

DAS ELTERNCAFÉ DER LINDENHOFGRUPPE IST SEIT OKTOBER 2019 OFFEN

# Ungezwungener Austausch im neuen Lebensabschnitt

**Frischgebackene Eltern müssen sich in ihren neuen und ungewohnten Rollen als Mütter und Väter erst zurechtfinden. Mit Fachpersonen sowie anderen Eltern in einer ungezwungenen Ambiente über die neuen Herausforderungen des Familienlebens zu sprechen, tut ihnen gut. Deshalb bietet die Lindenhofgruppe seit Oktober 2019, zwei Mal pro Monat das Elterncafé an.**

Die Geburt eines Kindes – egal ob das Erste, Zweite oder vielleicht gar das Fünfte das Licht der Welt erblickt – ist ein Höhepunkt jeder Familie. Die Beteiligten sind – Glücksgefühle hin oder her – geforderter denn je. Es gilt, die Kontrolle über die neue Lebenssituation zu gewinnen und all die grossen und kleinen Schritte im ungewohnten Leben zu meistern. «Wie stille ich am besten?» «Wie reagieren wir, wenn unser Kind häufig weint oder regelmässig erbricht?» «Wie trägt man ein Neugeborenes am sichersten?» «Wel-



«Hier fühlen sich die Eltern wohl.»: Hebammenexpertin und Elterncafé-Leiterin **Therese Damke**.

Fots: Ueli Hiltbold

**«Wie reagieren wir, wenn unser Kind häufig weint oder regelmässig erbricht?»**

ches ist die beste Wickeltechnik?» «Diese und auch Fragen zum psychischen und physischen Befinden der Mütter und Väter gilt es zu beantworten und Unsicherheiten zu beseitigen», erklärt die Hebammenexpertin Therese Damke. Sie begrüss

das Elterncafé sehr in der Abteilung «Baby&Familie» im Lindenhofspital. «Wir haben gemerkt, dass es trotz des intensiven Austauschs, den die frischgebackenen Eltern mit unseren Ärztinnen, Ärzten, Pflegefachpersonen und Hebammen haben, für viele Mütter und Väter ein Bedürfnis ist, sich mit anderen Familien auszutauschen. Mit dem Elterncafé bieten wir seit Oktober 2019, jeden ersten und dritten Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr, eine kostenlose Plattform, die

genau dies möglich macht und keine Tabuthemen kennt. Gerade Frauen, die ihr Kind lange stillen, suchen den Austausch mit Gleichgesinnten.» betont Therese Damke.

## Fachpersonen geben Auskunft

Fachpersonen der Lindenhofgruppe stehen während des Nachmittags für Fragen zur Verfügung. Nach einer Stunde gibt es als zusätzlichen Input jeweils einen kurzen Fachinput von einer Hebamme, einer Ärztin oder einem Arzt. Dies zu aktuellen und bei den Eltern oft kontrovers diskutierten Themen. Das Stillen ist gemäss Therese Damke ein ebensolches Thema des Elterncafés. «Deshalb ist immer eine Stillberaterin vor Ort. Unser Fächer ist wie oben erwähnt aber viel breiter. Die Eltern sollen sich bei uns auch über ihr psychisches Befinden austauschen können.» Diesbezüglich ergänze das Elterncafé die von der Lindenhofgruppe angebotenen Fa-

milienkurse (siehe Bericht im unteren Teil dieser Seite) ideal.

## Offener Geist über den Dächern Berns

Die gemütliche Einrichtung im Elterncafé schafft ein angenehmes Ambiente. Das Elterncafé befindet sich im Hauptgebäude des Lindenhospitals im dritten Stock. Die Aussicht reicht bis zu den majestätischen Viertausendern der Alpenkette. «Hier fühlen sich die Eltern wohl, es herrscht eine offene Atmosphäre. Das haben die ersten Elterncafés im Oktober und November bestätigt», freut sich Therese Damke. Die Gespräche an diesem Ort sind ungezwungen, der Ablauf unkompliziert: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Während der zwei Stunden können interessierte Eltern jederzeit zur Runde dazustossen oder diese verlassen – selbstverständlich auch mit Kindern.

Dominik Rothenbühler

## Interview



**Dr. med. Corinne Neukomm**, Belegärztin Gynäkologie und Geburtshilfe im Lindenhofspital

## Welche Frauen können in den Spitälern der Lindenhofgruppe gebären?

All jene, die von einer Belegärztin, einem Belegarzt oder vom Team der Praxis im Frauenzentrum betreut werden. Zudem auch jene Frauen, die an unsere Fachärztinnen und Fachärzte überwiesen werden.

