

PEKiP: EINE ENTWICKLUNGSBEGLEITUNG FÜR SÄUGLINGE IM ERSTEN LEBENSJAHR

WELTSTILLWOCHE

Babys «erfühlen» ihre Umgebung

Babymassage oder Babyschwimmen? Für Eltern mit einem Säugling gibt es keine grosse Auswahl an Kursen, in denen sie sich ganz ihrem Baby widmen können. So genannte PEKiP-Kurse bilden eine weitere Alternative. Seit einiger Zeit gibt es die Kurse nun auch in Seen und im Zentrum Obertor.

von ELENA BUONOCORE

Der auf 25 Grad vorgeheizte Raum im reformierten Kirchenzentrum Seen gleicht auf den ersten Blick einem Hindernisparcours für Säuglinge. Rote Schaumstoffmatten sind mit Handtüchern bedeckt. Darauf befinden sich acht nackte Babys, umgeben von ihren Müttern. Timo (sechs Monate) krabbelt über die Bodenmatte in die andere Ecke des Zimmers. Dort befindet sich ein Tunnel, durch den er voller Stolz und mit einem Freudenschrei durchkriecht. Liebevoll empfängt ihn seine Mutter auf der anderen Seite der Röhre. Unmittelbar daneben liegt Sina (drei Monate) bäuchlings auf dem Luftball, der von seinem Vater sachte bewegt wird. Felix (vier Monate) beobachtet gespannt das Geschehen und versucht Sinas Füsschen, das vom Ball baumelt, zu fassen. Er gluckst dabei vor Aufregung. Das Prager Eltern-Kind-Programm, kurz PEKiP genannt, ist eine Entwicklungsbegleitung für Mütter und Väter mit ihren Säuglingen ab der sechsten Lebenswoche bis zum ersten Lebensjahr. Unter der Obhut von erfahrenen PEKiP-Leiterinnen trifft man sich je nach Gruppe einmal wöchentlich oder jede zweite Woche.

Der Ursprung des PEKiP stammt von Dr. Jaroslav Koch aus Prag und wurde in den späten Sechzigern von Psychologen aus Deutschland weiterentwickelt. Kochs Beobachtungen, dass Kinderwagen und enge Kleidung den Bewegungsdrang der Kinder einschränken, hat heute noch Gültigkeit. Seinen Studien zufolge haben Säuglinge, die sich regelmässig ohne Kleider bewegen, schneller einen gleichmässigen Schlafrythmus und scheinen ausgeglichener zu sein.

In Winterthur-Seen bietet Marlis Kopp seit drei Jahren PEKiP-Kurse an. Seit einem Jahr wird das PEKiP auch im



Zentrum Obertor durchgeführt, geleitet von Silvia Brunner und Beatrice Spescha. Die drei ausgebildeten PEKiP-Leiterinnen sind zudem Mütter- und Väterberaterinnen. Sie schaffen den Raum, wo Babys und Eltern sich wohl fühlen dürfen. Ganz gleich, ob ein Kind gestillt wird, ob es fremdet oder aktiv spielt, im Zentrum stehen die Bedürfnisse der Kinder und der Eltern. Die Kinder haben die Möglichkeit, unbedeckt ihrem Bewegungs- und Spieltrieb nachzugehen. Nackt deshalb, weil sie so ihre Körpergrenze deutlicher spüren und ihren Körper besser wahrnehmen, als wenn sie von dicken Windeln umgeben sind.

Das Prager Eltern-Kind-Programm basiert auf vier Grundsätzen: Es regt die Bewegung der Säuglinge an und fördert die Eltern-Kind-Beziehung. Genauso wichtig sind aber der Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern sowie der Kontakt der Babys untereinander.

Für das Kleinkind bietet eine PEKiP-Stunde sehr viele Eindrücke. Es hört verschiedene Stimmen, nimmt andere Babys wahr und erlebt neue haptische Reize (Reize, die den Tastsinn betreffen). Möglich, dass es vorerst damit beschäftigt ist, die anderen Kinder und Eltern nur zu beobachten, bevor es zu einem späteren Zeitpunkt selbst aktiv wird.

Den Eltern zu vermitteln, welchen Stellenwert diese neue Erfahrung für ihr Kind hat, erachtet Marlis Kopp als essenzielle Aufgabe. Sie betont ausserdem, dass nicht primär Bewegungsanregungen geboten werden: «Oftmals fordere ich die Eltern auf, ihre Anregungen zu beschränken, damit daraufhin erkennbar wird, welche Bedürfnisse das Baby hat.» Von einer so genannten gezielten Bewegungsförderung distanzieren sich alle drei PEKiP-Leiterinnen: «Die Kinder werden in ihrer Entwicklung begleitet – ohne Leistungsbeziehung.»

