

KoKi-Newsletter

Juli 2020



Für Familien und Alleinerziehende
mit Kindern von 0-3 Jahren

Netzwerk Frühe Kindheit
Stadt und Landkreis Hof

Liebe Eltern,

wenn ein Baby geboren wird, sind die Erwartungen hoch. Der Wunsch eine Familie zu gründen steht oft am Anfang, die von Vorfreude erfüllte Zeit der Schwangerschaft neigt sich dem Ende zu und dann ist es endlich soweit – das kleine Wunder ist da!

Die Freude ist groß und der neue Familienalltag kann starten – aber nicht selten sind die Vorstellungen der frischgebackenen Eltern geprägt von Bildern aus verschiedenen Medien. Niedliche schlafende Babys, gutaussehende strahlende Mütter und liebevolle stolze Väter kommen uns da in den Sinn und schaffen in uns eine bestimmte Vorstellung, wie der neue Familienalltag auszusehen hat.

Oft gibt es jedoch eine ganz andere Seite des Alltags, die Mütter und Väter dann überrollt und ungebremst erwischt. Da sind Unsicherheiten im Umgang mit dem kleinen Säugling, da fällt es schwerer als gedacht, schlaflose Nächte, Haushalt und Beruf neu zu organisieren, da stürmen Gefühle auf einen ein, die man in dieser Form so nicht kannte.

Doch was entspricht jetzt der Realität? Kann man beruhigt den Sturm der Veränderungen und Unsicherheiten aushalten oder schleicht sich doch das Gefühl ein, man mache etwas falsch oder sei nicht in der Lage es zu schaffen?

Genau mit diesen Situationen wollen wir uns in diesem Newsletter beschäftigen und Ihnen als Eltern ein Stück Sicherheit und Stärke mit auf den Weg geben. Wir wollen gemeinsam mit Ihnen einen Blick auf verschiedene Realitäten nach der Geburt werfen und Sie sensibilisieren, Ihre eigene Familiensituation im Blick zu behalten.

Und natürlich stehen wir Ihnen als zuverlässige Ansprechpartner in Stadt und Landkreis Hof auch gerne bei persönlichen Fragen und Herausforderungen zur Seite!

Ihre KoKi-Fachkräfte aus Stadt und Landkreis Hof

Und plötzlich ist alles anders...

Viele Eltern freuen sich gemeinsam auf den Nachwuchs und fiebern dem Moment entgegen, wenn sie endlich das kleine Leben in den Händen halten dürfen!

Doch bereits einige Tage nach der Geburt erleben viele Mütter eine erste Schattenseite – den sogenannten Babyblues. Die Verlaufskurve weiblicher Hormone sinkt in den ersten 48 Stunden nach der Geburt rapide ab und stabilisiert sich erst im Laufe der nächsten Monate wieder auf normalem Niveau. Dies allein reicht aus, um viele Mütter zu überfordern und in ein unkontrollierbares Gefühlschaos zu stürzen.



Hinzu kommen aus Sicht vieler Mütter der Schlafmangel und die Erschöpfung sowie die körperlichen Veränderungen durch eine Gewichtszunahme und Narben durch die Geburt. Die Verantwortung für das kleine Baby kann gerade zu Beginn des neuen Lebensabschnitts auch als Last empfunden werden und es braucht Zeit, für sich selbst eine neue Identität als Mutter zu entwickeln.

Plötzlich ist eben alles anders!



Auch ein frischgebackener Vater steht neben allem Stolz und aller Freude vielen Veränderungen gegenüber. Auf ihm lastet auch heute häufig noch die Verantwortung, die Familie zu ernähren und zu versorgen. Gleichzeitig erlebt er, dass die Partnerschaft zumindest eine Zeit lang hinten ansteht, dass der kleine Mensch die Hauptaufmerksamkeit der Partnerin hat und dass sich auch die gemeinsame Sexualität verändert.

Kurz gesagt: Die Geburt eines Kindes bedeutet Veränderung – für Ihre Partnerschaft, für Ihre berufliche Entwicklung, Ihre Lebensplanung und Ihre sozialen Kontakte. Und Veränderungen verlaufen selten ohne Umwege und Sackgassen. Auch wenn



diese Tatsache neben den scheinbar perfekten Werbefamilien wenig präsent ist, entspricht sie doch der Realität und stellt einen Entwicklungsprozess dar, den alle Familien durchlaufen!

Was möchten wir als Fachkräfte der Frühen Hilfen Ihnen mitgeben?



Natürlich haben wir alle eine Vorstellung davon, wie das Leben als kleine Familie aussehen sollte. Jeder von uns hat bestimmte Werte, bestimmte Ideen zum Familienalltag und besondere Wünsche für seine Familie. Und das ist gut so! Das sind die Dinge, die jede Familie besonders und einzigartig machen und uns voneinander unterscheiden.

Dennoch sind Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes weitreichende Einschnitte im Leben eines Paares oder einer Familie und bringen auch Veränderung mit sich. Manche unserer Vorstellungen müssen wir überdenken oder neu sortieren, manches vielleicht sogar loslassen und uns von Wünschen oder Ideen verabschieden.

