

Rose Volz-Schmidt

Das *wellcome*-Elternbuch

wellcome-

Mit Fotos von Susanne Krauss
und Illustrationen von Anne Trieba



Kösel

Rose Volz-Schmidt

Das Elternbuch

Tatkräftige Unterstützung für den
schönsten Job der Welt

Unterstützung für das 1. Lebensjahr

Mit diesem Buch begleitet Sie *wellcome* von der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag Ihres Kindes. Die fünf Phasen dieser ereignisreichen Zeit sind in fünf Kapiteln dargestellt. In jedem finden Sie wiederkehrende Rubriken mit Hinweisen und Antworten, die von Eltern erfahrungsgemäß in der jeweiligen Phase dringend gewünscht sind.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Core Silk liefert Condat, Le Lardin Saint Lazare, Frankreich.

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Fuchs Design, München
Umschlagmotiv: plainpicture / Chris Ryan
Illustrationen: Anne Triebe, München
Fotos: Susanne Krauss, München. Ausnahmen: Foto von Jörg Pilawa
(S. 10), S. 30: © Shutterstock / Piotr Marcinski, S. 49: © Fotolia.de /
artsamui, Autorenfotos und Fotos bei Experteninterviews
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30991-7
www.koesel.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Jörg Pilawa	10	Was Sie jetzt gerade nicht hören wollen »Erwartest du Zwillinge?«	29
Vorwort Rose Volz-Schmidt	11	Wissenschätze – Experteninterview Sex in der Schwangerschaft: Sie will mehr – er weniger	31
Kapitel I Eltern in der Schwangerschaft	13	Warum hat uns keiner gesagt dass ein Kinderzimmer am Anfang überflüssig ist?	34
Zehn schöne Dinge genießen Träume, Action, Candlelight-Dinner	15	Organisiertes Chaos Die erste Zeit gut vorbereiten	36
Zwei Welten – eine Mission Ihre Hoffnung – seine Hoffnung oder: Mutter werden – Vater werden	16	Feen, Engel und starke Hände Direkt nach der Geburt	38
Vorsicht Falle – typische Irrtümer vermeiden Fixierung auf den Entbindungstermin	19		
Wunsch und Wirklichkeit – wo stehen Sie? Schon ganz beim Kind oder noch voll im Job?	20		
Wunsch nach mehr »Wir-Gefühl« 20 Wenn beide noch sehr mit dem Job verbunden sind 22 Zwischen »Ich« und »Wir« 22 Unterschiedliche Fixierungen: Sie aufs Baby – er auf den Job 23			
Miteinander reden – Lösungen finden Zeitreise: Wenn das Baby da ist ...	26		





Kapitel 2
Eltern in den ersten
beiden Wochen 41

Zehn schöne Dinge genießen
 Kuscheln, Chaos und große Gefühle 43

Zwei Welten – eine Mission
 Ihre Schmerzen – seine Stärken:
 Babys langer Weg zum Licht 44

Vorsicht Falle – typische Irrtümer vermeiden
 Zu viel Besuch im Wochenbett 51

Wunsch und Wirklichkeit – wo stehen Sie?
 Flitterwochen zu dritt oder drei Singles
 wachsen zusammen? 52

Zeit fürs Kennenlernen nehmen 52 | Alles
 kreist um Ihr Baby 52 | Schwindende Bindung
 zum Partner? 55 | Präsenz und Fürsorge des
 Vaters 55 | Baby-Blues & Postpartale
 Depression 55

Miteinander reden – Lösungen finden
 Das wünsch ich mir von dir ... 56

Was Sie jetzt gerade nicht hören wollen
 »Das Meeting am Montag ist
 ungeheuer wichtig!« 57

Wissensschätze – Experteninterview
 Königin im Wochenbett –
 Der Wissensschatz einer Hebamme 59

Warum hat uns keiner gesagt ...
 ... dass der Tag mit Baby
 24 Stunden hat? 64

Organisiertes Chaos
 Sich schützen und Kraft tanken 65

Feen, Engel und starke Hände
 Beratungen 67



Kapitel 3

Eltern von der 3. Woche bis zum 3. Monat

71

Zehn schöne Dinge genießen

Entspannung, Glück und Babylächeln 73

Zwei Welten – eine Mission

Tag X: Sie zu Haus' und er hinaus –
Nähe durch das Baby 75

Vorsicht Falle – typische Irrtümer vermeiden

Erziehen statt verwöhnen 78

Wunsch und Wirklichkeit – wo stehen Sie?

