - Abstand gewinnen und neue Kraft tanken**, Hans Hartmann, Kösel
- Le burn-out parental**, Isabelle Roskam et Moira Mikolajcak, carrefour des psychotherapies, deboeck université
- La fatigue émotionnelle et physique des mères**, Voilaine Guéritault, Odile Jacob poche
- Le burn out parental - 100 questions/ réponses**, Elise Lecomte, Corinne Melot, Ellipses
- Parents épuisés**, Valérie Duband, Eyrolles

Für Sie gelesen // *Lu pour vous*

Die folgenden Bücher haben unsere Fachfrauen für Sie gelesen.

Les livres présentés ici ont été lus par nos experts.

COVI, de klenge Coronavirus

Pascale Engel, Maite Engel de Abreu, 2020, 35 Säiten 979-8560654627



An dësem Buch gëtt de Kanner d'Pandemie duerch d'Aen vum Virus selwer erkläert. De COVI, de Coronavirus, erzielt wou a wéini hie gebuer gouf, dat hie per se kee Béisen ass. Hien ass einfach en immens Virwët-zegen den d'Welt gesi well an dofir esou séier ronderëm d'Welt komm ass. An Ustiechen ass numol säi Reeswee. Do COVI erkläert awer op eng ganz éierlech an onopgereegten Aart wéi Virussen am Allgemenge funktionéieren. Esou wëssen d'Kanner duerno Bescheid iwuer Antikierperen a wéi een sech am Beschte schütze ka vir net ugestach ze ginn. Hinne gëtt och d'Angscht geholl wann si sech mol mam Virus ustieche géifen.

Bemierkenswäert ass dat dëst Buch

och op d'psychesch Niewewierkung vum der Pandemie ageet. Dat een sech schwéier deet mat der "Schoul do-heem", wéineg Frënn gesinn oder dat d'Elteren och mol traureg sinn. All dëst, seet de COVI wier normal a sou enger gelungener Zäit – mä hie verspricht dat et besser gëtt.

E Kannerbuch wat vun engem Kand, dem Maite Engel de Abreu illustriert gouf an d'Konzept zesumme mat sengem Brudder, dem Francisco a senger Mamma, der Pascale Engel entwéckelt huet. D'Buch ass op lëtzebuergesch, englesch, däitsch, franséisch, portugiesesch ze kréien.

Anouk Wagner

Eng Hand voll Gléck

Editioun Bicherhaischen 2020, Martine Horsmans, Marie-Isabelle Callier, 32 S., ISBN 978-99959 999 5 7



Op e puer schéine Säite gëtt hei illustriert wat et heescht, wann e Kand eng Mamm huet déi hatt net gebuer huet. Iwwer e schéinen Ëmwee gëtt gefillsvoll op den Aspekt vum der Adoptioun aangaangen, ouni ze vill Detailler. Dat wichtegst gëtt dobäi ervir gehuewen, dass eng Mamm och da Mamm ass, wann se hiert Kand net am Bauch gedroen huet. Dofir dréit si et awer an hirem Häerz, an dat schéint Gefill kennt all Mamm. Dëst klengt Buch ass passend fir Grouss a Kleng, fir Aussestoend déi sech mam Thema wëlle beschäftege wéi och Familljen déi dat erliewen.

Yasmine Banger-Schmit

Bicher a Spillgezei Books and toys

bicher
HAISCHEN
Kanner- an Jugendlibrairie

8, um Kiem • L-6960 Senningen
Tel: 26 34 02 08
info@bicherhaischen.lu
www.bicherhaischen.lu

Bücher und Spielzeug Livres et jouets

Liebende bleiben

Familie braucht Eltern, die mehr an sich denken

Jesper Juul 2017, Beltz-Verlag (3. Edition), 251 Seiten, ISBN 978-3407864406



Mit der Geburt eines Kindes verändert sich alles. Plötzlich stehen dessen Bedürfnisse im Zentrum des neuen Zusammenlebens. Aus der Frau wird auch die Mutter, aus dem Mann wird auch der Vater. Aber Jesper Juuls tiefste Überzeugung ist, dass Zweisamkeit Elternrecht ist.