Die neue Beziehung festigen

Im PEKiP lernen die Mütter und Väter ihre Kinder besser kennen. Je sicherer sie im Umgang miteinander sind und je schneller sie die Bedürfnisse des Kindes erkennen, desto weniger Stress entsteht. Als Elternteil von zwei oder mehreren Kindern bietet das PEKiP zudem die Gelegenheit, einmal mit dem Jüngsten ganz für sich zu sein, was der neuen Mutter- oder Vater-Kind-Beziehung zugute kommt. Die grosse Nachfrage der PEKiP-Gruppen erklären sich die Leiterinnen darin, dass das Angebot im Kleinkindbereich eingeschränkt ist. Während man mit einem einjährigen Kind die Krabbelgruppe oder einen Schwimmkurs besuchen kann, stehen für die ganz kleinen Kinder wenig Möglichkeiten zur Verfügung. Ein weiterer Vorteil des PEKiP ist die Ruhe, die in solchen Gruppen herrscht. Abgeschirmt von äusseren störenden Geräuschen und abgeschnitten



Bilder: Heinz Diener

Die Kinder erleben sich und ihre Umgebung einmal ganz ohne behindernde Kleider.

von der täglichen Hektik, können sich die Mütter ausschliesslich ihrem Kind widmen. Laut Silvia Brunner schätzen die Mütter mit ihren Kindern diese Reizabschirmung sehr und empfinden das PEKiP als erholsame Insel im Alltag.

Erfahrungsaustausch ermöglichen

Die frisch gebackenen Eltern haben im PEKiP ausserdem die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. Das Bedürfnis nach gegenseitigem Austausch ist gross. Gerade weil viele Mütter sich in einer völlig neuen Rolle als Hausfrau wiederfinden und sich teilweise isoliert fühlen. Das PEKiP ist somit eine optimale Plattform, andere Mütter mit gleichaltrigen Kindern kennen zu lernen. Einige Gruppen halten auch nach den PEKiP-Kursen ihren Kontakt zueinander aufrecht und treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Nachessen.

Der Erfahrungsaustausch ist nicht nur unter den Eltern wichtig. Regelmässig wird auch der Rat der Leiterinnen eingeholt. Jans Mutter möchte wissen, wie sie ihren Sohn am besten zum Durchschlafen bringt, während die Mutter von Sonja erzählt, wie schwierig sich die ersten drei Monate durch Sonjas ständiges Schreien gestalteten. Die Gruppe nimmt Anteil. Das Gefühl, das dabei entsteht, hat etwas Entspannendes an sich. Es entsteht Raum für Verständnis, Anteilnahme und Freude. Silvia Brunner erachtet solche Gespräche als wichtig, weil Eltern auf das Thema Erziehung sensibilisiert werden. Unsicherheiten können geklärt werden, und es wird

vermittelt, wie spannend die pädagogische Aufgabe für die Bezugspersonen sein kann.

Kontakte der Kinder fördern

Im PEKiP treffen die Kinder erstmals auf Gleichaltrige. Das gegenseitige Interesse ist je nach Alter der Kinder anders wahrnehmbar. Jüngere Babys beobachten sehr oft das Geschehen. Ältere Krabbelkinder zeigen schon Vorlieben für bestimmte Kinder und wählen sich ihre Spielgefährten aus. Nicht selten suchen Kinder «fremde Mütter» auf, um mit ihnen zu spielen – ein Indiz für eine vertrauensvolle PEKiP-Gruppe. Die Leiterinnen geben regelmässig Spiel- und Bastelanregungen wie z. B. das Erstellen eines Ballonbettes, eines mit aufgeblasenen Ballonen gefüllten Duvetbezugs, auf dem die Kinder ihren Körper in einer anderen Lage erfahren können. Neben dem freien Spielen werden Lieder gesungen und Fingerspiele gemacht, die die Kleinen faszinieren und die sie schon sehr bald kennen.

Weinende Kinder sind im PEKiP nicht anzutreffen. Sogar Säuglinge, die ansonsten zu der Kategorie Schreibabys gehören, wirken zufrieden. Erst wenn sie am Ende der Stunde wieder angezogen werden, wird es laut. Plötzlich ertönt Babygeschrei, Kinder, die sich gegen das Anziehen wehren und sich gegenseitig mit dem Weinen anstecken. Aber auch da haben die PEKiP-Leiterinnen einen Trick bereit: Grosse, schillernde Seifenblasen füllen den Raum und lassen manches Kind das Schreien vergessen.

Stillen ist für Mütter und Kinder gesund

Stillen reduziert die gesundheitlichen Risiken unmittelbar nach der Geburt eines Säuglings. Und es setzt Grundsteine für das harmonische Wachstum des Kindes. Diese Woche findet die Weltstillwoche 2002 statt.

Der Slogan der diesjährigen Weltstillwoche lautet: «Stillen: Gesunde Mütter – gesunde Kinder.» Die derzeit prominenteste frei praktizierende Hebamme der Schweiz unterstützt den Slogan nur allzu gern. Nationalratspräsidentin Liliane Maury Pasquier mag es aber nicht dabei bewenden lassen. «Gesunde Mütter und gesunde Kinder meint noch etwas mehr. Stillen ist erwiesenermassen eine nicht zu unterschätzende Basis für die Entwicklung einer stabilen Mutter-Kind-Beziehung.» Die vierfache Mutter weiss, wovon sie spricht. Sie hat vier Kinder zur Welt gebracht und gestillt. Zudem konnten unzählige Mütter von ihrem Wissen als Hebamme profitieren.

