

Mehrlinge: mit speziellen Vorbereitungskursen ins Familienglück

Zwei oder mehr Kinder auf einmal zu bekommen fordert Eltern in vielerlei Hinsicht. Der Mehrlingsvorbereitungskurs kombiniert dabei Hebammenwissen und Familienpsychologie, um diesem Mehr an Herausforderung gerecht zu werden. Wichtige Themen sind vor allem Geburtsablauf, Frühgeburtlichkeit, Stillen und Flaschenernährung sowie der Blick mehrere Monate über die Geburt hinaus.

.....
Elia Zürcher

Die Geburt eines Kindes ist meist ein glückliches, überwältigendes Ereignis. Wenn aus Paaren Eltern werden, ist dies aus psychologischer Sicht eine tiefgreifende Lebensveränderung, die sich sowohl in der Alltagsführung als auch in der Beziehungsgestaltung aller Familienmitglieder zeigt. Werden Paare gleichzeitig Eltern von mehreren Kindern, so verändert sich die bisherige Lebensführung umso stärker. Vom medizinischen Standpunkt her gelten Mehrlingsschwangerschaften bekannt hin als Risikoschwangerschaften mit erhöhten Raten für maternale und fetale Komplikationen sowie Frühgeburtlichkeit (Deutinger, 2009).

Eltern in Erwartung von Mehrlingen verdienen also sowohl aus Sicht der Geburtshilfe wie der Psychologie besondere Beachtung. Ebenso spricht die demografische Entwicklung der Mehrlingsgeburten in der Schweiz für eine besondere Betrachtung dieser Elterngruppe. War während der Jahre 1960 bis 1990 im Durchschnitt noch jede 96. Geburt eine Mehrlingsgeburt, so erhöhte sich die Rate bis 2014 auf jede 55. Geburt (Bundesamt für Statistik, 2016).

.....
Autorin



Elia Zürcher, lic. phil. Psychologin und Psychotherapeutin FSP, ist selbst Mutter von Drillingen und arbeitet in eigener Praxis. Sie hat einen Geburtsvorbereitungskurs für werdende Mehrlingseltern entwickelt und gemeinsam mit Irène Schmidiger, Hebamme FH und Beleghebamme Neue Frauenklinik Luzern, verwirklicht.

www.psymanagement.ch

www.mehrlingsmanagement.ch

Vom Übergang zur Elternschaft

Die Idee eines Vorbereitungskurses für werdende Mehrlingseltern ist auf dem persönlichen und professionellen Hintergrund der Autorin entstanden. Als Drillingsmutter hat die Psychologin selbst erfahren, welche Veränderungen und Herausforderungen eine Mehrlingsschwangerschaft und -elternschaft mit sich bringen.

Gloger-Tiplet (2005) beschreibt in einem psychologischen Phasenmodell anschaulich den Übergang zur Elternschaft. Beginnend mit einer Verunsicherungsphase während der Frühschwangerschaft wird die neue Rolle als Mutter zunehmend ins Selbstkonzept integriert, Anpassungen und Konkretisierungen sowie konkrete Planungen und Vorbereitungen hinsichtlich der Geburt werden intensiviert. Die Geburt selbst wird gefolgt von Phasen der Überwältigung und Umorientierung während des Wochenbetts und der Gewöhnungsphase innerhalb des ersten halben Jahres, bis die Familie routiniert und vertraut ihren Alltag lebt.

Warum braucht es eine besondere Vorbereitung?

Bereits die Diagnose einer Mehrlingsschwangerschaft löst neben Freude meist auch Sorgen und Ängste aus. Vermehrte Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsart und mögliche Frühgeburt sind präasente Themen. Wie werden sich die Rollen als Mutter, Vater, als Berufstätige und als Paar verändern? Welche Anschaffungen sind nötig, wie kann man sich organisieren, und wie viel Unterstützung braucht man? In den ersten Monaten nach der Geburt sind die Eltern durch die Betreuung und Versorgung enorm gefordert in ihrer Emotions- und Stressregulation. Die Tagesgestaltung richtet sich nach den Grundbedürfnissen der Kinder und bringt die Eltern oftmals an psychische und physische Belastbarkeitsgrenzen. In diesem Kontext wird auch die Partnerschaft um ein Mehr gefordert. Wo bei einem Kind die Versorgung meist in der mütterlichen Hauptverantwortung liegt, so werden bei Mehrlingen häufig beide Elternteile gebraucht und in ihrer Zusammenarbeit und Kommunikation beansprucht. Mehrlinge sind heutzutage ein präsent Thema, dem viel Interesse und stets eine gewisse Faszination zu Teil wird. Es gibt zahlreiche Informationsquellen, nichtsdestotrotz mangelt es bis anhin an spezifischen fachlichen Angeboten, die zukünftigen Mehrlingseltern umfassende Unterstützung und Vorbereitung bieten.