Nur wie soll das funktionieren? Überforderung mit der Kindererziehung, Auseinandersetzungen mit dem Partner und immer mehr das Gefühl alleine zu sein, lassen viele Eltern im Alltag verzweifeln.

An Hand von sieben Beratungsgesprächen beschreibt Jesper Juul die Schlüsselpunkte einer guten Beziehung.

Eltern die sich gegenseitig mit Empathie und Respekt begegnen, lehren die den Kinder, dass Andersartigkeit in Ordnung ist. Wenn die Eltern sich vor den Kindern streiten, fühlen diese sich schuldig. Deshalb ist es wichtig, sich auch immer mal wieder auf die Beziehung und die Partnerschaft zu konzentrieren.

Für den Autor ist Wut wunderbar und gut. Das gilt für Kinder gleichermaßen, wie für Erwachsene. Viele versuchen Konflikte zu vermeiden. Aber sie sind

nützlich, weil sie uns darauf aufmerksam machen, was wir selbst, unser Partner und unsere Kinder brauchen. Teilen wir uns mit, wie es uns damit geht, besteht eine reelle Chance, dass die Konflikte weniger werden. Grundsätzlich sind die Eltern für die Stimmung in der Familie zuständig und nicht die Kinder.

Sind die Kinder etwas grösser, brauchen sie persönliche und klare Worte, damit sie verstehen können, was Mutter und Vater wichtig ist. Mit einem klaren „Nein“ vermitteln wir ihnen, wie man sich für seine eigenen Wünsche und Belange einsetzt und sich von anderen abgrenzen kann. Aber es ist auch wichtig dem Partner oder der Partnerin gegenüber seine Wünsche und Bedürfnisse klar zu äußern und für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. Natürlich kann es sein, dass dann verhandelt werden muss und der andere auch mal einen Wunsch verneint. Begegnen die Eltern sich mit Respekt, lernen die Kinder von ihnen diesen Umgang.

Wenn es bei den Eltern stimmt, stimmt es auch bei den Kindern. Elterliche Versuche Krankheit, Schmerzen, Nöte oder Sorgen vor den Kindern geheim zu halten scheitern, weil Kinder, auch wenn sie nichts Genaues wissen, doch spüren, dass etwas im Familiensystem nicht stimmt und sie die Schuld bei sich suchen. Deshalb ist es unerlässlich, auch bei schwerwiegenden Problemen, sein Herz zu öffnen und mit dem Kind zu sprechen. So erhält das Kind die Möglichkeit die Gefühle der Eltern zu verstehen und kann auch seine eigenen Sorgen aussprechen. Das Beste, was Eltern ihrem Kind mitgeben können, ist die Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen.

Wenn die Mutter oder der Vater mit einem Kind emotional sehr eng verbunden ist und eine besonders große Nähe zwischen dem Kind und diesem Elternteil besteht, spricht der Autor von dem

Phänomen einer intuitiven Verbindung. Diese hat an sich nichts mit Liebe zu tun, sondern das Kind lernt über diese existentielle Verbundenheit, wie das entsprechende Elternteil mit den Herausforderungen und den Segnungen des Lebens umgeht und es integriert diese Kompetenzen und Muster in sein eigenes Sein. Manchmal kann beim anderen Elternteil Eifersucht aufkommen, was zu Konflikten in der Partnerschaft führen kann. Um damit umzugehen, ist das Verstehen der intuitiven Verbindung für die Erwachsenen in doppelter Hinsicht wichtig, als Eltern und als Partner.

Eine klare Führung der Erwachsenen ist für die gesunde Entwicklung der Kinder sehr wichtig. Sind Kinder sich selbst überlassen, fehlt es ihnen an der Vermittlung von Werten.