Vielleicht erleben Sie Situationen, die Sie überfordern, Momente, in denen Sie nicht weiterwissen, Tage an denen scheinbar nichts funktionieren will. Vielleicht wird das neue Familienleben zur Belastungsprobe für Sie und Ihre Partnerschaft und es entspricht scheinbar nichts mehr der Vorstellung von Familie, die Sie ursprünglich hatten.

Wir als Netzwerk Frühe Kindheit wollen gemeinsam mit Ihnen genau an diesem Punkt ansetzen. Mit Hilfe unseres regionalen Netzwerks können wir Ihnen auf kurzen Wegen passende Unterstützung anbieten und Sie bei der Organisation des neuen Familienlebens begleiten. Scheuen Sie sich nicht, sich an uns zu wenden und Fragen zu stellen, um Informationen zu bitten oder Beratung in Anspruch zu nehmen. Manchmal können bereits kleine Schritte eine große Erleichterung für eine Familie bringen, wie Sie am Beispiel der jungen Familie auf den folgenden Seiten sehen können.

Geplanter Presseartikel zum 10-jährigen KoKi-Jubiläum 2019:

10 Jahre KoKi – Netzwerk Frühe Kindheit in Stadt und Landkreis Hof

Im Jahr 2019 sind es bereits 10 Jahre, in denen Familien, Alleinerziehende und Schwangere durch das Netzwerk Frühe Kindheit, kurz KoKi, unterstützt werden. Neben Baby- und Säuglingspflege beschäftigen junge Eltern vor allem Themen wie die neue Organisation des Familienalltags und die altersgerechte Förderung der Kinder. Nicht selten fühlen sich Eltern durch die neue Situation überlastet und benötigen Orientierung und Begleitung in den ersten Lebensmonaten des Kindes. In Stadt und Landkreis Hof gibt es insgesamt drei KoKi-Fachkräfte, die geeignete Unterstützung vermitteln und zu diesem Zweck das Netzwerk Frühe Kindheit aufgebaut haben. Am 16.10.2019 wurden im Rahmen eines Jubiläumsfachtags die Zusammenarbeit im Netzwerk fachlich beleuchtet und Ideen und Strategien für die Zukunft entwickelt. Referent war Herr Prof. Dr. Reinhold Schone, Fachhochschule Münster, der auch für das Nationale Zentrum Frühe Hilfen tätig ist. Dass die Zusammenarbeit im Netzwerk effektiv ist und für junge Familien in Stadt und Landkreis Hof eine sinnvolle Unterstützung ist, zeigt der gelungene Start ins Elternsein von Familie Gebhardt / Hofmann.

Gespräch mit Familie Gebhardt / Hofmann und Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Frau Michalik

Guten Morgen Frau Hofmann und Herr Gebhardt, guten Morgen Frau Michalik, vor einigen Monaten haben wir uns noch in Ihrer früheren kleinen Kellerwohnung zum ersten Mal getroffen und Sie standen vor einem neuen Lebensabschnitt. Ihre kleine Tochter war erst wenige Tage alt und Sie waren frischgebackene Eltern.

Was hat Sie denn damals am meisten beschäftigt?

Frau Hofmann: Es war viel Neues für uns. Ich hatte viel Angst, etwas falsch zu machen mit dem kleinen Baby.

Herr Gebhardt: Ich habe mich gefragt, ob meine Frau das allein schafft, wenn ich wieder arbeiten muss. Zu dem Zeitpunkt ging es ihr nicht gut, sie hat viel geweint und unter einer Depression gelitten. Manchmal habe ich mich auch gefragt, ob ich überhaupt wieder arbeiten kann.

Wo lagen aus Ihrer Sicht die meisten Probleme und Schwierigkeiten?

Herr Gebhardt: Das waren ganz praktische Sachen, zum Beispiel wie bade ich so ein kleines Baby richtig, wie halte ich sie richtig? Oder wenn sie Bauchschmerzen hat, wie funktioniert das mit dem Fliegergriff? Und dann ist der Schlafmangel dazu gekommen bei uns beiden und wir mussten uns neu organisieren.

Wer hat Sie auf die KoKi als Unterstützungsmöglichkeit aufmerksam gemacht?

Frau Hofmann: Ich habe in der Kinderklinik in Erlangen entbunden, weil ich Schwangerschaftsdiabetes hatte und dort haben wir viele Flyer mit Informationen bekommen. Da war auch der Flyer für die KoKi in Stadt und Landkreis Hof mit dabei und wir haben uns dann darüber informiert.

Wie schnell und auf welche Art und Weise konnte Ihnen durch die KoKi geholfen werden?

Herr Gebhardt: Die Hilfe kam sehr schnell und genau im richtigen Moment! Wir haben angerufen und dann ist gleich der erste Termin zustande gekommen und Frau Michalik ist regelmäßig zu uns gekommen.



Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Frau Michalik mit der Familie

Frau Michalik ist Kinderkrankenschwester mit Zusatzausbildung zur Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerin und seit 2015 über die Lebenshilfe für die KoKi in Stadt und Landkreis Hof tätig.

