

ANSPRECHPARTNER

**Sabine Kohl** (sko)  
sabine.kohl@fuldaerzeitung.de  
Telefon (0661) 280-309

**Lisa Krause** (kra)  
lisa.krause@fuldaerzeitung.de  
Telefon (0661) 280-344

**Suria Reiche** (sur)  
suria.reiche@fuldaerzeitung.de  
Telefon (0661) 280-336

**Allgemeine Mails an**  
familie@fuldaerzeitung.de  
kinder@fuldaerzeitung.de

## Einschlafen geht nicht nach der Uhr

Rituale helfen

**REGION** „Um acht ist Licht aus und Schlafen angesagt“: So sieht ein idealer Abend aus, wenn man Eltern fragt. Kinder plädieren dagegen eher für: „Ich bau noch schnell den Turm fertig, höre noch eine CD oder bekomme eine Geschichte vorgelesen – egal, wie spät es ist“. Die Wahrheit liegt irgendwo dazwischen. Zum einen lässt sich Einschlafen nicht beschleunigen. Zum anderen: „Eltern haben das Recht darauf, dass um halb neun Ruhe ist“, sagt Ulric Ritter-Sachs von der Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung.

Sind Kinder gar nicht müde, bietet sich ein Kompromiss an: Sie dürfen noch in einem Buch blättern oder ein Hörspiel anhören, bevor das Licht ausgemacht wird. Als Bedingung können die Erwachsenen aber aushandeln, dass die Kinder währenddessen ruhig in ihrem Zimmer bleiben und die Eltern etwas für sich machen können. Grundsätzlich sollte aber gelten: „Die Eltern legen die Ausnahmen fest, nicht die Kinder.“ Ritter-Sachs rät außerdem zu festen Routinen am Abend, die auch dann stattfinden, wenn das Kind noch nicht müde ist. Sie schaffen Verlässlichkeit für beide Seiten.

## Wie Großeltern das Enkelkind richtig umsorgen

**FULDA** Die Familienschule in Fulda bietet am kommenden Donnerstag, 23. August, von 18.30 bis 20.30 Uhr, ein Großeltern-Säuglingspflegekurs mit dem Titel „Rund ums Kind“ an. Während des Workshops frischen die Teilnehmer ihr Wissen rund um dieses Thema auf, um mit den Enkelkindern sicherer umgehen zu können. Geleitet wird der Abend von Kinderkrankenschwester Maria Huck-Töllner. Sie wird neueste Informationen rund um die Pflege weitergeben und übt zudem mit den Teilnehmern verschiedene Systeme des Wickelns und des Badens. Außerdem geht es um Transport- und Tragmöglichkeiten. Interessierte können sich melden unter der Telefonnummer (06 61) 933 88 72, montags bis freitags von 9 bis 13 Uhr. Auf der Internetseite gibt es weitere Infos. kra

**WEB** familienschule-fulda.de

## Flohmarkt für Babykleidung

**FULDA** Einen Herbstflohmarkt für Baby- und Kleinkindbekleidung richtet das Geburtshaus und Familienzentrum Fulda am Samstag, 1. September, aus. Interessierte können zwischen 10 und 12 Uhr ins Pfarrzentrum Adalbert-Endert-Haus in Horas kommen. Für das leibliche Wohl für die ganze Familie ist gesorgt. Weitere Informationen gibt es unter Telefon (06 61) 3 23 26. sko



Noch hängt es in der alten Praxis von Eva-Maria Chrzonsz. Das Bild zeigt eine Hebamme, die als Vermittlerin zwischen Ärzten und der Familie steht. Gemalt hatte es ein guter Freund und Künstler der 61-Jährigen: Franz Reiß, der 1991 verstorben ist. Foto: Nadine Buß

# „Ich betreue schon die dritte Generation“

Eva-Maria Chrzonsz lebt ihren Beruf als Hebamme seit mehr als 40 Jahren aus

### BRONNZELL

„Die Möglichkeiten und Vielfältigkeiten, als Hebamme zu arbeiten, sind gigantisch“, ist Eva-Maria Chrzonsz überzeugt. Das glaubt man der 61-Jährigen gerne. 1977 ist Chrzonsz Hebamme geworden, seitdem hat sie nie ausgelernt. Davon zeugen ein jahrelanger Erfahrungsschatz, zahlreiche Fortbildungen, ein gutes Netzwerk und „der Hang zum Mutigsein“. Mit all dem beginnt sie nun ihren dritten beruflichen Abschnitt.