Manchmal ist eine Trennung oder Scheidung unausweichlich und oft für wenigstens einen der Erwachsenen, eine sehr traurige und leidvolle Angelegenheit. Für die Kinder bedeutet es immer großes Leid. Leider sind Kinder aller Altersstufen sehr gut darin ihr Leid vor ihren Eltern zu verbergen. Deshalb ist es unerlässlich, dass jedes Elternteil, Verantwortung übernimmt für die Qualität der Beziehung zu den Kindern. Schaffen die Ex-Partner es sich konstruktiv zu unterstützen und für ihre Kinder da zu sein, lernen diese, dass eine Trennung, so schmerzlich sie auch sein mag, gleichzeitig auch einen Neuanfang bedeutet.

In diesem Buch stellt Jesper Juul dar, wie Eltern trotz Kind eine gute Beziehung führen können. Er macht ihnen Mut zur Zweisamkeit und räumt auf mit der übertriebenen Fokussierung auf das Kind. Nur so kann, seiner Meinung nach, ein harmonisches Umfeld entstehen, in dem die Kinder bindungssicher und gestärkt aufwachsen.

Eliane Streitz-Hess

Ausgewählt, übersetzt und zusammengefasst
vom Team der Initiativ Liewensufank
// Choisi, traduit et résumé par l'équipe de
l'Initiativ Liewensufank

Neues aus der Wissenschaft



Die Folgen der Pandemie für das mütterliche und kindliche Outcome bedenken

In dieser Studie wurde eine systematische Übersichtsarbeit der vorhandenen Literatur sowie eine Meta-Analyse bereits publizierter Daten zum Thema der mütterlichen und kindlichen Outcome-Parameter, vor und während der Covid-19-Pandemie, durchgeführt. Es zeigte sich eine signifikante Anstieg der Fehlgeburten sowie der mütterlichen Sterblichkeit. Auch gab es vermehrt Anzeichen postpartaler Depressionen, was als Hinweis auf eine insgesamt schlechtere emotionale mütterliche Gesundheit bewertet wird. Auch lagen mehr kindliche Fehlbildungen vor, die eine chirurgische Behandlung erforderten. Die AutorInnen fassen zusammen, dass sich wichtige mütterliche und kindliche Outcome-Parameter während der Covid-19-Pandemie verschlechtert haben. Sie fordern dringend den Zugang zur Schwangerschaftsvorsorge weltweit zu gewährleisten.

Systematisches Review und Meta-Analyse ·
Quelle: Chmielewska B et al.: Effects of the COVID-19 pandemic on maternal and perinatal outcomes: a systematic review and meta-analysis. The Lancet Global Health 2021.
Original: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(21\)00079-6](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(21)00079-6)

Erhöht eine Vollnarkose das Risiko einer postpartalen Depression?

WissenschaftlerInnen der Columbia University Mailman School of Public Health in New York haben die Entlassungsunterlagen nach Kaiserschnitten ausgewertet. Nach einer Vollnarkose scheint die Wahrscheinlichkeit eine postnatale Depression zu bekommen um 54% erhöht, im Vergleich zur Regionalanästhesie. Die Wahrscheinlichkeit von Suizidgedanken oder selbst verursachten Verletzungen erhöhte sich um 91%. Falls diese vorläufigen Ergebnisse bestätigt werden, unterstreichen diese die Notwendigkeit, die Anwendung einer Vollnarkose bei der Kaiserschnittgeburt möglichst zu vermeiden und bei Frauen, die einer Vollnarkose ausgesetzt sind, psychologische Untersuchungen, Beratung und andere Nachsorgedienste anzubieten.

Nachuntersuchung von Sectiones in New York - Guglielminotti JMD et al.: Exposure to General Anesthesia for Cesarean Delivery and Odds of Severe Postpartum Depression Requiring Hospitalization. Anesthesia & Analgesia 2020. doi: 10.1213/ANE.0000000000004663 · presstext.de, 5.2.2020

Leitlinie zur Reanimation von Neugeborenen überarbeitet

Laut den neuen Leitlinien des European Resuscitation Council (ERC) ist die Ursache für einen Kreislaufstillstand bei Neugeborenen immer eine unzureichende Atmung und nicht wie bei Erwachsenen, wo sehr häufig das Herz die Ursache eines Kreislaufstillstandes ist. Deshalb benötigen Neugeborene im Notfall eher eine Beatmung als eine Herz-Druck-Massage. Daten aus großen klinischen Studien zeigen, dass insbesondere Frühgeborene davon profitieren, wenn sie nach der Geburt mehr als 60 Sekunden angeatmet bleiben und in dieser Phase möglichst schon die Atmung von allein einsetzt. Mit der Gabe von zusätzlichem Sauerstoff ist man viel vorsichtiger geworden.

