



Jahresbericht 2020

Beratungsstelle für Schwangere, Eltern und Kinder
Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen



**Zentrum
Kobergerstraße**
Beratungsstelle

| | |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort | 2 |
| 1. Allgemeine Angaben | 3 |
| 1.1 Anschrift Beratungsstelle | 3 |
| 1.2 Anschrift Träger | 3 |
| 1.3 Öffnungszeiten | 3 |
| 2. Kurzfassung „Auf einen Blick“ | 4 |
| 2.1 Beratungsgespräche | 4 |
| 2.2 Beratungsthemen | 4 |
| 2.3 Prävention und Gruppenangebote | 4 |
| 3. Rahmenbedingungen | 5 |
| 3.1 Rechtliche Grundlagen | 5 |
| 3.2 Träger | 5 |
| 3.3 Personalausstattung | 5 |
| 3.4 Ziele unserer Beratungstätigkeit | 5 |
| 3.5 Netzwerkarbeit | 6 |
| 3.6 Qualitätssicherung | 6 |
| 3.7 Finanzierung | 6 |
| 4. Angebotsspektrum | 7 |
| 4.1 Beratung rund um Schwangerschaft und Geburt | 7 |
| 4.1.1 Schwangerschaftskonfliktberatung | 7 |
| 4.1.2 Stiftungsvermittlung | 7 |
| 4.1.3 Elterngeld und Elternzeit | 7 |
| 4.1.4 Beratung bei psychischer Belastung | 8 |
| 4.1.5 Beratung bei Verlust | 8 |
| 4.1.6 Beratung bei belastend erlebter Geburt | 9 |
| 4.2 Beratung und Begleitung in der frühen Elternschaft | 9 |
| 4.2.1 Schlaf-Schrei-Sprechstunde | 9 |
| 4.2.2 Früherziehungsberatung | 10 |
| 4.2.3 Paarberatung | 10 |
| 4.2.4 Beratung bei Krisen nach Geburt | 10 |
| 4.3 Gruppenangebote | 11 |
| 4.4 Vorträge und Workshops | 11 |
| 4.5 Sexualpädagogik | 12 |
| 4.6 Familienstützpunkt | 12 |
| 5. Onlineberatung und Blended Counseling | 13 |
| Anhang: Statistik, Medienpräsenz | A |

Vorwort

Herzlich willkommen, liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Jahr 2020 war für uns alle ein besonderes - der Beginn der Pandemie im März mit der anfänglichen Hoffnung, spätestens im Herbst 2020 dieses Thema aus der Welt geschafft zu haben. Aber weit gefehlt, auch jetzt im Mai 2021 sind wir mit den Auswirkungen und den Veränderungen durch die Pandemie beschäftigt und üben uns alle mit einem langen Atem darin, weiterhin gut durch diese Krise zu kommen.

Für uns stellte sich die Frage: Wie können wir unseren Betrieb aufrechterhalten, den Bedarf unserer Zielgruppe unter Beachtung aller Kontaktbeschränkungen und Hygienevorschriften erfüllen und den Menschen trotzdem „nahe“ sein? Um es vorweg zu nehmen: Es ist uns gut gelungen. Unabhängig von der Pandemie hatten wir bereits Anfang 2020 einen Video-Account für unsere Beratungsstelle eingerichtet, sodass es uns leichtfiel, den ersten Lockdown mittels Telefon- und Videoberatung zu überbrücken. Später kam ein Mailberatungstool hinzu und so waren wir das ganze Jahr durchgängig für unsere Klient*innen erreichbar, in Krisenfällen natürlich auch in Präsenzberatungen, mit Abstand, Maske und Hygieneschutzkonzept.

Die Koberger Gruppen- und Themenangebote mussten wir leider einstellen. Einzig eine Gruppe für Mütter mit psychischer Belastung und ihren Babys konnte im Sommer stattfinden. Hier hoffen wir im Herbst 2021 wieder öffnen zu können. Die Auswirkungen in den einzelnen Bereichen lesen Sie in den Unterpunkten des Berichts, ebenso wie einen sehr informativen Beitrag einer Kollegin zu „Blended Counseling“ und entsprechende Praxisbeispiele, welche den Bericht abrunden.

Wir haben die Zeit auch genutzt, um unserem Internetauftritt, unserer Homepage, nach zwanzig Jahren ein neues, modernes Gesicht zu verleihen. Auch dies ist uns gut gelungen, besuchen Sie uns gerne unter www.zentrum-koberger.de auf unserer Webseite oder folgen Sie uns auf unserem Instagram-Account.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und bleiben Sie gesund.

Barbara Schuster

Leiterin der Beratungsstelle

1. Allgemeine Angaben

1.1 Anschrift Beratungsstelle

Zentrum Kobergerstraße
Beratungsstelle für Schwangere, Eltern und Kinder
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Kobergerstr. 79, 90408 Nürnberg

Telefon 09 11 - 36 16 26
Fax 09 11 - 36 12 65

Email kontakt@zentrum-koberger.de
Internet www.zentrum-koberger.de

1.2 Anschrift Träger

Zentrum Kobergerstraße e.V.
Kobergerstraße 79
90408 Nürnberg

Email vorstand@zentrum-koberger.de
Internet www.zentrum-koberger.de

1.3 Öffnungszeiten

| | |
|------------------------------------------|-------------------------|
| Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag | 9.00 Uhr bis 12:30 Uhr |
| Montag, Mittwoch, Donnerstag | 13.30 Uhr bis 16:00 Uhr |
| Freitag | 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr |
| Dienstag | 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr |
| Mittagspause | 12.30 Uhr bis 13.15 Uhr |

Beratung außerhalb der Öffnungszeiten nach Terminvereinbarung

2. Kurzfassung „Auf einen Blick“

2.1 Beratungsgespräche

2020 nahmen 725 Personen unser Beratungsangebot für Erstgespräche wahr, sowohl persönlich, als später auch telefonisch oder online. Die Möglichkeit einmaliger Anfragen per Mail oder Telefon nutzten 67 Frauen/Männer. Daraus ergaben sich insgesamt 1.293 Beratungskontakte verteilt auf 1.446 Stunden in Beratung. 47 Schwangere suchten die Hebammensprechstunde auf. Die ausführlichen und grafisch aufbereiteten statistischen Daten dazu finden Sie im Anhang.

Der Einzugsbereich umfasste das ganze Stadtgebiet. Die Schlaf-Schrei-Sprechstunde wurde von Eltern aus der gesamten Metropolregion in Anspruch genommen.

Die Wartezeit zwischen Anmeldung und Erstgespräch lag 2020 bei durchschnittlich 1,5 Wochen. Krisenfälle und Frauen/Paare, die eine Beratung gemäß § 219 wünschten, erhielten umgehend einen Beratungstermin.

2.2 Beratungsthemen

Gemäß unseren Aufgaben beraten wir bereits vor einer Schwangerschaft zum Thema Kinderwunsch. In der frühen Schwangerschaft steht die Schwangerschaftskonfliktberatung im Vordergrund. Mit Fortschreiten der Schwangerschaft informieren wir zu Elterngeld/Elternzeit und/oder vermitteln Unterstützung aus der „Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“. Die psychisch und körperlich belastete Schwangerschaft, sowie Krisen, z.B. in der Partnerschaft oder als Alleinerziehende, sind häufig angefragte Themen bis bzw. rund um die Geburt. Auch die belastend erlebte Geburt taucht als Thema inzwischen vermehrt in unseren Beratungsgesprächen auf.

Im Bereich der nachgehenden Beratung ab der Geburt rücken die Themen der frühen Elternschaft bezüglich der Entwicklung der Babys und Kleinkinder (Regulationsstörungen der frühen Kindheit) oder Schwierigkeiten bzw. anstehende Trennungen in der Partnerschaft in den Mittelpunkt. Die postpartale Depression, Ängste oder Überforderung sind raumgreifende Inhalte der Beratungsgespräche.