Von unserem Redaktionsmitglied **NADINE BUß**

Die Regale sind ausgeräumt, die Bücher stapeln sich reihenweise auf einem Tisch. In der alten Hebammen-Praxis von Eva-Maria Chrzonsz wird schnell klar: Etwas ist im Wandel. Doch statt Wehmut sprudelt die 61-Jährige vor neuer Tatkraft. Denn hier ist nicht etwa Schluss. Nein. Die Hebamme beginnt nun ihren dritten beruflichen Abschnitt – Zeit also, sich neue Ziele zu stecken: „Ich ziehe demnächst um und 30 Jahre Hebammen-Erfahrung mit mir“, heißt es auf der

Homepage. In der Milseburgstraße 3 in Fulda, wo sich die neue Praxis befindet, wird die Expertein dann ab dem 1. Oktober mit einem kleineren Team arbeiten. Kleiner heißt für sie: Sich noch mehr auf das konzentrieren zu können, was ihr Freude bereitet. Neben der üb-

### Die vollen 40 Tage

lichen Hebammen- und Familienhebammentätigkeit sei nun genug Zeit für Beratungen bei Schrei- und Schlafstörungen, Aufarbeitung überwältigender Geburtserlebnisse und Systemische Unterstützung beim Start ins Familienleben, der auch mit Problemen verbunden sein kann. Eines ihrer neuen Ziele lautet: „Ich nehme mir die vollen 40 Tage Wochenbett Zeit für Wöchnerinnen.“ Dafür berate und begleite sie allerdings weniger Frauen.

Obwohl Hebammen in den 1970ern von Ärzten in Krankenhäusern eher klein gehalten wurden und viele Hebammen seit einiger Zeit horrende Versicherungsbeiträge zahlen müssen, ist Chrzonsz überzeugt: „Ich würde immer wieder Hebamme werden wollen!“ Der Beruf halte

Überraschungen parat, biete spannende Begegnungen und Herausforderungen. Dabei war ein Praktikum in einer Geburtsstation eigentlich die Voraussetzung für einen anderen geplanten Beruf. Sie wollte damals zur Kripo. „Doch ich habe im Krankenhaus die Hebamme getroffen, die meine Mutter entbunden und mich auf die Welt geholt hat. Nach nur zwei Wochen im Kreißaal, stand die Entscheidung für mich fest.“

Hebamme sein, das bedeutet nicht nur, das Wunder der Geburt mitzerleben. Es ist ein

Job zwischen Extremen: Die erste Inobhutnahme ist Chrzonsz in Erinnerung geblieben. „Ein Kind als Familienhebamme aus einer Familie mit Drogenproblemen herauszunehmen, ist für keinen schön.“ Doch dann sind da unzählige berührende Momente:

### Ein Job als Vermittler

„Weißt du noch damals...“ – fangen die Sätze von Müttern an, deren Kinder mittlerweile auch schon Kinder haben. „Ich kenne Familien, die ich in der zweiten und dritten Generation betreue“, freut sich die Hebamme.