Quelle: Neonatologie & Pädiatrische Intensivmedizin Universitätsklinikum Dresden, 21.4.2021
Deutsche Zusammenfassung: DHZ

Problematischer Alkoholkonsum in der Schwangerschaft

Der Konsum von Alkohol in Schwangerschaft und Stillzeit hat nach Angaben der Bundesregierung einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit des ungeborenen Kindes und negative Folgen für dessen Entwicklung. Das Bundesgesundheitsministerium und die Drogenbeauftragte der Bundesregierung hätten zahlreiche Initiativen zur Information, Stärkung der Prävention und zur Verbesserung der Diagnostik von Fetalem Alkoholsyndrom (FAS) und Fetalem Alkoholspektrumstörungen (FASD) gestartet, heißt es in der Antwort der Bundesregierung auf Anfrage der FDP-Fraktion.

Quelle: Deutscher Bundestag, 29.3.2021
<https://dip21.bundestag.de/dip21/btd/19/276/1927603.pdf>
Deutsche Zusammenfassung: DHZ

Putzmittel begünstigen Asthma

In einer kanadischen Studie wurden 2000 Kinder von Geburt bis zum Alter von 3 Monaten wiederholt untersucht. Zusätzlich füllten die Eltern alle 6 Monate Fragebögen über ihre Putzgewohnheiten aus. Auch wurden andere Faktoren berücksichtigt, wie z. B. ob im Haushalt geraucht oder Haustiere gehalten wurden oder in der Wohnung Schimmel war. Das Ergebnis: Je häufiger Fußbodenreiniger, WC-Reiniger, Raumdüfte oder Möbelpolitur benutzt wurden, desto häufiger litten die Kleinen an asthmatischen Beschwerden. Besonders schädlich waren offenbar Raumdüfte, und zwar in allen Formen. Ob als Spray, verdampft oder aus Steckdosenverneblern, sie führten am häufigsten zu Atemwegsbeschwerden.

Deutsche Zusammenfassung: www.bahnhofsapotheke.de/aktuelle-gesundheitsinfo/id/12885.html
Original: Springer Medizin, 25.02.2020
Quelle: Canadian Healthy Infant Longitudinal Development
<https://www.cmaj.ca/content/192/7/E154>

Ist das Risiko für eine postpartale Depression nach einer Sectio erhöht?

Ungefähr 10 bis 20% aller Frauen sind von einer postpartalen Depression betroffen. In einer polnischen Studie wurde untersucht in wie weit die Art zu gebären, spontan oder per Kaiserschnitt, das Schmerzempfinden der Frau unter und nach der Geburt beeinflusst, sowie mögliche Zusammenhänge zwischen dem Schmerzempfinden und der Entwicklung einer postpartalen Depression. Durchgeführt wurde eine Querschnittstudie unter 224 Frauen im frühen Wochenbett. Ein Drittel der Frauen hatte eine spontane Geburt und zwei Drittel eine Entbindung per Sectio. Circa 53% davon waren geplante und 47% nicht geplante Kaiserschnitte. Anzeichen einer postpartalen Depression lagen bei 12,2% aller Frauen nach einer Spontangeburt, 11,6% nach einem geplanten und 32,8% nach einem nicht geplanten Kaiserschnitt vor. Das Schmerzempfinden unter der Geburt war bei den Frauen am höchsten, die spontan geboren hatten, wobei es zum Entlassungszeitpunkt wiederum am niedrigsten war. Das Schmerzempfinden zum Zeitpunkt der Entlassung war bei Frauen nach Kaiserschnitt am höchsten. Es konnten keine signifikanten Zusammenhänge zwischen dem Schmerzempfinden während der Geburt und der Entwicklung einer depressiven Symptomatik aufgezeigt werden.