2.3 Prävention und Gruppenangebote

Ergänzend zum Beratungsangebot umfasst unsere Arbeit im Bereich der Sexualpädagogik präventive und unterrichtsergänzende Module zu Themen wie Körperwissen, Rollenverständnis, erste Liebe und Verhütung. Im Jahr 2020 sollte dieses Angebot nach dem Personalwechsel 2019 neu aufgebaut werden. Erste Kontakte zu Schulen waren geknüpft, die Pandemie hat diese Initiative leider bis heute gestoppt.

Wir bieten wöchentlich offene Eltern-Kind-Gruppen „Koberger Minis, Midis und Maxis“ an. In den ersten drei Monaten in 2020 nahmen 61 Mütter und Väter mit ihren Babys und Kleinkindern am offenen Gruppenangebot teil. Danach mussten diese Angebote ebenfalls aufgrund der Pandemie eingestellt werden und sind bis zum heutigen Tage nicht wiedereröffnet. Unser Gruppenangebot für psychisch belastete Frauen und ihre Babys konnte im Jahr 2020 nur einmal unter Erfüllung der Hygieneschutzmaßnahmen angeboten werden.

Wir leisten präventive Arbeit im Rahmen unserer Koberger Themenabende - sowohl mit pädagogischen Themen, welche die Erziehungskompetenz stärken sollen, als auch zu den Themengebieten Ernährung, Kinderkrankheiten und Erste Hilfe am Kind. In 2020 konnte pandemiebedingt nur im Februar ein Abend zu „Beikost im Babyalter“ in Präsenz stattfinden.

3. Rahmenbedingungen

3.1 Rechtliche Grundlagen

Die Ziele und Aufgabenstellung unserer Beratungstätigkeit ergeben sich durch das Schwangerenkonfliktgesetz vom 21.08.1995 und das bayerische Schwangerenberatungsgesetz vom 09.08.1996:

1. Bewusstseinsbildung und Aufklärung für Frauen und Männer
2. Beratung für werdende Mütter und Väter
3. Schwangerschaftskonfliktberatung
4. Beratung und Begleitung in der ersten Zeit mit dem Kind

3.2 Träger

Das Zentrum Kobergerstraße e. V. ist ein gemeinnütziger, konfessionell und parteipolitisch unabhängiger Verein. Der Verein wurde 1981 mit Sitz in Nürnberg gegründet und hat derzeit 92 Mitglieder. Er ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband Bayern.

Ziel und Zweck des Vereins sind die Förderung partnerschaftlicher Erziehung und Beziehung in der Familie und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Dem Vereinsziel entsprechend ist der Verein Träger von zwei Einrichtungen:

- Beratungsstelle für Schwangere, Eltern und Kinder
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen (seit 1981)
- Kinderkrippe (seit 2009)

3.3 Personalausstattung

Wir verfügen über drei Planstellen (sozialpädagogische Fachkräfte), die auf vier Kolleginnen aufgeschlüsselt sind. Das pädagogische Team wird mit einer Psychologin (in Teilzeit) verstärkt. Für Verwaltung und Erstkontakt stehen uns 1,75 Planstellen zur Verfügung. Als Honorarkraft bietet eine Hebamme die Hebammensprechstunde an.

3.4 Ziele unserer Beratungstätigkeit

Wir verstehen uns als Fachstelle für alle Themen, die mit Schwangerschaft, Geburt, Partnerschaft, Familie und Früherziehung verbunden sind.

Unser Beratungsansatz ist ressourcenfördernd, unterstützend und präventiv. Die Frau/der Mann/das Paar stehen dabei im Mittelpunkt.

Wir ermutigen die Ratsuchenden, ihre konkrete Lebenssituation zu reflektieren, ihre Bedürfnisse, Hoffnungen und Kompetenzen differenzierter wahrzunehmen und beziehen dabei das familiäre und soziale Umfeld ein.

Wir ermutigen Frauen/Männer und Paare, ein Spektrum von Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Dies soll ihnen die Chance eröffnen, eigene Fähigkeiten zu erkennen, Strategien zu erweitern und eigene Ressourcen und die des Umfeldes zu entdecken.

Dieser Ansatz schließt auch Informationen über familienpolitische Leistungen, sozialrechtliche Ansprüche und Zugangswege zu Behörden ein. Wir verweisen bei Bedarf außerdem auf örtliche Netzwerke und konkrete Angebote für individuelle Hilfe.

3.5 Netzwerkarbeit

Die Vernetzung und Kooperation mit anderen Fachstellen und Einrichtungen ist fester Bestandteil unserer Arbeit. Wir pflegen eine kontinuierliche Zusammenarbeit mit Diensten und Einrichtungen, die mit und für Familien mit kleinen Kindern arbeiten. Dazu gehört seit 2009 auch die koordinierende Kinderschutzstelle. Wir nehmen regelmäßig an folgenden Arbeitsgruppen teil:

- Regional AK der staatlich anerkannten Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen
- LAG der staatlich anerkannten Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen in freier Trägerschaft
- AG 78 Familienbildung im Rahmen von Bündnis für Familie
- AK Alleinerziehende
- Arbeitstreffen mit der koordinierenden Kinderschutzstelle
- Leiterinnentreffen der staatlich anerkannten Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen in Nürnberg
- Interdisziplinärer Mutter-Kind-Qualitätszirkel
- Qualitätszirkel Screening postpartale Depression
- Netzwerktreffen Vertrauliche Geburt

3.6 Qualitätssicherung

Für uns sind wöchentliche Fallbesprechungen, Gruppensupervision und kontinuierliche Fortbildung eine Grundvoraussetzung, um die Qualität der Arbeit zu sichern und weiterzuentwickeln.

3.7 Finanzierung

Der Verein erhält für die Finanzierung der Beratungsstelle staatliche und kommunale Pflichtzuschüsse nach dem bayerischen Schwangerenberatungsgesetz, die die Ausgaben jedoch nicht decken. Der Rest der Gesamtkosten (Eigenanteil des Trägers) wird durch freiwillige Zuschüsse der Stadt Nürnberg und des Landes Bayern und durch Eigeneinnahmen und Spenden des Vereines erbracht.

Für die freiwillige Förderung des Landes Bayern und der Stadt Nürnberg möchten wir uns ausdrücklich bedanken, da ohne diese Förderung der Fortbestand der Beratungsstelle in Trägerschaft unseres Vereines tatsächlich gefährdet wäre.

4. Angebotsspektrum

4.1 Beratung rund um Schwangerschaft und Geburt

Die Geburt eines Kindes bringt bereits in der Schwangerschaft eine Vielzahl von Veränderungen und Fragen mit sich. Trotz vieler Informationsquellen wie Internet, Broschüren und Flyern, bleibt die persönliche Beratung ein zentrales Angebot für Schwangere und werdende Eltern.

- Wir beantworten Fragen zu Elterngeld und Elternzeit.
- Wir informieren über familienpolitische Leistungen.
- Wir beantragen finanzielle Hilfe aus der „Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“.
- Wir beraten zu all den Situationen, Entscheidungen und Veränderungen, die eine Schwangerschaft mit sich bringt.
- Wir unterstützen, wenn Probleme in der Partnerschaft und der Familie auftreten.
- Wir beraten und begleiten, wenn die Schwangerschaft nicht nur Grund zur Freude ist.
- Wir bereiten werdende Eltern auf die erste Zeit mit dem Baby vor.
- Wir beraten vor, während und nach Pränataldiagnostik.
- Wir sind Ansprechpartnerinnen für Schwangere, die ihre Identität nicht preisgeben wollen und eine vertrauliche Geburt erwägen.

4.1.1 Schwangerschaftskonfliktberatung

Wir begleiten Frauen und Paare bei der Entscheidungsfindung im Schwangerschaftskonflikt und sind berechtigt, den Beratungsnachweis gemäß den gesetzlichen Bestimmungen auszustellen.

Unser Ansatz ist dabei, der Frau oder dem Paar die Möglichkeit zu geben, widerstreitende Gefühle zu ordnen und Alternativen zu betrachten.

Wir helfen mit sachlichen Informationen und ruhigem, distanzierendem Blick von außen, damit Schritt für Schritt eine persönlich stimmige Entscheidung getroffen werden kann.