Und es ist ein Job als „Vermittler“. Zwischen Eltern und dem Neugeborenen. Zwischen Familien-Generationen. Und zwischen Ärzten und Familien. Letztere Vermittlerrolle bringt ein Bild zum Ausdruck, das für den Umzug noch nicht in Luftpolsterfolie eingepackt wurde (siehe oben). „Das Bild trifft es auf den Punkt“, sagt Chrzonsz, die selbst 15 Jahre im Krankenhaus gearbeitet hat, bevor sie 1987 ihre Praxis eröffnet hat. Es verkörpere die Arbeit zwischen der Wissenschaft und der Familie. Das Bild zeige damit die Bedeut-

### NETZWERK

Eva-Maria Chrzonsz hält ein gutes Netzwerk für wichtig. Denn: „Wenn mich jemand anruft, der ein Problem hat, kann ich nicht immer selbst aus-helfen. Aber ich kann auf ein Netzwerk mit Experten zurückgreifen.“

Dieses sogenannte **Partner(Innen) Netzwerk**, vereint Kompetenzen zu Themen wie: Beratung, Begleitung und Therapie rund um Schwangerschaft, Geburt und das erste Lebensjahr; Familienbildung in den Bereichen Kommunikation, Erziehung und Leben mit Kindern; und Gesundheits-Prävention hinsichtlich Ernährung und Bewegung.

Chrzonsz koordiniert zudem das Projekt **Emotionelle Erste Hilfe in Fulda** und wirkt bei dem Projekt Begleitung am Beginn im Netzwerk **Erziehung von Anfang an** mit.

Außerdem ist sie Mitglied in einigen **Verbänden, Selbsthilfe-Organisationen und Arbeitskreisen**.

**WEB** hebammenpraxis-fulda.de/



# Selbstverständlichkeit versus Angst

Von der Zeit der Babyboomer, den 1968ern bis hin zur Generation Y

### BRONNZELL

Mit der Geburtszange, mit Narkosemittel, oder per Kaiserschnitt – wie bei allem, gibt es auch beim Gebären Bewegungen und Gegenbewegungen. Eva-Maria Chrzonsz hat drei von ihnen hautnah miterlebt.

Von unserem Redaktionsmitglied **NADINE BUß**

„Ich bewundere, mit welcher Natürlichkeit und Selbstverständlichkeit sie ihr Kind zum Stillen angelegt hat“, sagt Eva-Maria Chrzonsz. Die Hebamme betreute vor einiger Zeit eine Syrerin, die ein Kind zur Welt gebracht hat. Auch wenn es wie das Normalste der

Welt klingt, beobachtet Chrzonsz, dass derzeit viele Frauen Ängste vor dem Kinderkriegen haben. Es handele sich

### Bester Zugang zu Infos

um die Generation Y – also all die jungen Erwachsenen, die zwischen den 1980ern bis frühen 2000ern auf die Welt kamen und nun selbst Kinder bekommen. „Sie haben den besten Zugang zu Informationen“, erklärt die Expertein. Doch genau das sei oftmals das Problem. Es reiche ein unge-wohntes Gefühl im Bauch und die Frauen würden sofort im Internet recherchieren. Das schürt schnell Ängste. Vor lauter Panik würden sich einige Frauen einen Wunschkaiser-

schnitt wünschen. Die Quote habe in den letzten Jahren stark zugenommen.

Anders war das noch eine Generation früher. Zu Zeiten der 1968er wollten die Frauen auf natürlichem Wege gebären. Hausgeburten waren keine Seltenheit. Die ganze Familie und ihre Gefühle standen im Vordergrund. „Wir hoffen, es geht wieder hin zu einer natürlicheren Bewegung“, sagt Eva-Maria Chrzonsz. Die Frauen sollen wieder mehr in ihre eigenen Fähigkeiten vertrauen.

In der Generation Babyboo-

### Männer miteinbeziehen

mer – in den 1950ern und 1960ern – wäre das Kinderkriegen dagegen ein Frauending

gewesen. Männer waren im Kreißaal eher unüblich. Eva-Maria Chrzonsz hatte aber schon immer einen Hang zum Mutig sein. „Mir war schnell klar, dass die Männer mehr miteinbezogen werden müssen.“ Sie bot damals einen der ersten sogenannten „Hechelkurse“ an, also einen Geburtsvorbereitungskurs für Frauen – und Männer. Er sprach sich schnell per Mundpropaganda herum, und die Männer kamen vermehrt mit in den Kreißaal. In Fulda hätten sie allerdings mehr Anlaufzeit benötigt.