Querschnittstudie aus Polen - Iliska M, Banas E, Gregor K, Brandt-Salmeri A, Ilski A, Cnota W: Vaginal delivery or caesarean section - Severity of early symptoms of postpartum depression and assessment of pain in Polish women in the early puerperium. Midwifery 2020. 87, 102731.
Original: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102731>

Sars-CoV-2-Impfung in den USA: bislang keine höheren Risiken bei Schwangeren erkennbar

Laut einer Untersuchung der US-amerikanischen Gesundheitsbehörde haben Schwangere bei einer Infektion mit Sars-CoV-2 ein deutlich erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf. In einer Studie wurden mehr als 800 Schwangere in den letzten 3 Monaten der Schwangerschaft mit dem mRNA-Impfstoffe von Biontech/Pfizer oder Moderna geimpft. In der Verträglichkeit der Impfung wurden kaum Unterschiede zu nicht-schwangeren Frauen festgestellt. Der Anteil der Frühgeburten, Mangelgeburten, Totgeburten oder die Häufigkeit von Fehlbildungen sind laut der Studie nicht auffällig und unterscheidet sich nicht wesentlich von der normalen Rate. Das CDC hat sich deshalb zusammen mit dem American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) und der American Academy of Pediatrics (AAP) entschlossen, Schwangeren in den letzten 3 Monaten der Schwangerschaft zur Impfung zu raten. In den ersten 3 Monaten der Schwangerschaft ist die Phase der Embryogenese, in der die meisten Fehlbildungen entstehen, weshalb hier noch eine gewisse Unsicherheit besteht ob geimpft werden sollte. Die Impfkommission am Robert-Koch-Institut (STIKO) hat ihre Empfehlung kürzlich erweitert. Neben schwangeren Risikopatientinnen, denen nach Nutzen-Risiko-Abwägung und nach ausführlicher Aufklärung die Impfung angeboten werden könne, ist nun auch von Schwangeren mit »einem erhöhten Expositionsrisiko aufgrund ihrer Lebensumstände« die Rede. Mit einer generellen Empfehlung für Schwangere hält sich die STIKO weiterhin zurück.

Weitere Infos und Empfehlungen zum Thema Impfen in der Schwangerschaft befinden sich auf Seite 16 unter "Coronavirus/COVID-19 und Stillen" Shimabukuro TT et al.: Preliminary Findings of mRNA Covid-19 Vaccine Safety in Pregnant Persons. The New England Journal of Medicine 2021. Original: doi 10.1056/NEJMoa2104983.
Deutsche Fassung: Aerzteblatt.de, 22.4.2021

Le lait maternel encore meilleur qu'on l'imaginait grâce à des bactéries spécifiques évolutives

Une étude sur des femmes guatémaltèques, qui allaitent longtemps leurs enfants, montre une évolution chez les populations de bactéries contenues dans le lait maternel. Certaines de ces bactéries n'avaient jamais été identifiées avant. Ces résultats vont permettre de mieux comprendre ce qui rend les bébés nourris au sein, plus résistants aux otites, aux allergies, à la diarrhée notamment et même, pour certains, au virus du sida transmis par leur mère positive. Dans les pays riches où on n'encourage pas la pratique de l'allaitement ou du moins pas assez longtemps, c'est difficile de trouver des femmes volontaires pour une telle étude. Pour Kristine Koski, co-auteur de l'étude avec Emmanuel Gonzalez, il serait intéressant d'étudier les microbiotes de diverses communautés pour comprendre les différences entre humains.

frontiers in Microbiology, 12 February 2021, Distinct Changes Occur in the Human Breast Milk Microbiome Between Early and Established Lactation in Breastfeeding Guatemalan Mothers
Original: <https://doi.org/10.3389/fmicb.2021.557180>

Kurs- und Beratungsangebote 2021

Die Aktivitäten finden in unterschiedlichen Regionen des Landes statt. Einige unserer Kurse werden auch online angeboten. Informieren Sie sich auf unserer Homepage und auf unserer Facebook Seite.