Zur Schwangerschaftskonfliktberatung suchten dieses Jahr 114 Frauen unsere Beratungsstelle auf. Diese Termine wurden auch während der Lockdowns überwiegend in persönlichem Kontakt durchgeführt.

4.1.2 Stiftungsvermittlung

Zu unserer Aufgabe gehört es auch finanzielle Unterstützung aus der „Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“ zu vermitteln. Schwangere Frauen, kinderreiche Familien oder Alleinerziehende, die in eine Notlage geraten sind, können aus den Mitteln der Stiftung, über die gesetzlichen Leistungen hinaus, eine finanzielle Unterstützung rund um die Geburt und für die ersten Lebensjahre des Kindes erhalten. 2020 leiteten wir 82 Anträge an die Landestiftung weiter. Der Termin zur Beantragung der Stiftungsleistung bietet immer auch Gelegenheit weitere stabilisierende Beratungen anzubieten und auf weitere Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam zu machen.

4.1.3 Elterngeld und Elternzeit

So viele Möglichkeiten und Spielräume die Reform des Elterngeld- und Elternzeitgesetzes vor nunmehr sechs Jahren auch mit sich brachte, genauso viele Fragen und Unsicherheiten wirft sie für viele werdende Eltern auf.

Die Mehrheit der Frauen und Männer ist zunächst darauf bedacht, auf eigene Faust den Durchblick im Elterngeldschlingel zu gewinnen. Dieser Versuch mündet allerdings nicht

selten in vielen neuen Fragen, deren klare Beantwortung mittels Internetrecherche jedoch nicht immer möglich ist. – Und hier kommen wir ins Spiel!

Besonders oft beschäftigt werdende Eltern die Frage danach, was es mit dem Elterngeld Plus eigentlich auf sich hat und wie sich die individuellen Ansprüche berechnen. Weiterhin ist von häufigem Interesse, wieviel Elternzeit nach der Geburt des Babys zur Verfügung steht und mit welchen Freiräumen diese aufgeteilt und gestaltet werden kann. Doch das ist noch längst nicht alles: Neben den genannten Themen begegnen uns beispielsweise immer wieder Fragen zum Wiedereinstieg in den Beruf, zu befristeten Arbeitsverträgen, möglichem Steuerklassenwechsel und nicht zuletzt natürlich auch zu den besonderen Ansprüchen von Alleinerziehenden.

Leider verfügen wir über keine Informationen, in welches Modell es die dann frisch gebackenen Eltern final verschlägt. In der Beratung nehmen wir jedoch wahr, dass die Paare überwiegend planen, das „klassische“ Basiselterngeld-Modell zu wählen, sprich: Die Mütter beziehen für 12 Monate Elterngeld, während die Väter die zwei Partnermonate in Anspruch nehmen möchten. Hier darf in den nächsten Jahren sicherlich noch mehr Bewegung ins Spiel kommen, damit der an die Gesetzesreform geknüpfte grundlegende Wunsch sich tatsächlich erfüllt: Durch die Erleichterung der Vereinbarkeit von Familienleben und Beruf sollen sich beide Elternteile zunehmend partnerschaftlich in die Erziehung ihrer Kinder einbringen (können).

4.1.4 Beratung bei psychischer Belastung

Die Geburt eines Kindes ist im Leben einer Frau ein hochsignifikantes „critical life event“. Die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung psychischer Probleme und psychischer Erkrankung ist bereits in der Schwangerschaft gegeben. Besonders im ersten und im letzten Trimenon besteht eine erhöhte Vulnerabilität. Neben der hormonellen Umstellung gibt es einige Faktoren, die das Risiko erhöhen, dass Frauen psychische Probleme entwickeln. Die Fachliteratur geht von einer multifaktoriellen Verursachung aus und bezieht positive wie negative Lebensereignisse vor der Schwangerschaft mit ein.

Mit unserem Beratungsangebot ermöglichen wir es den werdenden Eltern, dass sie zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft über ihre individuellen Belastungen mit uns reden können. Manchmal genügt unsere Begleitung und Unterstützung, z.B. in der Tagesstrukturierung, Bewusstmachung von Stärken oder Aufklärung im Hinblick auf Ängste vor der bevorstehenden Geburt und Mutterschaft. In anderen Fällen, in denen affektive Störungen oder Angststörungen bereits ausgeprägter sind, informieren wir die Familien rechtzeitig über weitere Möglichkeiten wie z.B. Psychotherapie. Wir verstehen uns als Ort, an dem alle Sorgen offen angesprochen werden können. Die Familien schätzen unsere flexible Begleitung und unsere Vernetzung. Viele Krisen können auf diese Weise bereits während der Schwangerschaft überwunden werden.

4.1.5 Beratung bei Verlust

Ein Kind zu verlieren ist eine unerträgliche und schmerzvolle Erfahrung. Wir bieten unsere Unterstützung bei Fehlgeburten, Totgeburten, frühem Verlust oder Spätabbruch an. Trauernde Eltern erfahren oft Unverständnis, Schuldzuweisungen oder werden mit engen Vorstellungen konfrontiert, wie lange Trauerprozesse dauern und wie tief sie sein dürfen. Wir bieten einen geschützten Rahmen und gehen mit den trauernden Eltern auf die Suche nach ihren ganz persönlichen Bewältigungsformen für die Trauer.

Im Berichtsjahr 2020 begleiteten wir in 22 Beratungsgesprächen zu diesem Thema.

4.1.6 Beratung bei belastend erlebter Geburt

Die Anzahl der Mütter, die nach einer belastend erlebten oder traumatisierenden Geburt Unterstützung in unserer Beratungsstelle suchen, ist seit 2020 stetig angestiegen.

Im Erstgespräch ist es uns wichtig, mit der Frau zu klären, ob eine Beratung bei der Bewältigung des Erlebten oder eine Weitervermittlung an Fachärzt*innen und Psychotherapeut*innen angezeigt ist.

Die Beratung, so die Rückmeldungen der Frauen, erweist sich als Hilfe einen ganzheitlichen Blick auf das Geburtserlebnis zu werfen. Ein wichtiger Beitrag eines guten Verarbeitungsprozesses ist die Auseinandersetzung mit der Zeit der Schwangerschaft und des gesamten Geburtsverlaufs. Ziel ist es, die Frau auf ihrem Weg zu begleiten, das Geburtserlebnis in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren.

4.2 Beratung und Begleitung in der frühen Elternschaft

Die Herausforderung heutiger Elternschaft besteht u.a. darin, aus der großen Vielfalt an Erziehungsmodellen und der Auswahl an unterschiedlichen Erziehungstipps, den eigenen Erziehungsstil zu finden. Hunderte Ratgeber und Foren im Internet führen gerade in der frühen Elternschaft immer wieder zu Erziehungsunsicherheit und teilweise zu Überforderung. Die Erwartungen und Ansprüche an das eigene Elternsein sind hoch und werden durch gesellschaftlichen Druck verstärkt.

Mit unseren Angeboten unterstützen und stärken wir Eltern in ihrer Erziehungskompetenz. Wir beraten und begleiten sehr individuell zugeschnitten auf die einzelnen Problem- und Fragestellungen und geben Orientierung bei der Findung der eigenen Erziehungshaltung. Auch das Angebot der Paarberatung unterstützt beim Elternsein.

4.2.1 Schlaf-Schrei-Sprechstunde

Das Beratungsangebot richtet sich an Eltern mit Säuglingen, deren Fähigkeit zur Selbstregulierung wenig ausgeprägt ist und an Familien, bei denen der Anpassungsprozess zwischen Eltern und Kindern am Lebensanfang schwierig verläuft. Nach Papousek zählen zu den Regulationsstörungen:

- Exzessives Schreien
- Schlafprobleme
- Fütterprobleme

Anders als in einigen anderen Beratungsbereichen, in denen wir erleben, dass vorwiegend Mütter bei Erziehungsfragen professionelle Hilfe suchen, erleben wir hier einen hohen Anteil an Paaren, die sehr motiviert sind, ihre Probleme gemeinsam zu lösen.

