

Neue Studie: 45 Prozent junger Eltern wünschen sich mehr Hilfe

# MAMA-SEIN 2017

## So viel Glück – immer mehr Stress

Und plötzlich ist wirklich **alles anders!** Nach der Geburt ihres Babys gehen Eltern an ihre Grenzen – und oft darüber hinaus. Das zeigt die Forsa-Studie, die das Sozialunternehmen „wellcome“ und die Firma „Pampers“ in Auftrag gegeben haben. „wellcome“-Gründerin Rose Volz-Schmidt unterstützt betroffene Mütter mit einem Netzwerk von 4500 Ehrenamtlichen – bereits 2008 wurde sie dafür mit der GOLDENEN BILD der FRAU ausgezeichnet

**M**elanie Helm wählt die Nummer von „wellcome“ im Herbst 2013. „Mein Sohn war zwei Jahre, ich hochschwanger mit Zwillingen, mein Mann voll berufstätig“, erzählt die Hamburgerin (36). „Ich wusste nicht, wie ich die Zeit nach der Geburt schaffen sollte.“ Sie hatte gehört, dass „wellcome“ Helferinnen in Familien vermittelt. Einfach, direkt, unkompliziert. Trotzdem: „Es hat mich ganz schön Überwindung gekostet. Keine Mutter gibt gerne zu, dass sie es allein nicht schafft.“

### Über Probleme reden? „Immer noch ein Tabu“

Dabei ist Melanie Helm mit ihren Sorgen nicht allein. Die Forsa-Studie von „Pampers“ und „wellcome“ belegt: 45 Prozent, fast jedes zweite Paar, braucht mehr Unterstützung – vor allem in den Wochen nach der Geburt. Eine Zahl, die Rose Volz-Schmidt (61) nicht



▲ **Ausgezeichnet! 2008** bekam Rose Volz-Schmidt die **GOLDENE BILD der FRAU** verliehen überrascht. Sie gründete „wellcome“ vor 15 Jahren, weil sie nach der Geburt ihrer Tochter selbst erlebte, wie ein Baby überfordern kann. „Und ich war Profi, habe als Sozialpädagogin eine Familienbildungsstätte geleitet. Trotzdem hat es mich kalt erwischt: kaum Schlaf, ein unruhiges Kind, völlig entkräftet.“ Aber darüber reden? „Schwierig. Bis heute wird stark tabuisiert,

Nur **24 %** rechnen mit so viel **Schlafmangel**

wie kräftezehrend die Zeit nach der Geburt ist.“ Die Hälfte der Eltern ist laut Studie überrascht vom Stress und der Müdigkeit, die so ein

Mini-Mensch verursacht. Nur knapp ein Viertel hat vor der Geburt mit dieser körperlichen Belastung gerechnet. „Wie auch?“, fragt Rose Volz-Schmidt, „Wenn so wenig Eltern darüber sprechen?“ Dazu passt auch, dass 88 Prozent der befragten Eltern Angebote wie die von „wellcome“ für wichtig halten – aber gerade mal ein Prozent sie bisher tatsächlich in Anspruch genommen haben. Auch weil sie sich schämen, nicht allein zu schaffen, was Millionen von Frauen seit

Nur **1 %** nutzen **Hilfsangebote**



Jahrhunderten wuppen? Die Scham ist da – und unberechtigt.

### Mehr Druck? „Ja, alles muss gleichzeitig passieren“

„Frauen stehen heute tatsächlich stärker unter Druck als früher“, weiß Rose Volz-Schmidt. „Sie wollen oder müssen schon nach einem Jahr zurück in den Job, haben die Betreuung zu organisieren, mit dem Arbeitgeber zu verhandeln. Dazu kommt zunehmende Vereinsamung: Oft wohnen die Großeltern weit entfernt, auch eng Kon-

## Engel in Aktion! So funktioniert „wellcome“

**W**er als Familie Hilfe sucht, landet zuerst bei einer Koordinatorin wie Gesa Bahr (57): Sie vermittelt passende Unterstützung oder einen „wellcome“-Engel. „Und ich bin Ansprechpartnerin für die Ehrenamtlichen.“ Solche wie Silvia Fux (69): Seit 2003 hat sie 28 Familien unterstützt, 55 Kinder betreut. Die Enkelkinder der Hamburgerin leben weit weg, sie

genießt ihre Familieneinsätze. Über mindestens drei Monate hinweg entlastet sie jeweils eine Mutter, indem sie deren Kinder ein bis zweimal wöchentlich betreut. „Bei Mutter und Kind wirkt das oft Wunder“, sagt Gesa Bahr. „Und für die Ehrenamtlichen ist es toll, zu spüren, wie viel sie bewegen können“. Das kann „wellcome“-Engel Christine Schuler (45),

