

Elternbriefe

Späte Eltern



Inhalt

Seite

1	DIE BESONDERE SITUATION <i>Und jetzt ein Baby!</i>		4
2	KINDERWUNSCH – ETHISCHE FRAGEN <i>Ein Baby – viele Meinungen</i>		6
3	KÜNSTLICHE BEFRUCHTUNG <i>Starthilfe für zwei Zellen</i>		8
4	RISIKEN UND MEDIZINISCHE KONTROLLE <i>Risiko heißt nicht Gefahr</i>		10
5	SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT <i>Vorbildliche Schwangere</i>		12
6	WENN ES ANDERS KOMMT <i>Das Leben ist nicht völlig planbar</i>		14
7	ADOPTION <i>Vom Glück, mehr als zwei Eltern zu haben</i>		16
8	MEILENSTEINE IN DER ERZIEHUNG <i>Kleine Kinder ... kleine Probleme – große Kinder ... auch nicht schlimm.</i>		18
9	GENERATIONSPROBLEME <i>Späte Mutter oder junge Oma?</i>		20
10	PARTNERSCHAFT <i>Das Kind wird gehen, die Liebe bleibt</i>		22
11	BERUF UND KARRIERE <i>Plötzlich Hausfrau</i>		24
12	WIR WERDEN ÄLTER <i>An alles gedacht</i>		26



Liebe Eltern!

Immer wieder wird diskutiert, wie alt Eltern sein „dürfen“. Die einen sagen, ältere Eltern haben weniger Energie, die anderen argumentieren, dass reife Eltern ausgeglichener, persönlich gefestigt und finanziell abgesichert sind. Lassen Sie sich nicht von Vorurteilen anderer beeinflussen, sondern genießen Sie die neue Lebensphase. Schließlich sind Sie in guter Gesellschaft, denn die Zahl der „späten Eltern“ nimmt ständig zu.

Wir sind überzeugt, dass Sie für Ihr/e Kind/er nur das Beste wollen. Jedoch ist es nicht immer leicht herauszufinden, was genau das Beste ist.

Fast immer gibt es Hilfe, die in Anspruch zu nehmen sich lohnt! Dazu sollen die Elternbriefe des Familienministeriums anregen.

Neben Informationsmaterialien können Elternbildungsveranstaltungen konkrete Hilfestellungen für den Alltag bieten. Mütter und Väter erhalten hier Tipps von Expertinnen und Experten, und sie können sich darüber hinaus mit anderen Eltern über die Herausforderungen ihres Familienalltags austauschen. Nutzen auch Sie die Chance, durch Elternbildung mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind gewinnen zu können. Nähere Informationen über das umfangreiche Elternbildungsangebot in Österreich finden Sie unter www.eltern-bildung.at.

Alles Gute für Sie und Ihre Familie wünscht

Dr. Reinhold Mitterlehner
Bundesminister für Wirtschaft,
Familie und Jugend



Und jetzt ein Baby!

Was auch immer der Grund für die späte Familiengründung ist: Späte Eltern sind genauso gute Eltern.

Natascha und Bernd sind Ende Dreißig und ein richtiges Power-Paar. Seit zehn Jahren verheiratet, unterstützen sie einander bei der beruflichen Verwirklichung und halten sich gegenseitig den Rücken frei. Das doppelte Einkommen ermöglicht ihnen immer wieder schöne Urlaube. Bei einer ihrer Reisen ertappen sich Natascha und Bernd dabei, dass sie die Kinder anderer Gäste nicht mehr mit Unverständnis, sondern mit Sehnsucht betrachten.

„Es war eine bewusste, gemeinsame Entscheidung“, sagt Natascha ein Jahr später über ihre neugeborene Tochter. „Und es war der perfekte Zeitpunkt. Das Thema Kind ist zwar schon früher aufgekommen, aber jedes Mal nur flüchtig und bei einem von uns.“

Wenn Sie wie Natascha und Bernd Ihre Familie später gründen, gehen Sie wahrscheinlich bewusst und mit großer Sorgfalt an dieses Lebensprojekt heran. Das macht Sie zu idealen Eltern: ausgeglichen, zufrieden, tolerant und persönlich gefestigt.