Motivation und Ziele

Im Mehrlingsvorbereitungskurs werden bewusst beide Elternteile angesprochen, denn spätestens nach der Geburt werden sowohl Mutter als auch Vater im Elternteam gebraucht. Der Rahmen des Gruppensettings bietet den Paaren Kontakt- und Austauschmöglichkeiten mit Familien in derselben Situation. Im Kurs wird Fachwissen in Kombination mit alltagspraktischen Informationen und Übungen vermittelt. Zudem besteht Raum für individuelle Anliegen. Die Paare sollen auf ihre doppelte oder dreifache Herausforderung umfassend vorbereitet und für mögliche Schwierigkeiten sensibilisiert werden.

Nicht selten besuchen Mehrlingsschwangere keinen Geburtsvorbereitungskurs, weil eine grosse Mehrheit eine geplante Sectio-Entbindung hat und irrtümlicherweise annimmt, ein Geburtsvorbereitungskurs würde ihnen nicht die für sie relevanten Informationen bieten. Diesem Umstand möchte der Mehrlingsvorbereitungskurs Rechnung tragen.

Bis weit über die Geburt hinaus schauen

Die Inhalte sind stets auf Mehrlinge ausgerichtet. Die gehäuft auftretenden Beschwerden und Risiken während der Schwangerschaft werden behandelt. Hinsichtlich Geburt werden sowohl der Ablauf der spontanen Geburt wie auch die Sectio-Entbindung vertieft. Das Thema Frühgeburtlichkeit und mögliche medizinische Massnahmen nehmen ebenfalls einen wichtigen Stellenwert ein. Stillen und Flaschenernährung von Mehrlingen können sehr herausfordernd sein, weshalb diesem Thema besondere Beachtung geschenkt wird. Ebenfalls erhalten die Paare Informationen über sinnvolle Anschaffungen, Unterstützungs- und Austauschmöglichkeiten.

Der wohl grösste Unterschied zum herkömmlichen Geburtsvorbereitungskurs ist, dass der Zeitraum nach der Geburt über mehrere Monate behandelt wird. In diesem Teil werden familienpsychologische Themen vertieft wie Alltagsgestaltung und Familienmanagement. Anhand von praktischen Beispielen werden hilfreiche Strategien zur Führung von Tagedstruktur, Essens- und Schlafrythmen betrachtet und mögliche Schwierigkeiten diskutiert.

Besonderes Augenmerk auf Paarbeziehungen richten

Des Weiteren werden die Paare auf familiendynamische Themen vorbereitet, denn eine tragende Paarbeziehung und gute Selbstfürsorge aufrechtzuerhalten, ist aufgrund von Zeitmangel sehr schwierig (Reinheckel et al., 2000), obschon sie grundlegend sind für eine starke Familie. Dies gilt selbstverständlich für alle Eltern, jedoch sind die Paarbeziehungen von Mehrlingseltern besonders gefordert, besteht bei ihnen gemäss Jena et al. (2011) eine überdurchschnittlich hohe Scheidungsrate. Auch die psychische Gesundheit ist im Vergleich zu Einlingseltern häufiger belastet durch Ängstlichkeit oder Depressionen (Wenze et al., 2015).

Mit einer guten Vorbereitung soll späteren Überforderungs- oder Erschöpfungssituationen präventiv begegnet und gegebenenfalls Hilfsansätze geboten werden. Ebenfalls sollen tragende Paar- und Familienbeziehungen gefördert werden, damit das Familienglück doppelt und dreifach genossen werden kann.