// Les activités sont proposées dans différentes régions de notre pays. Certains de nos cours sont également proposés en ligne. Veuillez vous informer sur notre site web et sur notre page Facebook.

www.liewensufank.lu • [facebook.com/InitiativLiewensufank/](https://www.facebook.com/InitiativLiewensufank/)

Vor der Geburt // Avant la naissance

-  ■ **Geburtsvorbereitung** (LU/DE)
Langzeitkurs und Wochenendkurs
-  ■ **Préparation à l'accouchement et à la parentalité** (FR)
-  ■ **HypnoBirthing®** (LU/DE/FR/ENG)
-  ■ **Stillvorbereitung für Schwangere** (LU/DE)
-  ■ **Yoga für Schwangere** (LU/DE)
-  ■ **MamaWORKOUT – Fit in der Schwangerschaft** (LU/DE) **NEU**
Mehr Infos auf Seite 10.
-  ■ **Workshop „Tragehilfen“** (LU/DE)

Nach der Geburt // Après la naissance

-  ■ **Yoga nach der Geburt** (LU/DE)
-  ■ **MamaWORKOUT – Rückbildung** (LU/DE) Mehr Infos auf Seite 20. **NEU**

Beratungen // Consultations (DE/LU/FR/ENG)

- **Baby Hotline**
- **Doula Service**
- **Persönliche Beratung // Consultation personnelle**
- **Stillberatung // Consultation d'allaitement**
- **Still-Abo // Abo Allaitement**
- **Trageberatung // Consultation de portage**
- **Stoffwindelberatung // Consultation couches lavables**
- **Krisenbegleitung // Accompagnement de crise**
- **Erziehungsberatung // Consultation pédagogique**
- **Beratung bei Kindsverlust – „Eidel Äerm“ // Consultation après la perte d'un bébé « Eidel Äerm »**

Mit Babys & Kleinkindern // Avec bébés & bambins

-  ■ **Babymassage** (LU/DE, 1-6 Monate)
-  ■ **Babymassage (nur) für Väter** (LU/DE, 1-6 Monate)
-  ■ **PEKiP** (LU/DE, 2-12 Monate)
-  ■ **Mobile** (LU/DE, 1-2 Jahre)
-  ■ **Pikler® SpielRaum** (DE/LU, 3-24 Monate)
-  ■ **Pikler® Bewegung und Spiel** (DE/LU, 2-4 Jahre)

Für Eltern // Pour les parents

-  ■ **Ateliers de communication bienveillante** (FR)
-  ■ **Jalousie, Conflits, Rivalités dans la fratrie** (FR)
-  ■ **Crash-Kurs 1. Hilfe am Kind** (LU/DE)
-  ■ **Réagir face aux urgences pédiatriques** (FR) à Itzig
-  ■ **Beikost Workshop** (LU/DE)



Soutenez l'Initiativ Liewensufank:

• Avec votre adhésion

Les membres bénéficient d'une réduction tarifaire des frais de participation aux cours et des tarifs de consultation. Ils reçoivent également le magazine « baby info » deux fois par an gratuitement à leur domicile.

L'adhésion est valable pour une année calendrier (01.01. -31.12.). Le paiement se fait par notre site web.

Le tarif d'une adhésion annuel est fixé à: **• 30€**

• Avec un don

Le soutien financier par l'état ne couvre qu'une partie de nos dépenses. Pour garantir la continuation de nos activités, nous dépendons donc fortement de dons privés.

Puisque l'Initiativ Liewensufank est reconnue comme association d'utilité publique, votre don est déductible de votre revenu imposable.

Nous vous remercions de votre soutien!

Unterstützen Sie die Initiativ Liewensufank:

• Mit Ihrer Mitgliedschaft

Unsere Mitglieder erhalten Vergünstigungen bei Kurs- und Beratungsgebühren. Außerdem wird ihnen das Magazin "baby info" zweimal im Jahr kostenlos nach Hause geschickt.