Natürlich gibt es auch Herausforderungen zu bewältigen. Diese beschäftigen Kathi, die mit 39 Jahren Alleinerzieherin von zwei Buben in der Pubertät ist. Vor kurzem ist es mit ihrem Freund Werner ernst geworden, die beiden sind zusammengezogen, und er wünscht sich ein Kind mit ihr. Kathi ist zunächst skeptisch. In ihrem Leben gibt es endlich eine gewisse Routine, und beruflich hat sie nach der Kinderphase wieder Fuß gefasst. Plötzlich wieder

24 Stunden am Tag für ein Baby verantwortlich zu sein kann sie sich kaum vorstellen. Trotzdem führt sie lange Gespräche mit Werner. Wie könnten sie sich gegenseitig entlasten? Würde er einen Teil der Karenz übernehmen? Gäbe es genug Platz in der Wohnung? Wie könnten sie den Einkommensausfall ausgleichen? Die vielen offenen Gespräche stärken die Beziehung der beiden und schließlich hören sie auf, zu verhüten.

Kathis und Werners Baby würde in eine Patchworkfamilie hineingeboren werden, eine von vielen heute möglichen Familienformen. Dafür, dass das Alter bei der (zweiten) Familiengründung sehr variabel ist, gibt es eine Vielzahl gesellschaftlicher wie persönlicher Gründe.

Inge etwa entscheidet sich mit 42 Jahren fürs erste Kind, weil sie „vorher einfach nie den richtigen Partner hatte“. Sie macht sich auch Gedanken über die Möglichkeit, dass es nicht mehr klappt. „Medizinische Hilfe kommt für mich nicht in Frage. Falls ich nicht Mutter werde, weiß ich trotzdem, womit ich mein Leben fülle!“ Bei Inge dauert es ein halbes Jahr, bis sie schwanger wird. Die Schwangerschaft verläuft komplikationslos.

Dank dem heutigen Lebensstil und der medizinischen Versorgung stehen Frauen und Männer mit Ende 30 bis Anfang 40 körperlich und seelisch am Höhepunkt ihres Lebens. Für viele ist das auch ein guter Zeitpunkt zum Elternwerden. •

Tipps

- Machen Sie sich bewusst, dass Sie in guter Gesellschaft sind – die Zahl der späten Eltern nimmt stetig zu.
- Besprechen Sie miteinander Vorteile und eventuelle Nachteile, jetzt Eltern zu werden.
- Lassen Sie sich ganz bewusst auf Ihr Kind ein – und genießen Sie diese neue Lebensphase.
- Lassen Sie sich nicht von Vorurteilen anderer beeinflussen.
- Beobachten Sie in aller Ruhe, wie unterschiedlich Eltern mit ihren Kindern umgehen.
- Denken Sie daran, dass trotz guter Vorbereitung das Leben mit Kindern ein ständiges Abenteuer ist, das nicht komplett vorausgeplant werden kann.
- Suchen Sie eine faire Lösung für Ihre finanzielle Situation, mit der Sie beide zufrieden sind.

Sind wir „späte Eltern“?

In Österreich wurden 1997 rund 7.000 Frauen zwischen 35 und 40 Jahren Mutter, 2006 waren es bereits 11.600. In der Altersgruppe 40 bis 45 Jahre ist diese Zahl innerhalb von fünf Jahren von 1.600 auf über 2.300 angewachsen.

In der Literatur nennt man Frauen, die nach ihrem 35. Geburtstag ein Baby bekommen, „späte“ Mütter. In Ihrer Umgebung werden Sie beobachten, dass diese Gruppe wächst und sich selbst nicht als „spät“ betrachtet. „Spät“ klingt eher abwertend, weil immer „zu spät“ oder „gerade noch“ mitklingt. Auch die Väter werden immer älter, aber bei ihnen wird meist gar nicht nach Lebensjahren gefragt.