Der Beratungsbedarf im Bereich der Schlaf-Schrei-Sprechstunde nimmt beständig zu und hat sich in den letzten Jahren als fester Bestandteil unserer Beratungsarbeit etabliert. Es ist eine sehr vielfältige und individuelle Beratung, in der wir darauf achten, auf die speziellen Bedingungen und Bedürfnisse der Eltern und Babys einzugehen.

Die durchschnittliche Beratungsdauer beträgt 3-5 Stunden. Zum Beratungssetting gehört, dass Eltern zwischen den Beratungsterminen auch telefonisch Unterstützung und Hilfestellung bei der Umsetzung erhalten. Das Angebot wurde von allen Bevölkerungsschichten in Anspruch genommen. Im Berichtszeitraum konnten wir 208 Mütter und Väter zu dieser Thematik beraten. Die Umstellung auf Videoberatung wurde von den Eltern sehr positiv und als Erleichterung wahrgenommen, da Anfahrten zur Beratungsstelle, Babysitterplanung usw. nicht mehr nötig waren.

An Heilig Abend war ein großer Zeitungsartikel zu diesem Thema über unsere Stelle in den Nürnberger Nachrichten platziert (siehe Anhang).

4.2.2 Früherziehungsberatung

In der Früherziehungsberatung ging es auch 2020 vorrangig um Störungen der emotionalen Verhaltensregulation (exzessives Klammern, Trotzen, Spielunlust), Ernährungsprobleme und um Geschwistereifersucht.

In diesen Beratungen bedarf es einer ausführlichen Entwicklungsberatung über die tatsächlichen Fähigkeiten von Kleinkindern im Alter von ein bis drei Jahren. Diese werden von vielen Eltern überschätzt. Das Verhalten und Handeln der Kleinkinder (z. B. Impulsivität, Widerstand, Verweigerung von Handlungsabläufen etc.) empfinden manche Eltern mitunter als beabsichtigt und daher als bewusste Provokation.

Hier braucht es Fingerspitzengefühl und sprachliche Vielfalt, um den Eltern diese wichtige Phase der Persönlichkeitsentwicklung zu erklären und ihnen aufzuzeigen, wie sie konstruktiv und ruhig mit dem aufkommenden Autonomiestreben ihrer Kinder umgehen können.

Im Berichtszeitraum wurde 56 Mal die Früherziehungsberatung als Grund für einen Termin genannt.

4.2.3 Paarberatung

Wir bieten Kurzzeitberatungen für Eltern mit kleinen Kindern an. In diesem Rahmen bestätigen wir Paare in ihrer Wahrnehmung, dass sich durch die Geburt des ersten Kindes in der Partnerschaft vieles verändert und bieten einen Raum, über diese Veränderungen im Paarleben ins Gespräch zu kommen. Hierbei helfen uns unsere vielfältigen therapeutischen Ausbildungen und Erfahrungen. Unser breites Wissen über die frühkindliche Entwicklung und unsere Erfahrungen aus der Begleitung von Eltern, deren Kinder mit einer Regulationsstörung ins Leben starten, sind sehr gewinnbringend für die Beratung.

Wichtige Inhalte der Kurzzeitberatung sind:

- Entlastung und Beruhigung des Paares
- Anregung, „in den Schuhen des anderen zu gehen“, um gegenseitiges Verständnis zu fördern
- Unterstützung beim Erkennen von Teufelskreisen, die die Bindung zwischen den Partner*innen verhindern können
- Vermittlung von Handwerkszeug, um Kommunikation konstruktiver gestalten zu

Wir sind mit den Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen vor Ort gut vernetzt und empfehlen Paaren diese Beratungsstellen, wenn wir zu der Einschätzung kommen, dass das Paar die Möglichkeit einer längerfristigen Beratung haben sollte.

4.2.4 Beratung bei Krisen nach Geburt

Postpartale Depressionen werden nach dem Grad ihrer Schwere und Ausprägung unterschieden. Dabei müssen die postpartale Verstimmung (Baby-Blues), die postpartale Depression und die postpartale Psychose voneinander abgegrenzt werden. Die postpartale Verstimmung ist gekennzeichnet durch eine kurze Phase der Stimmungs labilität und depressiven Verstimmung (3-5 Tage) und stellt eher eine Anpassungsreaktion an die veränderte hormonelle Situation dar. Sie verschwindet meist von alleine wieder. Im Unterschied dazu müssen postpartale Depressionen und postpartale Psychosen behandelt werden.

Statistisch gesehen erleben 20 % aller Frauen eine postpartale Krise in unterschiedlicher Ausprägung. Ängste und Zwänge gehören zusammen mit depressiver Verstimmung dazu.

In unserer Beratungsstelle sind wir seit vielen Jahren mit diesem Thema vertraut. Der niederschwellige Zugang macht uns zu einer wichtigen ersten Anlaufstelle für betroffene Frauen und deren Familien.

Wir wollen in unserer Stelle den belasteten Familien das Gefühl geben, gesehen und gehört zu werden.

Wir wollen ihnen zeigen, dass sie mit ihren Themen nicht alleine und in unseren Räumlichkeiten willkommen sind. Mithilfe der Möglichkeit für ausführliche Einzelkontakte sowie der Installation einer Gruppe für psychisch belastete Mütter fördern und stärken wir sowohl die Mütter als auch deren Interaktion mit ihren Kindern. Da die Partner*innen meist eine wichtige Rolle im System der Betroffenen spielen und auch diese psychisch belastet sein können, erachten wir Paargespräche als nützliche und teilweise sogar notwendige Komponente der Beratung.

4.3 Gruppenangebote

Gruppe für seelisch belastete Mütter mit ihren Babys von 4 Wochen bis 10 Monaten

Für diese Frauen bieten wir einen festen Rahmen in Form einer regelmäßig stattfindenden Gruppe an, da sie eines besonderen Schutzraums bedürfen, in dem sie offen über ihre psychische Erkrankung reden und sich mit anderen Betroffenen austauschen können. Die Gruppe lässt dafür genügend Raum. Sie unterstützt die Teilnehmerinnen, in die Mutterrolle zu finden, indem ein besonderes Augenmerk auf die Mutter-Kind-Interaktion gelegt wird.

Wir informieren außerdem über die Entwicklungsphasen des Kindes und behandeln die zentralen Themen (Schlafen, Füttern, Rhythmus finden) im ersten Lebensjahr.

Pandemiebedingt konnte dieses Jahr nur eine Gruppe unter strengen Hygieneschutzmaßnahmen stattfinden.

„Koberger Minis, Midis, Maxis“ - Offenes Angebot für Mütter und Väter mit Kindern bis 2 Jahren

Unser etabliertes niederschwelliges Angebot bietet Müttern und Vätern eine Möglichkeit, andere Eltern kennenzulernen, sich auszutauschen, bei Bedarf Erziehungsthemen anzusprechen und sich an die anwesende sozialpädagogische Fachkraft zu wenden. Diese Treffs finden wöchentlich statt.

Für die Kinder ermöglicht es erste Gruppenerfahrungen in einer vorgegebenen Struktur zu machen: Gemeinsamer Anfang, einheitliche Regeln und gemeinsamer Abschluss. Durch den vorbereiteten Raum, in dem Spielmaterial verwendet wird, welches in seiner Verwendung nicht vorgegeben ist, werden sie zum Ausprobieren und Erforschen angeregt.

Auch dieses Angebot musste leider ab Mitte März 2020 schließen.

4.4 Vorträge und Workshops

In diesem Jahr konnten werdende Eltern und Eltern von kleinen Kindern leider nur im Februar an einem Vortrag zum Thema „Beikost im Babyalter“ teilnehmen. Alle anderen geplanten Vorträge mussten abgesagt werden.

4.5 Sexualpädagogik

Wann muss ich das erste Mal zum Frauenarzt oder zur Frauenärztin gehen? Wie benutze ich eigentlich ein Kondom? Tut das erste Mal weh? Warum bekommen Mädchen ihre Tage? Und wie kann ich ihr sagen, dass ich mich in sie verliebt habe?