Die Mitgliedschaft ist für ein Kalenderjahr gültig (01.01. -31.12.). Die Bezahlung erfolgt über unsere Webseite.

Der Kostenbeitrag für eine Mitgliedschaft beträgt: **• 30€**

• Mit einer Spende

Die Finanzierung aus öffentlicher Hand deckt nur einen Teil unserer Ausgaben. Um unsere Arbeit bedarfsgerecht weiterführen zu können, müssen wir einen großen Anteil eigener Mittel aufbringen und sind dabei auf Spenden angewiesen. Da die Initiativ Liewensufank als gemeinnütziger Verein anerkannt ist, sind Spenden steuerlich absetzbar.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

www.liewensufank.lu



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

Impressum

baby info - erscheint zweimal im Jahr bei der **Initiativ Liewensufank** a.s.b.l.
20, rue de Contern L-5955 Itzig
Tel.: 36 05 98 / Fax: 36 61 34
email: info@liewensufank.lu
www.liewensufank.lu

Auflage: 2.000 Exemplare

Redaktionsteam: Claudia Goudemond, Eliane Streitz, Maria Eudier, Monique Fey, Yasmine Banzer-Schmit, Anouk Wagner, Méline Heuer.

Grafik und Layout: Yasmine Banzer-Schmit

Inserate: Yasmine Banzer-Schmit

Druck: Reka Imprimerie

Titelfoto: © iStockphoto

Icons: flaticon.com

Nächste Ausgabe: Herbst 2021

Op der Schock

Dir sicht e flotte Remerciement



fir d'Gebuert vun Ärem Kand

Kaddosiddien aus den kreativen Ateliers
vun Op der Schock: Käerzen – Kichen – Keramik

Éffnungszäiten: Méindes - freides: 8-12/13-17 Auer a samschdes: 8-12 Auer

Servicer fir Mënsche mat intellektueller Beanträchtiigung
34A, route de Reichlange, L-8508 Redange / Attert

Tel.: +352 26 62 93-1 / info@ods.lu www.opderschock.lu

© Fotoatelier ODS



NATURATA Bio
Fair a kooperativ mat de Bio-Bauern

Grand choix en aliments et autres produits pour bébés!

Rollingergrund	Esch-Belval
Munsbach	Rollingen (Mersch)
Erpeldange	Windhof
Marnach	Howald
Dudelange	Altrier
Merl	



www.naturata.lu

Äre Spezialist fir Bio- an Demeter-Liewesmittel



SPILLPLAZ.LU



Scan QR code for
FREE APP
download!

Discover
playgrounds
around you.



**Winner of Tourism
Innovation
Award 2018**



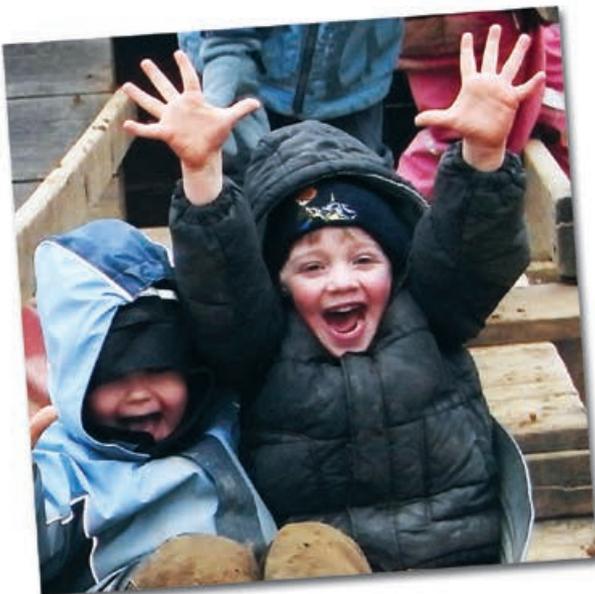
Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

WALDORFSCHOUL *Freed um Léieren!*



Précoce | Spillschoul | Maison relais



Wo Kinder noch
Kinder sein dürfen

...où l'enfant est
encore enfant...



Sites: Luxembourg-Limpertsberg | Rollingen-Kasshaff