Zwei Lebenswelten oder
doch vereint? 79

Für die eigene Entlastung sorgen 79 | Wenn
sich Ihr Partner zurückzieht 80 | Wenn Sie als
Vater mehr Zugang zum Baby wünschen 80 |
Wenn Väter nur noch Last verspüren 80 |
Mögliche Eifersucht des Vaters 80

Miteinander reden – Lösungen finden

Papazeit von Anfang an ... 82

Austausch über Zeitstruktur 82 | Zweisamkeit
des Vaters mit dem Baby 83 | Kompetenz des
Vaters während seiner Babyzeit 83 | Souveränität
des Vaters während seiner Babyzeit 84 |
Nächtliches Aufstehen des Vaters 84

Was Sie jetzt gerade nicht hören wollen

»Das Baby hat doch
bestimmt Hunger!« 85



Wissensschätze – Experteninterview

Das Fundament fürs Seelenglück –
Wie Sie den Grundstein legen 86

Warum hat uns keiner gesagt ...

... dass ein Baby alle
Pläne umschmeißt? 90

Organisiertes Chaos

Den Alltag strukturieren 93

Feen, Engel und starke Hände

Kurse und Elterntreffs 95

Kapitel 4

Eltern vom 4. bis zum 8. Monat 99

Zehn schöne Dinge genießen

Zeit allein, zu zweit, zu dritt 101

Zwei Welten – eine Mission

Sonnenstrahlen fangen, Gefühle
entdecken – Wachstum
durch das Kind 102

Vorsicht Falle – typische Irrtümer vermeiden
Dem Muttermythos erliegen 106

Wunsch und Wirklichkeit – wo stehen Sie?
Liebespaar oder nur noch
Mama und Papa? 108

Wieder persönliche Freiräume entwickeln 108 |
Sehnsucht nach dem Wiedereinstieg 111 |
Zweifel am Wiedereinstieg 111 | Elternzeit
für Väter 111 | Als Vater die gewünschte Rolle
klären 111 | Enttäuscht über einen zurück-
haltenden Vater? 112 | Das Paargefühl
auffrischen 112 | Wenn Mütter nur zärtlich
zum Baby sind ... 113 | ... und Väter eifer-
süchtig werden ... 113 | ... oder vom Vater
die Distanzierung ausgeht 113

Miteinander reden – Lösungen finden
Babyfreie Zeiten ... 114

Gemeinsam lachen und genießen 115 |
Regelmäßige Auszeiten für sich allein 115 |
Babysitter: Wer könnte es sein? 115 | Wie
denken Sie als Paar über Fremdbetreuung? 115

Was Sie jetzt gerade nicht hören wollen
»Meiner sitzt schon!« 117

Wissensschätze – Experteninterview
An der Brust liegt jetzt das Baby –
Alte Väter, neue Väter 118

Warum hat uns keiner gesagt ...
... dass sich der Freundeskreis
einschneidend verändert? 124

Organisiertes Chaos
Einen Tagesrhythmus finden 125

Beobachten Sie Ihr Baby 125 | Führen Sie
Regelmäßigkeiten ein 126 | Ihre eigenen
Bedürfnisse bewusst machen 126 | Achten Sie
auf Verlässlichkeit 126 | Manchmal geht auch
Mama vor 126

Feen, Engel und starke Hände
Kinderbetreuung 129

Kapitel 5
Eltern zwischen dem 9. und
12. Monat 135

Zehn schöne Dinge genießen
Auf zu neuen Ufern 137

Zwei Welten – eine Mission
Alpha-Softie oder starker Kerl? –
Wohin soll die Reise gehen? 138



Vorsicht Falle – typische Irrtümer vermeiden

Das Gras wächst schneller,
wenn man daran zieht 142

Wunsch und Wirklichkeit – wo stehen Sie?

Nest»verhaftet« oder
flügelschlagend? 144

Wenn Lebenswelten auseinanderdriften 144 |
Allein und abgesondert vom Rest der
Welt 146 | Orga, Orga, Orga 146 |
Als »Arbeitstier« für Ressourcen-Schutz
sorgen 146 | Als Vater mehr Zugang zum
Kind erhalten 147 | Wenn das Leben mit
Baby anders ist als erträumt 147 | Furcht
vor Trennung vom Kind und der Anforderung
im Job 148

Miteinander reden – Lösungen finden

Das alte Leben neu entdecken ... 149

Feierabend 149 | Zeit nur für sich 149 |
Wochenende 149 | Urlaub 150 |
Zukunftsvisionen 150

Was Sie jetzt gerade nicht hören wollen

»Du musst doch noch
nicht arbeiten« 152

Wissensschätze – Experteninterview

Wer weint denn da? – Gut in den
Krippenalltag starten 154

Warum hat uns keiner gesagt ...