Im Rahmen unserer sexualpädagogischen Workshops an Schulen, in Wohngruppen oder in Freizeiteinrichtungen nehmen wir mit den Jugendlichen die vielen Facetten von Sexualität und Liebe genauer in den Blick. Wir möchten sie darin bestärken, hierzu eine eigene verantwortungsbewusste und positive Haltung zu entwickeln. Die selbstverständliche Einbeziehung der Vielfalt von geschlechtlicher Identität und sexueller Orientierung, aber auch Offenheit, die Begegnung auf Augenhöhe, Humor und Toleranz bilden dabei ein wichtiges Fundament dieser besonderen Arbeit.

Aber nicht nur an Jugendliche, sondern auch an Eltern und andere Betreuer*innen von (Klein-)Kindern richtet sich unser sexualpädagogisches Angebot. Denn schon kleine Kinder erleben körperliche Neugier, angenehme Sinneserfahrungen und auch sexuelle Gefühle. So gehen wir in der Umsetzung von thematischen Elternabenden und Teamfortbildungen der Frage nach, wie Kinder in genau diesem Erleben liebevoll und einfühlsam begleitet werden können und wie es gelingen kann, ihnen zu helfen, ein positives Körpergefühl zu entwickeln.

4.6 Familienstützpunkt

Der Familienstützpunkt ergänzt unser bestehendes Angebot, um die Möglichkeit, Familien stadtteilorientiert, persönlich oder telefonisch über die Angebote der verschiedenen familienbildenden Einrichtungen zu informieren. Auf Wunsch beraten wir bei der Auswahl des passenden Angebots. Diese Unterstützung kommt auch Familien zuteil, deren Kinder das dritte Lebensjahr bereits überschritten haben.



5. Onlineberatung und Blended Counseling

Anfang 2020 begann an unserer Beratungsstelle ein Prozess, der die Implementierung eines Onlineberatungskonzeptes zum Ziel hatte. Es war Zufall, dass dieses Vorhaben zeitlich mit dem Beginn der Coronapandemie einherging. Die plötzlich geforderten Einschränkungen von persönlichen Kontakten haben dazu beigetragen, dass wir die Umsetzung der Onlineberatung schnellstmöglich auf den Weg bringen wollten. Und so konnten wir gewährleisten, auch in dieser krisenhaften Zeit für unsere Klient*innen kontinuierlich da zu sein.

Um Onlineberatung datensicher anbieten zu können, müssen zertifizierte Onlineberatungstools zur Verfügung stehen. Glücklicherweise stellte uns ein Anbieter im März ein Videoberatungsprogramm für das Jahr 2020 kostenfrei zur Verfügung. Im Mai kam die Einführung einer schriftlichen Onlineberatung („Mailberatung“) hinzu, wofür wir in ein webbasiertes, verschlüsseltes Beratungstool für jede Beraterin investierten.

Neben den technischen Voraussetzungen müssen für eine qualitativ hochwertige Onlineberatung auch fachliche Standards erfüllt und beachtet werden. Das Team der Beratungsstelle bildete sich im Laufe des Jahres 2020 kontinuierlich in diesem Bereich fort, um den besonderen Anforderungen der digitalen Distanzberatung gewachsen zu sein.

Unabhängig von Corona ist es unser Anspruch, Klient*innen unterschiedliche Zugangswege zur Beratung anbieten zu können. Mit der Implementierung der Video- und Mailberatung konnten wir zwei weitere wesentliche Kanäle neben der persönlichen oder telefonischen Beratung etablieren. Wir folgen auf diese Weise dem Konzept des Blended Counseling. Es beschreibt die systematische, konzeptionell fundierte, passgenaue Kombination verschiedener digitaler und analoger Kommunikationskanäle in der Beratung (vgl. Hörmann et al. 2019).

Blended Counseling erleichtert nicht nur den Zugang zur Beratung, sondern kann darüber hinaus nachweislich dazu beitragen, dass Beratungen nicht abgebrochen werden (vgl. ebd.). Eine Besonderheit am Zentrum Kobergerstraße ist es, dass Beratungsprozesse trotz Settingwechsel in einer Hand bleiben können und keine Beziehungsabbrüche stattfinden müssen. Dies können wir gewährleisten, da wir die Onlineberatung nicht entkoppelt betrachten, sondern uns so qualifiziert haben, dass alle Beraterinnen jede Beratungsform anbieten können.

Insbesondere in Zeiten des Lockdowns und hoher Infektionszahlen im Jahr 2020 wurden unsere Beratungsmöglichkeiten per Video, Mail und Telefon stark nachgefragt. Die Option der persönlichen Beratung, v. a. in Krisensituationen oder in der Schwangerschaftskonfliktberatung, wurde an unserer Stelle jedoch zu jeder Zeit aufrechterhalten und auch in Anspruch genommen.

Exemplarische Skizzierung von Onlineberatungs- und Blended Counseling Prozessen unserer Beratungsstelle

1. Eine bekannte Klientin mit psychischer Belastung fiel der Wechsel in die telefonische Beratung leicht, da sie ihre Beraterin bereits aus dem persönlichen Kontakt kannte. Sie meldete zurück, dass es ihr am Telefon mitunter sogar leichter fiel, über bestimmte Problembereiche zu sprechen.
2. Ein Elternpaar, welches die Schlaf-Schrei-Beratung per Video in Anspruch nahm, war sehr dankbar für dieses Angebot, da sie dadurch zum einen gemeinsam an der

Beratung teilnehmen konnten und zum anderen der längere Anfahrtsweg mit Baby wegfallen konnte. Dies trug dazu bei, dass das Paar sich im vertrauten Umfeld auf die Beratung einlassen konnte.

3. Ein Klient, Vater eines einjährigen Kindes, wandte sich an die Mailberatung. Er schilderte sein Anliegen (Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Veränderungen der Paarbeziehung seit Geburt des Kindes etc.). Es entwickelte sich ein intensiver schriftlicher Beratungsprozess. Der Klient meldet am Ende zurück, dass ihm die schriftliche Beratung sehr entspreche und dass allein das Schreiben für ihn einen Reflexionsprozess in Gang gesetzt habe. Der Aufbau einer vertrauensvollen Beratungsbeziehung ist in diesem Fall durch die Mailberatung womöglich besser gelungen, als es über andere Kanäle möglich gewesen wäre – falls er Beratung überhaupt in Anspruch genommen hätte.
4. Eine schwangere Klientin mit Fragen zu Elterngeld und Elternzeit nahm an einer Videoberatung teil und konnte ihre Fragen in diesem Rahmen klären. Am Ende der Beratung wurde sie auf unsere anderen Beratungsangebote und -settings hingewiesen – für den Fall, dass sich weiterer Beratungsbedarf zu einem anderen Thema ergeben sollte. Wenige Wochen später nahm die Klientin nochmals schriftlich über die geschützte Mailberatung Kontakt zu ihrer Beraterin auf und bat um ein persönliches Gespräch. In der Präsenzberatung öffnete sich die Klientin hinsichtlich ihrer Ängste und Sorgen in Bezug auf die Geburt und die Zeit danach – insbesondere unter den Bedingungen der Coronapandemie.