Physiotherapeutin und Mutter von vier Kindern, bestätigen. Sie kümmert sich regelmäßig um Thiago (9 Monate), dessen Mama Christina Morgenroth (26) alleinerziehend ist. „Mir macht die Zeit mit Thiago Riesen-Spaß. Und der Mama nehme ich die Spitze vom Stress-Eisberg. Perfekt, oder?“







**Klasse Rasselbande:** Mama Melanie, Tobias, Jakob und Johanna sind ein super Team. Auch weil „welcome“-Engel Lore am Anfang für Entlastung sorgte



◀ Kurz Luft holen: Lore (r.) nimmt Johanna und Jakob mit zum Spaziergang ab - Pause für Melanie

takte zu Nachbarn werden seltener.“ Rose Volz-Schmidt warnt: „Fast alles, was Eltern und Kinder für eine gesunde Entwicklung brauchen, bricht weg. Es fehlen Zeit, Gemeinschaft und Gelassenheit.“

Umso wichtiger, dass es Initiativen wie „welcome“ gibt: Mit rund 250 Standorten und 4500 ehrenamtlichen Helfern – „welcome“-Engel genannt. 4700 Familien haben sie allein 2015 unterstützt. Trotzdem geben 40 Prozent der befrag-

ten Eltern an, über Hilfsangebote nicht genug informiert zu sein. Das ärgert Rose Volz-Schmidt. Sie hat darum viel Energie in das digitale Angebot von „welcome“ (www.elternleben.de) investiert: „Im Internet gibt es ein Überangebot an Information – oft werbegetrieben und ungefiltert. So steigt die Verwirrung bei Eltern, die sich informieren wollen. Mit Elternleben.de bieten wir eine werbefreie Alternative mit erprobtem Wissen, Experten-Beratung und eine

**40 %**  
kennen  
Hilfsangebote  
nicht



▲ Mama-Klartext: BILD der FRAU-Reporterin Dörte Apel bei Melanie Helm

geschützte Eltern-Community.“ Melanie Helm wird nie vergessen, wie Lore damals vor der Tür stand. Ihr „welcome“-Engel. Die pensionierte Kinderkrankenschwester nahm ihr Johanna und Jakob

## Die Ministerin

### „Familien sind die Zukunft unserer Gesellschaft“



→ Über die neue Studie sprach **BILD der FRAU** auch mit Frauen- und Familienministerin Manuela Schwesig.

**Überrascht haben die Ergebnisse sie nicht - die zweifache Mutter will junge Eltern entlasten, indem sie ihre Familienpolitik auf die drei Säulen Geld, Zeit, Infrastruktur stützt:**

„Familien sind die Mitte und die Zukunft unserer Gesellschaft. Die Geburt eines Kindes bedeutet Freude und Glück, verändert aber auch das Zusammenleben. Wie die Studie zeigt, fühlen sich Eltern gerade in der ersten Zeit nach der Geburt besonders gefordert. Familien und Freunde leisten hier wertvolle Hilfe im Alltag. Staatliche Leistungen wie z. B. das Kindergeld, Elterngeld, Elterngeld Plus und der Unterhaltsvorschuss geben den Familien die notwendige wirtschaftliche Sicherheit und erleichtern neben einer guten Betreuungsinfrastruktur und einer familiengerechten Arbeitswelt die Vereinbarkeit von Beruf und Familie und ein partnerschaftliches Engagement von Müttern und Vätern.“

(heute 3) für einige Stunden die Woche ab – und schenkte der überlasteten Mama so eine Atempause.

Der Appell der Buchhalterin an alle Mütter: „Traut euch, um Hilfe zu bitten!“ Sie lächelt. „Wir Mamas sind doch auch nur Menschen.“



◀ Hallo Welt! Thiago (9 Monate) fühlt sich zwischen seinem ganz persönlichen „welcome“-Engel Christine (l.) und Mama Christina pudelwohl

## Wie auch Sie helfen können

→ **Werden Sie selbst zum Engel:** „welcome“ sucht deutschlandweit Frauen, die Lust haben, sich als Ehrenamtliche zu engagieren. Außerdem freut sich die Organisation natürlich über Spenden. Mehr Informationen: www.welcome.de  
→ **Spenden Sie Herzen:** Mit der „Pampers Club App“ (im App Store als Gratis-Download) können Sie bei jedem Kauf von „Pampers“-Produkten

Herzen sammeln. Einfach Kassenzettel einscannen! Pro 1 Euro erhalten Sie zehn Herzen, die Sie direkt an einen der Charity-Partner (z. B. „welcome“) weiterspenden können. „Pampers“ unterstützt „welcome“ im Rahmen der Initiative „Deutschland wird Kinderland“ – damit setzt sich das Unternehmen seit 2015 für mehr familienfreundlichkeit ein.