... dass Muttersein so ausfüllend
sein kann? 158

Organisiertes Chaos

Beruf und Familie managen 159

Absprachen mit Ihrem Arbeitgeber 159 |
Die geeignete Betreuung für Ihr Kind 159 |
Eingewöhnung in die Betreuung 160 | Einen
Plan B aufstellen 160 | Familienfreundliches
Unternehmen 160 | Den Haushalt neu
strukturieren 161 | Weniger ist mehr 161 |
Berufliche Perspektiven gemeinsam planen 161

Feen, Engel und starke Hände

Hilfen im Alltag 162

Anhang 167

Register 168

Dank des Verlags 171

Die Autoren 172

Impulse

Kommunikationstipps 23

Die »Neuen Väter« –
und ihre Hormone 50

Stressreduktion 91

Rituale 127

Der erste Geburtstag! 164

Vorwort Jörg Pilawa

Liebe Leserinnen und Leser,
ich freue mich, dass Sie das *wellcome*-Elternbuch in den Händen halten. Als Vater von vier Kindern kann ich Sie nur zum »Abenteuer Familie« ermutigen und eines ganz sicher sagen: Die Kleinen bereichern das Leben ungemein. Das merken meine Frau und ich tagtäglich. Obwohl wir schon lange im Eltern-Job sind, brummt uns so manches Mal noch ganz schön der Kopf bei den vielen Fragen, Aufgaben und Dingen, die Kinder mit sich bringen. Die Organisation *wellcome* hat bundesweit seit über zehn Jahren Erfahrung mit »frisch gebackenen« Eltern. Deswegen finde ich es ganz besonders klasse, dass *wellcome* mit diesem Buch allen Eltern im Alltag für das erste Lebensjahr mit dem Kind Unterstützung und Orientierung gibt.

Ich wünsche Ihnen ganz viel Freude beim Lesen!

Ihr Jörg Pilawa



© dpa/Petersen

Vorwort Rose Volz-Schmidt

*Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.*

HERMANN HESSE

Liebe Leserin, lieber Leser,
Kindern geht es nur gut, wenn es auch den Eltern gut geht. Auf diese knappe Formel lässt sich unsere Erfahrung der vergangenen Jahre bringen, in denen wir mit den *wellcome-Engeln* junge Familien unterstützt haben. Deshalb haben wir ein Buch für Eltern gemacht: lebensnah, mit viel Erfahrungswissen und schnell zwischendurch zu lesen.

wellcome ist eine Organisation, die bundesweit an weit mehr als 200 Orten mit über 3.000 Ehrenamtlichen Eltern im ersten Lebensjahr des Kindes unterstützt. Das Baby ist da, die Freude riesengroß – und nichts geht mehr. Diese Situation erleben viele junge Eltern. Wer keine Hilfe nach der Geburt eines Kindes hat, bekommt sie von *wellcome*. Wie ein guter Engel kommt die ehrenamtliche *wellcome*-Mitarbeiterin und hilft wie sonst die eigene Familie oder Nachbarn.

Eltern haben immer zu wenig Zeit. Daher sind die Texte meist kurz gehalten. Viele regen zum Nachdenken über die eigene Rolle als Mutter oder Vater an. Aber auch alltägliche

Herausforderungen gilt es zu meistern – unsere Tipps helfen dabei. Manche Aussagen wiederholen sich – das ist beabsichtigt. Die wichtigsten Elterntugenden sind Geduld und Humor, denn das Leben mit Kindern ist nicht planbar wie ein Projekt. Es ist ein echtes Abenteuer, bei dessen Start Sie dieses Buch begleiten will. Legen Sie es dort hin, wo es schnell griffbereit ist: neben den Wickeltisch, auf den Nachttisch oder die Waschmaschine.

Wir danken den Eltern, die uns in vielen Interviews ihre wertvollen Erfahrungen über das erste Lebensjahr mit dem Kind berichtet haben. Das Autorenhonorar des Buches geht zu 100 Prozent an die gemeinnützige *wellcome* GmbH, damit wir auch zukünftig viele Eltern in dieser ersten besonderen Zeit unterstützen können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, Entdecken und Ausprobieren.

Rose Volz-Schmidt



Rose Volz-Schmidt

Das wellcome-Elternbuch

Tatkräftige Unterstützung für den schönsten Job der Welt

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 17,3 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-466-30991-7

Kösel

Erscheinungstermin: November 2013

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Eine Erfahrung, die viele junge Eltern machen. Dieses Buch enthält den gesammelten Erfahrungsschatz der Organisation wellcome, die seit über 10 Jahren bundesweit Familien nach der Geburt unterstützt. Es geht gezielt auf die Fragen und Ängste der Eltern ein und schafft Erleichterung durch klare, schnelle Lösungsansätze.