Die Statistik über stillende Mütter in der Schweiz weist nach oben. «Allerdings müssen die Zahlen im Kontext zum Alter der Babys gesehen werden», relativiert Liliane Maury Pasquier. Zwar stillen immer mehr Mütter ihre Kinder in den ersten Wochen nach der Geburt. Aber drei Monate später sind es bereits entschieden weniger. Beratung ist für sie aus eigener Erfahrung das A und O neben einem soliden Beziehungsnetz und der Einbettung der Mutterschaft in die Gesetzgebung. Stillen wurde den Müttern in den letzten Jahren zunehmend leichter gemacht. Das bleibt auch in der Öffentlichkeit nicht verborgen. Aber diese Öffnung macht anfälliger für Ängste und Unsicherheiten. Denn nach wie vor und immer öfter fallen unüberlegte Bemerkungen wie «Bist du auch sicher, dass du genügend Milch hast?» oder «Hat deine Milch auch genügend Nährwert?». Treten Hindernisse auf, kann die Stillbeziehung jedoch auch in Krisensituationen aufrechterhalten werden, sofern das Verständnis und die Unterstützung der Familie, des Partners, von Verwandten und Freunden vorhanden sind. Kompetente Beratung erhalten Mütter bei Hebammen, Stillberaterinnen, Mütterberaterinnen, in Stillgruppen, bei Kinder-, Frauen- und Hausärztinnen. Krankenkassen übernehmen drei Beratungen durch eine Hebamme oder durch eine speziell in Stillberatung ausgebildete Krankenschwester. (ldb)

URSACHEN UNGEKLÄRT

Allergien entstehen früh

JENA. Wenn die Mutter in der Schwangerschaft allergisch auf bestimmte Stoffe reagiert, bekommt auch der Embryo etwas davon mit. Nach Erkenntnissen des Immunologen Udo Markert von der Universität Jena wird das Ungeborene über den Organismus der Mutter mit den Substanzen konfrontiert, die eine Allergie auslösen. «Botenstoffe aus dem mütterlichen Immunsystem legen dabei die Grundlage dafür, dass das Kind mit einer erhöhten Anfälligkeit für allergische Reize zur Welt kommt», sagte Markert. Allerdings sei der Einfluss des Immunsystems auf die Schwangerschaft erst ansatzweise bekannt. Bisher sei das Entstehen von Allergien im Zusammenhang mit erblichen Faktoren und Umwelteinflüssen begründet worden. Allerdings sei schon früher aufgefallen, dass bei Allergikern häufiger die Mütter als die Väter unter einer Allergie litten, was gegen eine reine Vererbungstheorie spreche, sagte Markert. Noch sei aber nicht geklärt, warum der Körper plötzlich überempfindlich auf harmlose Stoffe wie Pollen, Tierhaare oder Obst reagiere. (ap)

Die neuen PEKiP-Kurse

Seen: Kursleiterin: Marlis Kopp. Für Mütter oder Väter mit Kindern ab sechs Wochen bis zwölf Monaten.

Die Kursdaten: Montag 9 bis 10.10 Uhr, 10 Mal, 21. Oktober 2002 bis 13. Januar 2003, Kurs Nr. 1901 (Fr. 75.–)

Montag 10.30 bis 11.40 Uhr, 10 Mal, 21. Oktober 2002 bis 13. Januar 2003, Kurs Nr. 1902 (Fr. 70.–)

Anmeldung: Berufs- und Fortbildungsschule, Elternbildung, Tösstalstrasse 26, 8400 Winterthur, Tel. 052 268 14 22, Fax 052 268 14 14, Mail ecaluori@bfs-winterthur.ch.

Zentrum am Obertor: Kursleiterin: Silvia Brunner, Beatrice Spescha, Gruppe 1 für Kinder von zwei bis sechs Monaten, jeweils am Donnerstagnachmittag, ab Januar 2003. Gruppe 2 für Kinder von sechs bis zwölf Monaten, jeweils am Donnerstagnachmittag, ab Januar 2003.

Anmeldung und Auskünfte: Zentrum am Obertor, Sekretariat, Obertor 8, 8400 Winterthur, Telefon 052 213 88 88, Fax 052 213 88 78, Zentrum@obertor.ch, www.obertor.ch. Literatur: Liesel Polinski, PEKiP: Spiel und Bewegung mit Babys, roro-ro-Verlag, 2002, Fr. 17.40, ISBN 3-499-60972-X; Monika Thiel, Babyspass mit PEKiP-Spielen, Urania-Verlag, 2002, Fr. 23.90, ISBN 3-332-01308-4.