

Projekt für Schwangere „schWUNG“



Im Jobcenter bedeutet die Meldung einer Schwangerschaft in der Regel, dass die Kundinnen sich aus weiteren Bewerbungsbemühungen zurückziehen und die herkömmlichen Maßnahme-Angebote kaum gewinnbringend für sie sind. Die Schwangerschaft ist jedoch eine bedeutsame und sensible Zeit für die betroffenen Frauen und es lohnt sich für alle Beteiligten, diese Zeit zu nutzen um Veränderungsprozesse anzustoßen und wichtige Weichen für die (berufliche) Zukunft zu stellen. Durch eine gute Vorbereitung der Frauen auf die Mutterschaft werden die Startbedingungen des Kindes deutlich verbessert. Gleichzeitig wird mit den Frauen eine Perspektive nach der Schwangerschaft und Elternzeit konkret in den Blick genommen und somit die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass die Umsetzung erarbeiteter Perspektiven nach der Geburt des Kindes *mit* dem Kind gelingen kann. Erwerbslosenbiografien werden auf diese Weise nachhaltig unterbrochen. Sowohl die teilnehmenden Frauen als auch ihre Kinder profitieren von diesem Projekt.

An dem insgesamt 24 Monate umfassenden Projekt konnten zwischenzeitlich bereits 49 schwangere Frauen im Haus der Familie die Chance der sensiblen Lebensphase Schwangerschaft für wesentliche Veränderungsprozesse nutzen. Der Schwerpunkt liegt bei schwangeren Frauen im SGB II-Bezug, das Projekt steht aber auch anderen schwangeren Frauen offen.

An 4 Vormittagen in der Woche werden folgende Themen bearbeitet:

- Aspekte der Geburtsvorbereitung
- Vorbereitung auf den Alltag mit Kind
- Gesunde Lebensführung
- Stärkung persönlicher Ressourcen (Encouragement)
- Selbst- und Zeitmanagement
- Entwicklung beruflicher Perspektiven im Einklang mit Familie
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Die Themen werden von unterschiedlichen ReferentInnen betreut, darüber hinaus begleitet eine Praktikantin das Projekt kontinuierlich. Verschiedene Institutionen bringen sich mit ReferentInnen (Caritasverband, Jobcenter, Gesundheitsamt) in schWUNG ein.

Die individuelle Verweildauer der Teilnehmerinnen beträgt 12 Wochen (unterteilt in drei Themenblöcke à 4 Wochen), die Gruppengröße kann 10-12 Teilnehmerinnen betragen, ein Neu-Einstieg ist jeweils zu Beginn eines neuen Themenblocks möglich.

Die Teilnehmerinnen lernen andere Frauen kennen und vernetzen sich rasch. Sie unterstützen sich gegenseitig im Alltag. Sie entdecken, was in ihnen steckt und entwickeln Ideen, wie es nach der Schwangerschaft und Elternzeit für sie weitergehen kann im Beruf, mit einem oder mehreren Kindern, alleinerziehend oder mit einem Partner. Wie lässt sich das alles unter einen Hut bringen? Wie ist das zu schaffen ohne sich und die Bedürfnisse des Kindes/der Kinder aus dem Blick zu verlieren? Diese Fragen klären sie für sich und werden bei ihren individuellen Lösungsansätzen unterstützt.

Der Vormittag wird in der Regel mit einem gemeinsamen Frühstück begonnen und oft geraten die Frauen dabei schon mit den jeweiligen Referentinnen oder Referenten ins Gespräch.

Andere Themen werden über Tage hinweg entwickelt, z.B. die Reflektion der eigenen Biografie, der persönlichen Ressourcen und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten im beruflichen Kontext, der Einsatz von Zeit- und Selbstmanagement oder das Thema Kommunikation in verschiedenen Kontexten.

Die Frauen erhalten in schWUNG ohne einen erhobenen Zeigefinger wichtige Hinweise zu den Bedürfnissen eines Säuglings und den ersten Lebensjahres des Kindes.

Über diese eher theoretischen Themen haben die Frauen vor allem Freude am gemeinsamen Tun. Das zeigt sich deutlich, wenn gemeinsam Mahlzeiten zubereitet werden.



Foto: Swen Weißer, Kreisverwaltung Euskirchen

Hier werden nicht nur beiläufig Erkenntnisse zur gesunder Lebensführung vermittelt, die Frauen haben sogar die Möglichkeit sich die erworbenen Fähigkeiten beim Kochen und der gesunden Lebensführung als Haushaltsführerschein durch das Netzwerk Haushalt anerkennen zu lassen. Eine Möglichkeit von der die meisten Teilnehmerinnen sehr gerne Gebrauch machen.

Gesunde Lebensführung heißt auch, sich mit sanfter Bewegung auf die Geburt vorzubereiten. Dazu praktizieren die Teilnehmerinnen regelmäßig unter Anleitung Yoga für Schwangere.



Foto: Swen Weißer, Kreisverwaltung Euskirchen

Das Konzept deckt die verschiedenen Aspekte der Schwangerschaft ab, aber das alleine macht nicht den Erfolg aus.