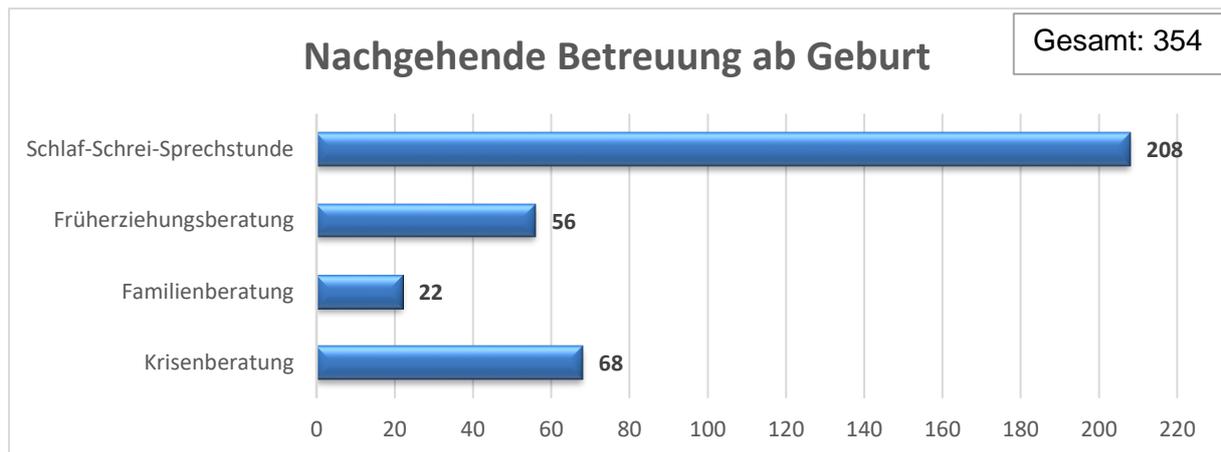
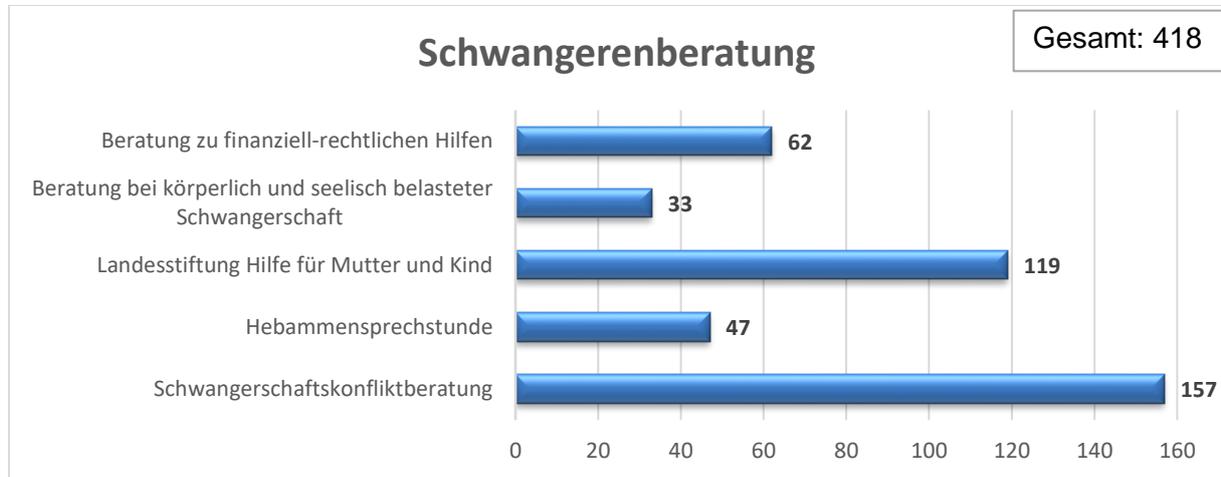
In diesem Beispiel begünstigte die eher informativ geprägte Elterngeld- und Elternzeitberatung, dass sich die Klientin zu einem späteren Zeitpunkt mit einem persönlichen Anliegen erneut an die Beratungsstelle wandte. Es musste kein Beraterinnenwechsel stattfinden und die Klientin konnte mit der Beraterin das passende Beratungssetting für das jeweilige Thema besprechen.

Literaturverzeichnis:

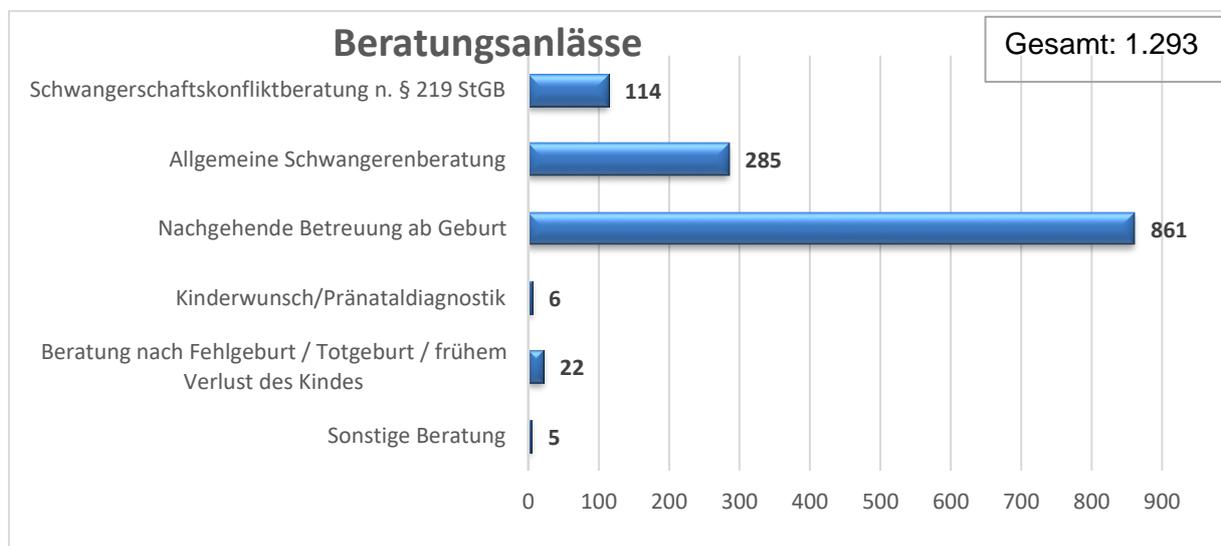
Hörmann, M./Aeberhardt, D./Flammer, P./Tanner, A./Tschopp, D./Wenzel, J. (2019). Face-to-Face und mehr – neue Modelle für Mediennutzung in der Beratung. Schlussbericht zum Projekt. Olten: FHNW.