Frau Michalik, in welcher Lebenssituation haben Sie die Familie angetroffen und welche Themen standen zu Beginn der Hilfe im Vordergrund?

Frau Michalik: Am Anfang war in der Familie die Unsicherheit ein ganz großes Thema. Die Eltern hatten keine Geburtsvorbereitung durchlaufen und keine Hebamme und waren dementsprechend überfordert mit der neuen Situation. Dazu kamen die gesundheitlichen Probleme der Mutter und auch eine ungeklärte und angespannte finanzielle Situation. Zu Beginn habe ich die Familie dreimal wöchentlich unterstützt, am Ende waren nur noch 14-tägige Termine notwendig. Insgesamt haben wir sieben Monate zusammengearbeitet.

Gerade im Bereich der Frühen Hilfen haben die Wertschätzung der Familien und die Ressourcenorientierung einen zentralen Stellenwert. Auf welche Weise haben diese beiden Grundhaltungen erfolgreich die praktische Zusammenarbeit mit den Eltern gestaltet?

Frau Michalik: Wir schauen immer auch auf die positiven Seiten in den Familien und auch hier haben wir von Anfang an auf dem Fundament aufgebaut das da war. Die Eltern hatten schon immer eine feste Partnerbeziehung und konnten sich aufeinander verlassen. Sie haben zusammengehalten, sich gegenseitig ergänzt und auch Fragen gestellt und Unterstützung bei mir gesucht. In meiner Arbeit ist es mir wichtig, den Familien in ihrer jeweiligen Situation Wertschätzung entgegen zu bringen und einzubeziehen was sie leisten.

Frau Hofmann und Herr Gebhardt, welche Ziele haben Sie gemeinsam mit Frau Michalik erreicht und wie sieht Ihre konkrete Lebenssituation heute aus?

Frau Michalik: Die Eltern sind mittlerweile sicher im Umgang mit ihrer Tochter, haben viele Ideen wie sie sie fördern können und erkennen sehr gut was sie wann braucht. Sie lesen viele Bücher mit ihr, machen Fingerspiele und sind viel draußen in der Natur.

Herr Gebhardt: Ich bin berufstätig und kann arbeiten ohne mir Sorgen machen zu müssen und wir sind finanziell unabhängig, da auch meine Lebensgefährtin eine Ausbildung angefangen hat. Wir haben eine Kinderbetreuung organisiert und wir sind im Elternbeirat engagiert und bringen uns da ein. Wir haben auch einen festen Tagesablauf entwickelt, der für uns und unsere Arbeitszeiten passt. Und wir nehmen uns auch Zeit zu zweit und haben einen Babysitter gefunden, den unsere Tochter mag.

Frau Hofmann: Mir geht es gesundheitlich besser und ich bin in der Lage meine Ausbildung, den Haushalt und die Termine mit unserer Tochter zu organisieren und zu schaffen. Am Anfang war ich nicht sicher was auf mich zukommt, aber die KoKi war eine gute Unterstützung.

Wobei hat Ihnen die Unterstützung durch die KoKi am meisten geholfen?

Herr Gebhardt: Vor allem bei gesundheitlichen Fragen haben wir Hilfe bekommen, zum Beispiel bei der Neurodermitis unserer Tochter oder den ersten Krankheiten wie der Hand-Mund-Fuß-Krankheit. Auch wenn es um Anträge und finanzielle Dinge ging haben wir viel mit Frau Michalik gemeinsam besprochen und erledigt.

Frau Hofmann: Durch die viele Hilfe und die Zusammenarbeit mit der KoKi ist mir auch die Angst vor dem Jugendamt genommen worden.

Herr Gebhardt: Wir können die KoKi auf jeden Fall weiterempfehlen und sind froh, dass wir diese Unterstützung hatten.



Sollten Sie zu diesem oder anderen Themen Fragen haben,
Tipps oder Ideen für uns haben, die wir weitergeben können,
oder einfach ein persönliches Gespräch benötigen,
freuen wir uns über Ihren Anruf oder Ihre Nachricht per Email:

Franziska Müller

KoKi Landkreis Hof
Schaumbergstr. 14
95032 Hof
09281 57 410
franziska.mueller@landkreis-hof.de

Gabriele Roth

KoKi Landkreis Hof
Schaumbergstr. 14
95032 Hof
09281 57 320
gabriele.roth@landkreis-hof.de

Thomas Funke

KoKi Stadt Hof
Klosterstr.23
95028 Hof
09281 815 1271
thomas.funke@stadt-hof.de

Unsere Angebote für Sie sind freiwillig,
vertraulich und kostenlos und wir beraten Sie
sowohl telefonisch oder per Email als auch
bei Ihnen zuhause, in unserem Büro oder an
einem anderen vereinbarten Gesprächsort.



Landkreis Hof
wir sind Heimat

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Das Programm "Kordinierende Kinderschutzstellen (KoKis)" wird aus
Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und
Soziales gefördert. Informationen zum Kinderschutz in Bayern finden
Sie unter <https://www.stmas.bayern.de/kinderschutz/index.php> .