Das Alter, in dem eine Mutter von Ärzten als „spät“ eingestuft wird, hat sich in letzter Zeit verschoben. Lag es früher bei 30 Jahren, ist jetzt der 35. Geburtstag ein Stichtag. Dabei geht es um statistische Risiken, die nichts über den individuellen Gesundheitszustand aussagen.

Eine Altersgrenze lässt sich also schwer definieren. Es geht auch um Ihr Selbstverständnis als Eltern. Die Dinge haben eben eine andere zeitliche Reihenfolge in Ihrem Leben. Wer zuerst Kinder bekommt und dann Karriere macht, wird ja auch nicht als „späte(r) Berufstätige(r)“ bezeichnet.

(Mehr zum THEMA)

**VOM GLÜCK, SPÄT
MUTTER ZU WERDEN**
von Petra Fosen-Schlichtinger
Mvg Verlag

**SCHWANGER WERDEN,
SCHWANGER SEIN – AB 35**
Kompetenter Rat für Frauen
mit spätem Kinderwunsch
von Laura Goetzl und Regine Harford
Verlag Dorling Kindersley



Einfach zum

Nachdenken

Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe, machen Sie es sich bequem, und überlegen Sie, was dieses Kind für Sie bedeutet.

Eine neue, besondere Beziehung
Schon bevor es auf die Welt kommt, entwickeln Sie ein inniges Verhältnis zu Ihrem Kind.

**Eine Bereicherung der
Paarbeziehung**

Wenn aus einem Paar Eltern werden, verändert sich immer auch die Partnerschaft.

Veränderter Kontakt zu Ihren Eltern
Ihre Eltern sind jene Menschen, die sich einmal so auf und über Sie gefreut haben, wie Sie sich jetzt auf und über Ihr Baby freuen.

Neue Freundschaften

Ein Kind zu haben bringt Sie in Kontakt mit anderen Eltern – unabhängig von Job, Hobby und Wohngegend.

Persönliche Befriedigung

Sie werden Seiten an sich entdecken, die Sie noch nicht kannten. Sie dürfen eine Kindheit mitgestalten und beobachten, wie sich eine Persönlichkeit entwickelt.

Weitergabe der Gene

Wenn Sie Ihre Gene an ein Kind vererben, macht Sie das ein Stückchen „unsterblich“.

Leben schenken

Sie schenken einem Menschen alle Möglichkeiten, die das Leben birgt, und schicken ihn damit in die Welt hinaus.

Selbst wieder Kind sein

Mit Ihrem Kind erleben Sie wieder Unbekümmertheit, Spontaneität und ungebändigte Gefühle.

Und außerdem:



Ein Baby – viele Meinungen

Ein Kind ist ein Geschenk. Es lässt sich nicht planen wie etwa der Kauf eines neuen Sofas.

Eva ist vor ihrem 30. Geburtstag schon zweimal Mutter geworden. Jetzt wünschen sie und ihr Mann sich einen Nachzügler. Eva ist inzwischen 43 und macht sich viele Gedanken darüber, wie das sein wird, wenn dieses Kind so alt ist wie die beiden Großen. Ihr Mann wird dann vor der Pension stehen, sie selbst auf jeden Fall im „Großmutteralter“ sein. Letztendlich beschließen die beiden, die Natur entscheiden zu lassen. Sollte noch ein Baby kommen, freuen sie sich – wenn nicht, ist ihre Familie gut, so wie sie ist.

Statistisch ist eine Frau ungefähr mit 19 bis 25 Jahren im fruchtbarsten Alter. Ab 30 nimmt die Fruchtbarkeit ab. Mit Mitte 30 liegt die Chance, schwanger zu werden, pro Zyklus nur mehr bei 10 Prozent – gegenüber 30 Prozent in den „besten“ Jahren. Das liegt daran, dass Zyklen ohne Eisprung häufiger werden und dass sich selbst befruchtete Eizellen seltener in der Gebärmutter einnisten. Anzahl und Qualität der Eizellen nehmen ab. Fehlgeburten, meist in einem frühen Stadium der Schwangerschaft, kommen öfter vor.