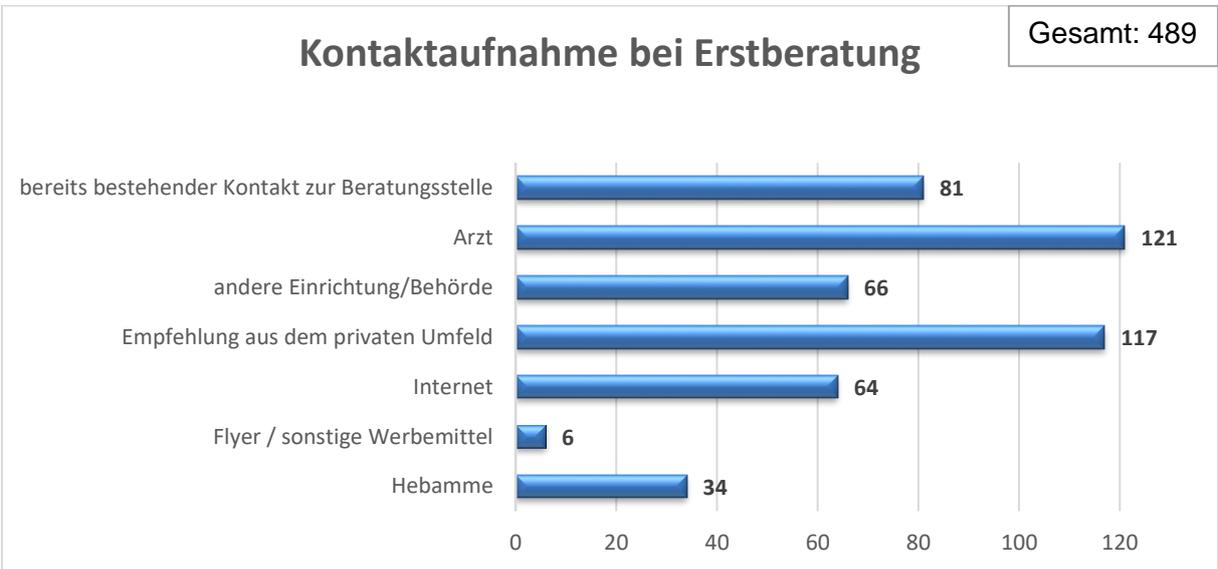
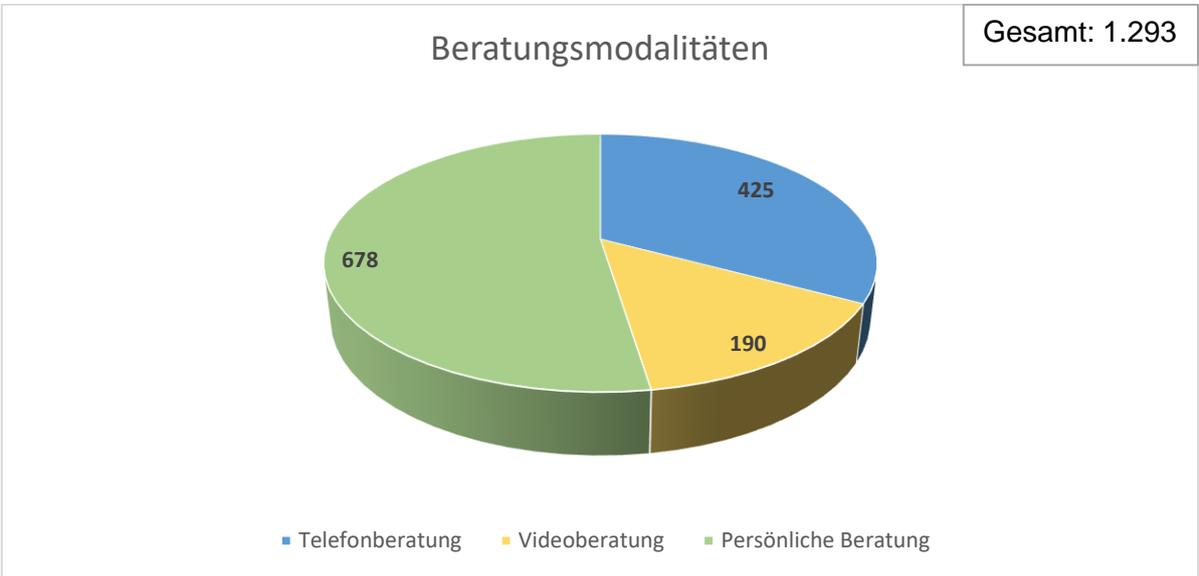
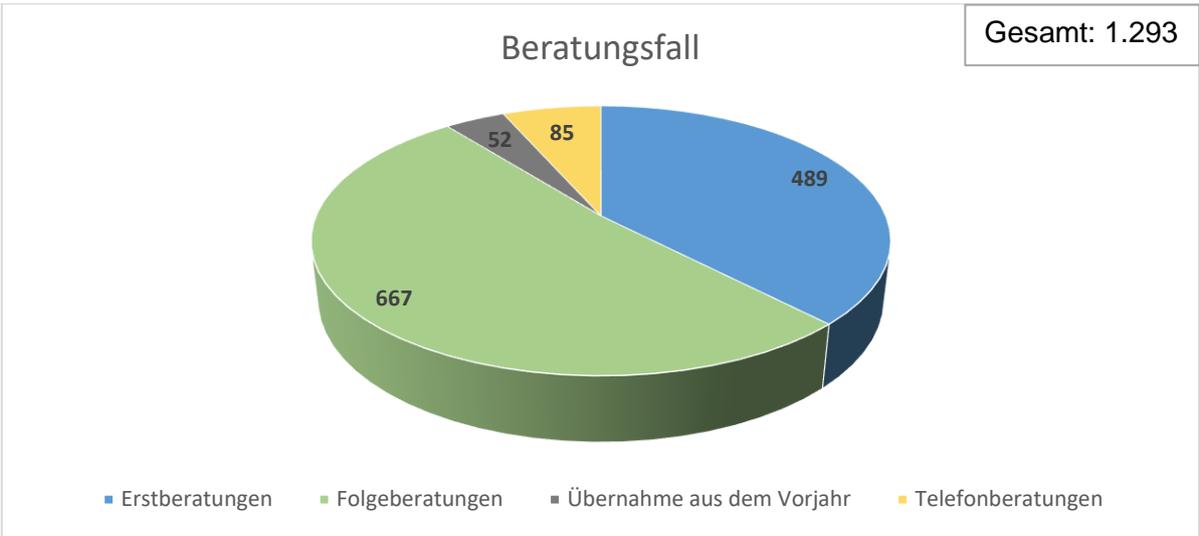
Anhang: Statistik, Medienpräsenz

Verteilung der Personen im Erstgespräch nach Beratungsthemen

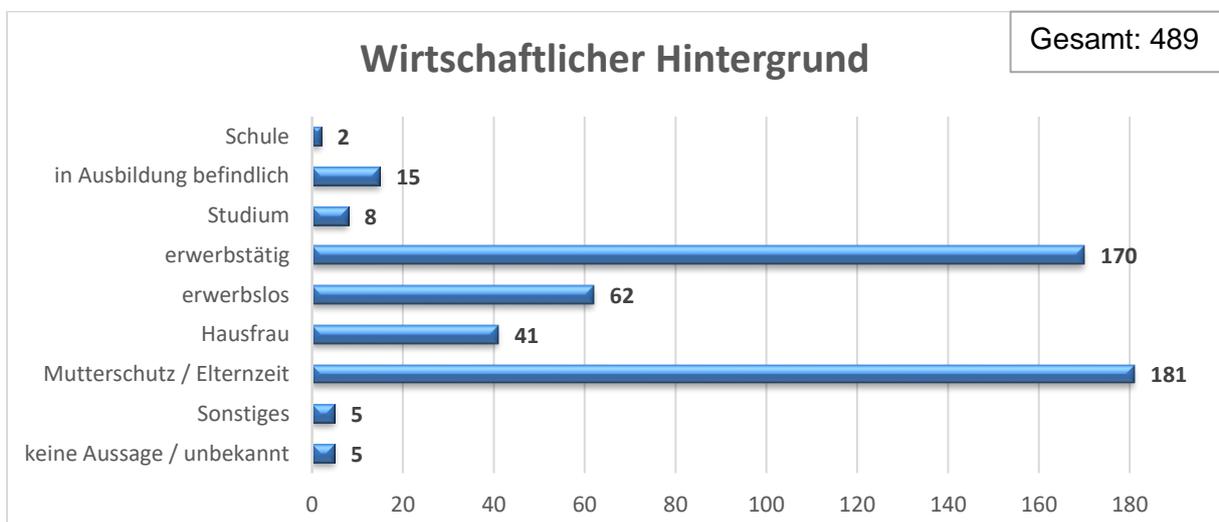
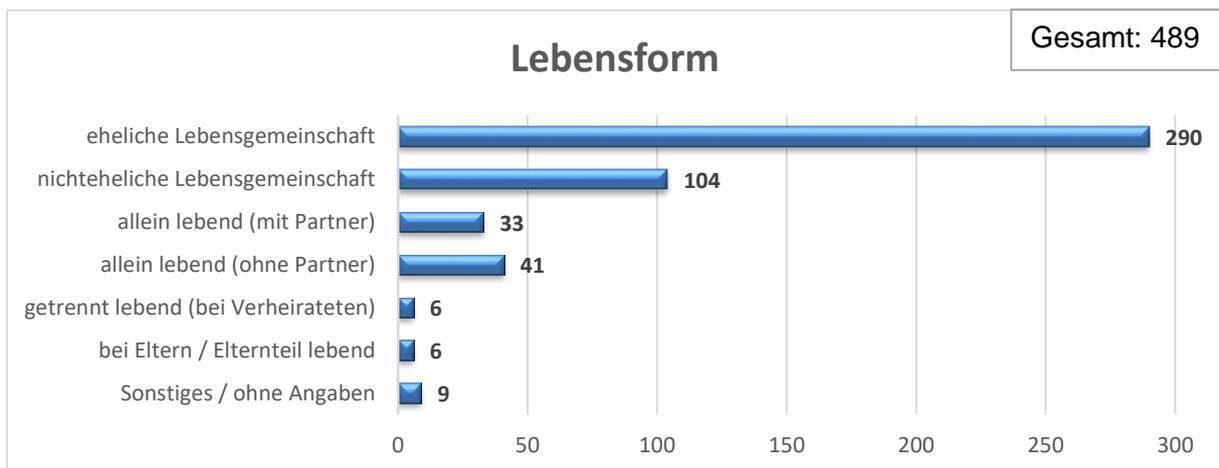
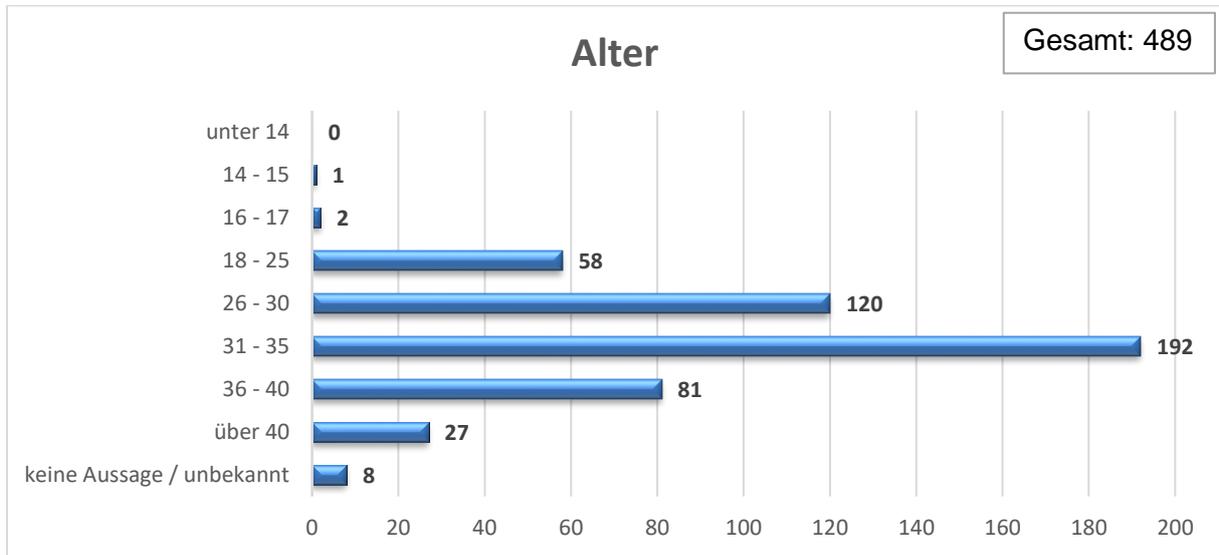