Literatur

- Bundesamt für Statistik (2016) Lebendgeburten nach Staatsangehörigkeit, Geschlecht des Kindes und Zivilstand der Mutter – Mehrlingsgeburten. www.bfs.admin.ch > Themen > 01 - Bevölkerung > Bevölkerungsbewegung > Indikatoren > Geburten und Fruchtbarkeit > Geburten und Entbindungen
- Deutinger, J. (2009) Mehrlingsschwangerschaft – Risikoschwangerschaft. «Frauenheilkunde up2date»; 3(04), 289–302. doi:10.1055/s-0029-1224570.
- Gloger-Tippelt, G. (2005) Psychologischer Übergang zur Elternschaft. In: Thun-Hohenstein, L. (Hrsg), Übergänge. Wendepunkte und Zäsuren in der kindlichen Entwicklung. 1. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Jena, A. B. et al. (2011) Association between the birth of twins and parental divorce. «Obstetrics and gynecology», 117(4), 892–897. doi:10.1097/AOG.0b013e3182102adf
- Reinheckel, A. et al. (2000) Lebenssituation von Zwilling- und Drillingseltern: eine qualitative Studie. «Zeitschrift für Geburtshilfe und Neonatologie»; 204(02), 55–59.
- Wenze, S. J. et al. (2015) Raising multiples: mental health of mothers and fathers in early parenthood. «Archives of women's mental health»; 18(2), 163–176.



Alessandra (36), Reto (36), Mauro und Mattia Stadelmann (8 Monate), Malzers

Wir waren in der etwas speziellen Situation, dass wir aufgrund der Frühgeburt von Mauro und Mattia den Mehrlingsvorbereitungskurs kurz nach der Geburt der Kinder besucht haben. Dies hat uns geholfen, einige Dinge im Nachgang zu verstehen und die Zeit im Spital sowie das Geburtserlebnis zu verarbeiten. Aus dem Kurs haben wir vor allem zwei Werte mitgenommen: Struktur und Kreativität. Alessandra ist ein Organisations- und Planungstalent, Reto übernimmt den lösungsorientierten, kreativen Part. War diese Rollenverteilung in der Zeit vor den Zwillingen mit einem gewissen Konfliktpotenzial behaftet, so bildet sie für die aktuelle Situation eine optimale Ergänzung. Wie im Kurs empfohlen, haben wir einen Tagesplan mit allen wichtigen Eckdaten (z. B. schlafen, füttern, wickeln) erstellt und versucht, diese Struktur in unseren Alltag zu integrieren. Wichtig ist uns jedoch, bei allem, was wir tun, stets Ruhe zu bewahren.

Der wichtigste Tipp im Kurs war für uns, dass es mit Zwillingen ohne fremde Hilfe nicht geht. Wir sind in der komfortablen Lage, dass Mauro und Mattia Grosseltern, Onkel, Tanten und Paten haben, die eine wunderbare Beziehung zu den beiden aufbauen konnten. Ferner besuchen Mauro und Mattia eine Kindertagesstätte, deren Betreuerinnen unser vollstes Vertrauen geniessen. All diese Personen halten uns den Rücken frei, arbeiten aktiv an der Erziehung von den Zwillingen mit und sind ein wichtiger Bestandteil für deren Wohlbefinden. Im Kurs haben wir jedoch auch begriffen, dass Hilfeannehmen niemals gleichbedeutend mit Sich-aus-der-Verantwortung-Stehlen sein darf.

Ebenso haben wir im Kurs gelernt, dass Zwillinge einander zwar brauchen, dennoch als eigenständige Individuen betrachtet werden müssen. Wir haben uns daher dafür entschieden, einmal pro Woche einen Mami-/Papi-Tag einzuführen und mit einem Kind gesondert Zeit zu verbringen.

Wir können den von uns besuchten Mehrlingskurs nur weiterempfehlen. Er beinhaltet nicht nur die klassischen Elemente eines Geburtsvorbereitungskurses, sondern bietet darüber hinaus konkrete Hilfestellung

zur Bewältigung des Alltags mit Mehrlingen anhand Erfahrungswerten der Kursleiterin, die selber Mutter von Drillingen ist. Dabei kommen Themen wie Familienorganisation, praktische Tagesgestaltung, Pflege und Ernährung von zwei oder mehr Babys, aber auch Tipps bezüglich Anschaffung von Gebrauchsgegenständen wie Kinderwagen, Kinderbettchen usw. zur Sprache. Ferner bietet der Kurs die optimale Möglichkeit, persönliche Fragen und Anliegen zu deponieren und im Plenum zu besprechen.