Die Frauen kommen in schWUNG, weil sie sich hier wohlfühlen. Sie erfahren ein wertschätzendes und aufmerksam gestaltetes Umfeld im Haus der Familie und reagieren darauf mit einer hohen Bereitschaft, sich all das auch wirklich gut tun zu lassen. Hier finden intensive Begegnungen statt. Die Frauen helfen sich gegenseitig z.B. bei der Kinderbetreuung oder der Organisation des Alltags. Sie sind in Verbindung und kümmern sich auch umeinander, wenn sie z.B. erfahren, dass eine von ihnen eine Fehlgeburt erlitten hat oder nach der Geburt des Kindes in eine postnatale Depression gerutscht ist.

Wichtige Weichen für Mutter und Kind stellen

PROJEKT Neben fachlichem Rat und individueller Lebensplanung geht es auch um Wertschätzung und die Stärkung der eigenen Ressourcen

VON HEIKE NICKEL

Küchchen. Durch die Flure im Haus der Familie zieht der Duft von Lauch und Zwiebeln. Töpfe klappern, Frauen lachen, Babys brabbeln. Ein besinnliche familiäres Gefühl macht sich breit, wenn man in die Küche im Untergeschoss kommt, in der ein knappes Dutzend junger Frauen beisammensteht und ein gemeinsames Mittagessen zubereitet. Viele von ihnen haben kugelförmige Babyfotoalben, andere stillen inmitten der gut beleuchteten Treppe ihre Neugeborenen.

„Schwanger, Weiterbildung, Unterstützung und Gemeinschaft – kurz: schWUNG“. Unter diesen Schlagworten ist im Juli ein Projekt der Jobcenter EU-aktiv angefallen, das seinen Fokus auf die sensiblen Zeit der Schwangerschaft setzt, in der eine besonders hohe Chance besteht, „eigene Perspektiven zu säen und nachhaltig etwas in seiner Biografie zu bewirken“, wie Astrid Günther beschreibt. Die Botschaft für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt im Jobcenter EU-aktiv fasst sich, dass das Projekt so gut angenommen wird. Etwa 50 Frauen haben bislang an „schWUNG“ teilgenommen, manche kommen gleich mehrfach. „Man kann hier viele Dinge fürs Leben lernen“, betont auch Reichold Heuer, Leiterin des Hauses der Familie.

Das sieht auch Teilnehmerin Denise Decker so, die Anfang No-

brachte. „Nach einer Stärken- und Schwächen-Analyse habe ich noch einmal nachgedacht, ob mein bisheriger Wunschberuf, Maler- und Lackiererin wirklich das Richtige für mich ist. Jetzt denke ich über einen sozialen Beruf nach.“ Besonders lehrreich war für sie der Themenschwerpunkt „Kommunikation mit dem Kind“, der von einer „Marie-Meer“-Therapeutin vermittelt wurde. „Wenn ich meine Kleine jetzt vor mir auf dem Wickeltisch habe, sie massiere und streichele, bekomme ich ein Lächeln geschenkt. Dann weiß ich, dass ich alles richtig mache und

Wenn meine Kleine mir ein Lächeln schenkt, dann weiß ich, dass ich alles richtig mache und bin selber auch glücklich und zufrieden

Teilnehmerin Denise Decker

begleitet wird das Projekt von Christa-Maria Rob-Laubenthal, Studentin an der Katholischen Fachhochschule Köln, die ihr Praxissemester im Haus der Familie absolviert. Sie bietet den Frauen viel Zeit und Raum für persönliche Gespräche und sorgt dafür, dass sich alle wohlfühlen. Den Auftakt der Treffen gestaltet Rob-Laubenthal mit einem gemeinschaftlichen Frühstück, bei dem auch viel Wert auf das Ambiente gelegt wird. „Es geht um Anerkennung und Wertschätzung. Vielen dieser Frauen

management, um die Entwicklung beruflicher Perspektiven und natürlich auch um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Der nächste Einstieg in das Projekt, das im Luiköcherer Haus der Familie (Herz-Jesu-Vorplatz 5) durchgeführt wird, ist am 8. Januar 2016 möglich. Die Teilnahme ist kostenlos. Finanziert wird die Maßnahme von der Demografieinitiative Kreis-Fürkölnerinnen. Dazu

Ehe- und Familienfonds Erzbistum Köln und aus Landesmitteln. Die Absolventinnen erhalten am Ende eine Teilnahmebestätigung sowie den Haushaltsführerschein des Netzwerks Haushalt (D4-B).

Interessentinnen wenden sich an Astrid Günther vom Jobcenter EU-aktiv, ☎ 02251/77 600, oder direkt an das Haus der Familie, ☎ 02251/95 71 124, (hr)



Christa-Maria Rob-Laubenthal (l.-r.) und einige Teilnehmerinnen bei den Vorbereitungen für ein gesundes Mittagessen Foto: Nick

Kölner Stadt-Anzeiger 03.12.2015

Zwischenzeitlich sind bereits Kinder geboren, deren Mütter das Projekt genutzt haben. Die Mütter nehmen nun auch nachfolgende Angebote (Mutter-Kind-Angebote in der Familienbildungsstätte) für sich und ihre Kinder wahr, die sie ohne die vorausgehende Erfahrung in schWUNG sehr wahrscheinlich nicht genutzt hätten. So starten die Kinder mit gut vorbereiteten Müttern und bewusster gestalteten Rahmenbedingungen ins Leben und die Frauen mit klaren Vorstellungen bezüglich ihrer persönlichen und beruflichen Perspektiven.