Verteilung der Beratungsgespräche





Soziodemografische Daten der Klient*innen



Schlaf, Kindlein, schlaf: Diese Rituale können beim Zubettgehen helfen

Nicht wenige Eltern haben Probleme, ihren Nachwuchs zur Ruhe zu bringen -
28.12.2020 12:18 Uhr

NÜRNBERG - Der Tag war spitze, die Kleinen hatten viel Spaß und durften sich so richtig auspowern. Doch kaum versucht man sie ins Bett zu bringen, ist die Müdigkeit verschwunden. Die Kinder drehen auf und wehren sich mit Händen und Füßen. Was können Eltern tun, damit der Nachwuchs möglichst leicht in den Schlaf findet?



So süß können Kinder sein, wenn sie seelenruhig schlummern. Bis sie eingeschlafen sind, ist es allerdings oftmals ein harter Weg.



21.12.2020 © Patrick Pleul/dpa

Fest steht: Eine Patentlösung gibt es nicht. Zu verschieden seien die Kinder, betont Barbara Schuster. Gleichzeitig, erklärt die Leiterin des Zentrums Kobergerstraße, gebe es Rituale, mit denen das Einschlafen besser gelingen kann.

Zu diesen zählen möglichst feste Strukturen, feste Uhrzeiten und eine verlässliche Abfolge der Dinge, die vor dem Schlafengehen passieren, erklärt Kira Preußing. Sie arbeitet ebenfalls im Zentrum Kobergerstraße und ist wie Barbara Schuster Diplom-Sozialpädagogin.

Der ruhige Teil beginnt

Den Kindern sollte klar sein, dass nun – etwa nach dem Abendessen – der ruhige Teil des Tages beginnt. Dabei ist nicht entscheidend, ob die Kleinen noch ein Puzzle machen, Duplo spielen oder ein Buch anschauen dürfen. Wichtig ist, dass sie in dieser etwa halben Stunde zur Ruhe kommen, bevor der Tag mit einem kleinen Abendritual wie einem Schlaflied sein Ende findet. Es gilt also zu verhindern, dass die Kinder noch einmal herumtoben und Fangen spielen. Hier sollten die Eltern unbedingt konsequent sein.



Barbara Schuster ist die Leiterin der Beratungsstelle Zentrum Kobergerstraße.

21.12.2020 © Nadine Hackemer

"Der Tag sollte nicht noch einmal Fahrt aufnehmen", erklärt Barbara Schuster und betont: "Je kleiner die Kinder sind, desto mehr Orientierung brauchen sie durch die Eltern." Schließlich kennen sie noch kein Maß.

Natürlich sollten die Eltern ein bisschen flexibel sein. Nicht immer ist es möglich, den Mittagsschlaf zur gewünschten Zeit abzuhalten. Doch der Körper stelle sich auf bestimmte Zeiten ein. So kann es laut Schuster durchaus vorkommen, dass ein Kind abends zur gleichen Zeit wie immer müde wird, obwohl es mittags später geschlafen hat als gewohnt.

Das Zentrum Kobergerstraße bietet in erster Linie Schwangerschafts- und Familienberatung an. Darüber hinaus gibt es auch wertvolle Tipps für die ersten Lebensjahre. Barbara Schuster und Kira Preußing haben  in München extra zu integrativen Eltern-Säuglings-/Kleinkind-Beraterinnen

fortbilden lassen.

Völlig erschöpft

Viele Eltern suchen laut Schuster und Preußing Hilfe, weil sie völlig erschöpft sind. Immer wieder wird den Expertinnen berichtet, dass Kinder um 19 Uhr für zwei oder drei Stunden am Stück schlafen, dann aber stündlich wach werden. An Erholung ist für die Eltern unter solchen Umständen nicht zu denken.

Für Kinder sei es wichtig, ohne Hilfsmittel einzuschlafen, erklärt Kira Preußing. Ein Einschlaffläschchen zu geben, kann sich negativ auswirken. Wie jeder Mensch haben die Kleinen verschiedene Schlafphasen und wachen nachts mehrfach kurz auf. Sind sie gewöhnt mit einem Fläschchen einzuschlafen, kann es sein, dass sie sich schwerer tun, die nächste Schlafphase zu erreichen.

Wo sollen die Kleinen schlafen?

Ob und wie lange Kinder im Bett ihrer Eltern schlafen dürfen, ist weiterhin Gegenstand unzähliger Diskussionen. Klar ist: Um einem plötzlichen Kindstod vorzubeugen, sollten Kinder im ersten Lebensjahr im Schlafzimmer der Eltern nächtigen.

Ob sie danach im Kinderzimmer oder im Bett der Eltern schlafen, sollten Familien für sich selbst herausfinden. "Es ist alles okay, solange es allen gut damit geht", sagt Kira Preußing. Das heißt: Sobald sich jemand gestört fühlt – das Kind vom Schnarchen eines Elternteils oder die Eltern selbst, weil sich ihr Kind im Bett zu breit macht – sollte man künftig vielleicht lieber getrennt schlafen.



Kira Preußing arbeitet ebenfalls im Zentrum Kobergerstraße. Wie Barbara Schuster hat auch sie sich in München extra zu einer integrativen Eltern-Säuglings-/Kleinkind-Beraterin fortbilden lassen.

21.12.2020 © Nadine Hackemer