Weil Mauro und Mattia als Frühgeburten noch einige Zeit auf der Intermediate Care verbringen mussten, verlief der Übergang zwischen Schwangerschaft und der Zeit nach der Geburt weniger einschneidend, als wenn wir beide Kinder direkt mit nach Hause hätten nehmen dürfen. Nicht zu wissen, ob es beiden Kindern tatsächlich gut gehen wird, nagte an der Substanz und zeigte uns deutlich, dass es nicht selbstverständlich ist, zwei gesunde Kinder auf die Welt bringen zu dürfen. Dieses Gefühl der Freude und der Dankbarkeit bildet die Grundvoraussetzung, um auch in stressigeren Zeiten das Wichtige nicht aus den Augen zu verlieren.



Kirenia (38), Daniel (29), Mateo Gabriel, Aldo Emilio und Diego Lorenzo Wilhelm (3,5 Monate), Worb

Aus Zeitmangel besuchten wir keinen Babyvorbereitungskurs. Wir sind der Meinung, dass vieles aus Intuition passiert und nicht für jedes Detail ein Kurs nötig ist. Der Mehrlingsvorbereitungskurs war deshalb der einzige, den wir besuchten. Er war für uns aber sehr wertvoll. Er zeigte uns die Spezialitäten und Unterschiede mit Mehrlingen auf und vermittelte wertvolle Tipps bezüglich Organisation, Zeitmanagement, Paarbeziehung, Ablauf in der Schwangerschaft, im Spital und danach, Hilfsmittel sowie Anlaufstellen und Kontakte. Im Mehrlingsvorbereitungskurs wurde uns aufgezeigt, dass wir auch als Paar sehr wichtig sind und nur zusammen für die Kinder da sein können. Durch die Belastung sind wir beide teilweise an der Grenze des Machbaren und entsprechend gereizt. Es braucht gegenseitiges Verständnis, Toleranz und Geduld. Auszeiten zu zweit sind ein wichtiger Bestandteil. Dies, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, die Kinder einen Moment lang an-

deren, vertrauten Personen zu überlassen. Ausserdem erhielten wir wertvolle Einblicke in die Erfahrungen der Kursleitung.

Es ist wichtig, dass es Vorbereitungskurse für Mehrlingseltern gibt, sie sind ein wertvoller Bestandteil in der Entwicklung zum Elternwerden. Die Situation ist speziell und erfordert deshalb spezifische Kurse. Der Austausch mit anderen werdenden Mehrlingseltern war für uns sehr wichtig. Er zeigte, dass wir mit unseren Ängsten und Sorgen nicht alleine sind, und gab uns Mut und Kraft für diese grosse Aufgabe. Eine Mutter von einem Kind wird unsere Probleme und Sorgen manchmal nicht nachvollziehen können. Deren Tipps sind teilweise für Mehrlingseltern nicht anwendbar – auch wenn sie lieb gemeint sind.

Die erste Zeit lagen die Kinder auf der Neonatologie. Einerseits war dies durch das ewige Hin-und-her-Pendeln ein Stress und auch eine Belastung, sich immer wieder von den Liebsten trennen zu müssen. Andererseits wurden uns durch die liebevollen Pflegenden wichtige Tipps mit auf den Weg gegeben, und dadurch konnten wir einen möglichst optimalen Start zu Hause vorbereiten. Dennoch wurden wir überrascht, als es hiess, Aldo könne bald nach Hause gehen. Wir freuten uns natürlich riesig, rechneten aber nicht so früh damit. Gut war auch, dass die Drillinge nicht zusammen nach Hause kamen. Dies ermöglichte uns ein gestaffeltes «Einleben» als neue Eltern. Die jetzige Zeit ist anstrengend und sehr intensiv. Die drei kleinen Engel geben uns aber auch äusserst viel zurück. Wir können uns ein Leben ohne sie gar nicht mehr vorstellen. Auch die Idee, «nur» ein Kind zu haben, ist für uns schwierig nachzuvollziehen. Für uns gehören ganz selbstverständlich alle drei resp. alle fünf zusammen. Könnten wir das Rad der Zeit nochmals zurückdrehen, würden wir nichts ändern wollen!