



Mentoringprogramm für werdende Mütter (Stand 07/2020)

Leitfaden für Ehrenamtliche

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für das Übernehmen einer Mentorenrolle entschieden haben. Dazu gehört Mut, Beziehungsfähigkeit, Verbindlichkeit und Interesse. Sie unterstützen mit ihrer Zeit und ihrem Engagement eine werdende Mutter in der besonders sensiblen Phase der Schwangerschaft und der ersten Zeit mit dem Baby. Unser Ziel des Programms ist es, einer Schwangeren in dieser sensiblen Phase eine Frau zur Seite zu stellen, die ihr etwas Sicherheit in einer manchmal unsicheren Situation bietet. Die Verbindung von Frau zu Frau kann eine sehr erfüllende und bereichernde Erfahrung in Ihrem Leben werden. Als Beziehungspartnerin vermitteln Sie Wissen und Informationen, unterstützen in der Kinderbetreuung und geben praktische Anregungen zum Umgang mit Schwangerschaft, Geburt und für die erste Zeit mit dem Baby.

Was uns bei einem Mentoring wichtig ist:

- **Verbindlichkeit**- damit Vertrauen wachsen kann, bedarf es einer verbindlichen Beziehungsmöglichkeit. Legen Sie Termine fest!
- **Vertraulichkeit/Datenschutz**- zu einer Beziehung gehört das Wahre der Intimsphäre, der fremden und der eigenen! Schweigepflicht ist uns daher sehr wichtig zum Schutz der Grenzen der Schwangeren und ihrer eigenen.
- **Respekt**- ggf. unbekannte Kulturen und damit einhergehende Gewohnheiten und Bräuche können vielleicht verunsichern oder andere befremdliche Gefühle in uns erzeugen. Entscheidend für einen positiven Umgang ist gegenseitiger Respekt!
- **Freude an einer Beziehung von Frau zu Frau**- Freude und Spaß an einer neuen Beziehung gehören einfach dazu! Dies bringen Sie den werdenden Müttern nahe, die in unserem Land ggf. noch fremd sind. Sie stellen die Brücke dar zwischen der eigenen und der noch unbekanntem Kultur.
- **Hilfe zur Selbsthilfe**- unterstützen Sie die Schwangere in ihrer Selbständigkeit!
- **Engmaschiger Kontakt zu Frau Weidinger und Frau Oebels als den Projektkoordinatorinnen des SkF halten**, um Unsicherheiten, Fragen, Probleme direkt zu lösen.
- **Teilnahme an unseren Schulungen und Praxisreflektionen ist dringend erbeten**, um in verschiedenen Thematiken, die für diese Tätigkeit wichtig sind, wie Schwangerschaft, Geburt und ggf. verschiedene Kulturen Sicherheit zu erlangen.

Bitte beachten Sie folgende Punkte:

- Achten Sie auf Zuständigkeiten- das Dach Ihrer Ehrenamtlichkeit ist der SkF. Wir als hauptamtliche Mitarbeiterinnen stehen Ihnen bei allen Fragen rund um Papiere und Vernetzungen zu Kolleginnen zur Verfügung.
- Fotografieren nur mit Genehmigung! Datenschutz hat eine hohe Priorität im SkF e.V. Wiesbaden. Ein Einstellen von Fotos in social networks kann unter Umständen die Sicherheit der Menschen gefährden.
- Hat die werdende Mutter einen Fluchthintergrund beachten Sie bitte Folgendes: Fluchterfahrungen sind immer traumatische Erfahrungen. Das jeweilige Land wurde von den Schwangeren nicht freiwillig verlassen! Menschenrechtsverletzungen, Kriegserlebnisse, Flucht, Vertreibung und Verluste sind einschneidende Erlebnisse, die Folgen für die Betroffenen haben können. Respektieren Sie, dass die Schwangeren darüber vielleicht nicht sprechen möchten. Bohren Sie nicht nach und achten Sie auch gut auf sich selber! Wenn Ihnen Besonderheiten im Verhalten der Schwangeren auffallen, wie depressive



Verstimmungen, ständige Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Ängste, Schmerzen usw., sprechen Sie bitte sofort mit uns! Wir werden uns um professionelle Unterstützung kümmern.

- Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen! - Eine neue Beziehung einzugehen ist auch immer eine neue Herausforderung. Schützen Sie sich selbst vor Überforderung, indem Sie für eine ausgeglichene Balance in Ihrem Leben sorgen.

Ideen für gemeinsame Aktivitäten:

- Begleitung zur Gynäkologin
- Besichtigung der Geburtsklinik
- Kinderärztin suchen
- Erste Schritte in Angebote zusammen unternehmen, wie Mütter- oder Familiencafés, Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik, PEKiP-Kurse, KiEZ-Besuche
- Babysachen einkaufen gehen
- Gemeinsam eine Tasse Tee genießen
- Stadtbücherei zeigen
- Stadtspaziergang machen
- Fasanerie zeigen
- Usw. usw.....

Rahmen des Mentorinnenprogramms:

- ❖ Kennenlernen der Mentorin, Bedarfsäußerung der Schwangeren
- ❖ Gemeinsames Kennenlernen in der Schwangerschaft (ggf. mit einer Sprachmittlerin)
- ❖ Treffen der Schwangeren mit der Mentorin 1x wöchentlich ca. 2-3 Stunden
- ❖ Schwerpunkt: Beziehungsaufbau und verlässliche Beziehungsperson werden,
- ❖ sowie der besondere Blick auf die gesundheitliche Versorgung der Frau und des Babys
- ❖ wenn das Baby 3 Monate ist: Zwischengespräch
- ❖ wenn das Baby 6 Monate ist: Abschlussgespräch und evtl. Überleitung in unsere Familienpatenschaften
- ❖ Danach entweder Übergang in unsere Familienpatenschaften möglich oder Ende des Mentorings.

Schulungen:

- Begleitende 6 malige Schulungen im ca. 3 Wochen-Turnus
- Praxisreflexionen alle 4-6 Wochen
- Die Teilnahme wird angeraten und ist dringend erwünscht!

Ansprechpartnerinnen für Sie:

Martina Oebels

Tel: 0611-9528719

Martina.oebels@skf-wiesbaden.de

Regine Weidinger

Tel: 0611-9528718

Regine.weidinger@skf-wiesbaden.de