## Welche Vorzüge geniessen die werdenden Mütter dabei?

Das Belegarztsystem gewährt eine nahtlose und sehr persönliche Betreuung. Ich schätze diese genauso wie meine Patientinnen. Viele betreue ich schon lange. Wir vertrauen uns und können so auch die grossen Herausforderungen der Schwangerschaft und Geburt, gemeinsam mit unseren motivierten Hebammen, als eingespieltes Team meistern. Zudem haben wir ein Dienststartsystem. Dieses sorgt während 24 Stunden pro Tag genauso für eine lückenlose Betreuung wie die Anästhesie-Crew. Schnell verfügbar sind selbstverständlich auch Kinderärztinnen und -ärzte.

## Ist damit auch ein Maximum an Sicherheit gewährt?

Unbedingt! Neben der Neugeborenenabteilung verfügt das Lindenhofspital auch über eine Intensivstation. Kommt hinzu, dass die Teams eingespielt sind und oft schon lange zusammenarbeiten. Auch die Abläufe im Operationsbetrieb sind eingespielt. So sind wir im Fall von Komplikationen sicher und zielgenau unterwegs.

## DAS ELTERNCAFÉ IM LINDENHOF

**Ort:** Hauptgebäude Lindenhofspital Bern, 3. Stock, grosser Aufenthaltsraum auf der Abteilung Baby & Familie. **Zeit:** Erster und dritter Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr. Interessierte Eltern oder Elternteile können in dieser Zeit jederzeit kommen oder gehen. An Feiertagen findet das Elterncafé nicht statt. **Kinder:** Auch Geschwister sind herzlich willkommen, werden aber nicht zusätzlich betreut. **Inhalt:** Offener Austausch zwischen Eltern und Fachpersonen der Lindenhofgruppe. Pro Anlass gibt es zwischen 15 und 15.15 Uhr einen Fachbeitrag zu einem ausgewählten Thema. **Anmeldung:** Ist nicht erforderlich. **Kosten:** Das Angebot ist kostenlos. **Website:** lindenhofgruppe.ch/de/baby-familie

## ELTERNSCHULE BERN DER LINDENHOFGRUPPE

# Die Zukunft ihrer Familie ist uns wichtig!

**Mit diesem Motto führt die Lindenhofgruppe in Bern pro Jahr über 180 Kurse rund um das Thema «Baby&Familie» durch und stösst dabei auf grosses Interesse. Längst besuchen mehr als 1000 werdende oder frischgebackene Mütter und Väter sowie Grosseltern die Kurse.** Eltern werden ist wunderschön, aber gewiss kein Klacks: «Deshalb führt die Lindenhofgruppe die Elternschule Bern. Hier bieten wir von Geburtsvorbereitungskursen bis zu Familienkursen ein umfassendes Angebot an Gruppen- oder Privatkursen», erklärt die Teamleiterin der Elternschule, Inge Rüfenacht. Dabei nimmt sie den

werdenden oder frischgebackenen Müttern und Vätern unnötige Ängste: «Wir geben Fachwissen verständlich weiter, vermitteln Tipps und Tricks.

Mit über 800 Teilnehmerinnen und Teilnehmern pro Jahr sind die angebotenen Geburtsvorbereitungskurse das beliebteste Thema. Sie werden als Abend- und Wochenendkurse angeboten. «Wir bieten Gruppenkurse wie auch Privatkurse an. Beliebt sind dabei auch die auf Männer ausgerichteten Kursabende», erklärt Inge Rüfenacht, die während vieler Jahre als Hebamme gearbeitet und selber viele Kurse durchgeführt hat. Dabei betont sie, dass die Grundversicherung aller Krankenkassen für

Geburtsvorbereitungskurse einmalig einen Beitrag von 150 Franken bezahlen - sofern der Kurs von einer Hebamme geleitet wird.

## Planung ist im Trend

Ebenfalls sehr beliebt sind Gymnastikkurse in der Schwangerschaft und Rückbildungskurse nach der Geburt. Beide basieren auf den Methoden Yoga und Pilates. Auch Beckenbodentrainings sind gefragt. Für die frischgebackenen Eltern gibt es zudem die Angebote «Paarlife Training – aktiv etwas für die Beziehung tun», «Paarberatung – was uns als Paar stark macht» und «Mindful Parenting – Achtsamkeit, Stressbewältigung und



«Früh anmelden lohnt sich». **Inge Rüfenacht**, Leiterin Elternschule.

Selbstfürsorge». Ab 2020 werden die Kurse «Baby-Shiatsu für Väter» und «Bindung durch Berührung mit Schmetterlings-Babymassage» eingeführt. Unabhängig von den Angeboten stellt Inge Rüfenacht erfreut fest, dass sich immer mehr Eltern frühzeitig um die Teilnahme an den Kursen kümmern. «Wir führen immer häufiger Wartelisten und empfehlen deshalb eine frühzeitige Anmeldung», sagt Inge Rüfenacht und ergänzt, dass alle Kurse der Elternschule Bern öffentlich zugänglich sind und unabhängig vom Geburtsort der Kinder besucht werden können. [lindenhofgruppe.ch/de/baby-familie/elternschule](http://lindenhofgruppe.ch/de/baby-familie/elternschule)