Natürlich gibt es starke individuelle Unterschiede. Die tatsächliche Fruchtbarkeit einer Frau hängt nicht nur von ihrem Alter, sondern

von wesentlich mehr Faktoren ab. In Industrieländern ist die Zeitspanne, in der es möglich ist, auf natürlichem Weg schwanger zu werden, größer als je zuvor. Mit der Menopause hat die Natur jeder Frau eine individuelle Grenze – meist mit 45 bis 55 Jahren – gesetzt.

Dass es sich um die Menopause handelt, davon ist Brigitte überzeugt, als bei ihr mit 44 die Menstruation ausbleibt. Die Hoffnung auf ein Kind hat sie nach mehreren Fehlgeburten schon länger aufgegeben. Als die Ärztin ihr zur Schwangerschaft gratuliert, denkt sie zuerst, „so was passiert doch nur im Film“.

Bei ihrem Lebensgefährten Martin löst die Nachricht Begeisterung aus. Bei anderen Leuten allerdings stößt Brigitte auf Ungläubigkeit, Mitleid und Unverständnis. Sogar ihre Mutter meint bloß, „Das willst du dir in deinem Alter noch antun?“

Die werdenden Eltern legen sich eine Antwort zurecht. „Über ein Geschenk wie dieses freut man sich einfach.“ Sie wissen sich in guter Gesellschaft und vertrauen darauf, dass die Familiengründung zur Lebensmitte immer anerkannter wird.

Tipps

- Wenn sich Leute ungefragt einmischen, zeigen Sie deutlich, dass Sie sich nicht d reinreden lassen wollen.
- Reden Sie miteinander, wie die Situation aus der Sicht Ihres Kindes sein könnte.
- Überlegen Sie, was es für Sie bedeutet, dass die Entscheidung für ein Kind Auswirkungen auf mindestens die nächsten 20 Jahre Ihres Lebens haben wird.
- Akzeptieren Sie die Menopause als natürliche Grenze Ihrer Fruchtbarkeit. Außer Kindern gibt es noch viele andere Dinge, die Ihrem Leben Sinn geben können.
- Wenn Ihr Körper eine Schwangerschaft angenommen hat, dürfen Sie darauf vertrauen, dass alles gut verlaufen wird.

FRECHHEIT?!

Nicht immer löst Ihre „freudige Nachricht“ Begeisterung aus. Rechnen Sie auch mit Ungläubigkeit, Belustigung, Mitleid oder Neid. Nehmen Sie nicht alles persönlich. Bei manchen Menschen wissen Sie ja nicht, was diese mit dem Thema Kinderwunsch verbinden: Auch eine alte Wunde kann eine unfreundliche Reaktion verursachen. Echte Beleidigungen müssen Sie sich natürlich nicht gefallen lassen.

Hier einige Antworten auf unerwünschte Kommentare:

Ein Kind? In Eurem Alter!?

Ja, und ein Wunschkind noch dazu!

War das ein Unfall?

Alles andere wäre ein Unfall gewesen.

Ich dachte schon, Ihr könnt nicht ...

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.

Das ging aber nicht mehr auf natürlichem Weg, oder?

Nein, wir haben uns klonen lassen.

Ist es dafür nicht zu spät?

Es ist ohnehin morgens passiert!

Habt Ihr Euch das wirklich gut überlegt?

Ja, 40 Jahre lang.

Bei seiner Matura bist du schon im Altersheim!

Macht nichts. Zu besonderen Anlässen bekommt man Ausgang.

Bist du nicht eher schon im Großmutter-Alter?

Weißt du etwas, das ich nicht weiß?

Einfach zum

Nachdenken

Wie alt „dürfen“ Eltern sein?

Immer wieder wird anhand von extremen Einzelfällen diskutiert, wie alt Eltern sein „dürfen“. Die einen sagen, ältere Eltern sterben früher und haben weniger Energie. Deshalb sei es unverantwortlich, spät Kinder zu bekommen. Die anderen argumentieren, dass reife Eltern gelassener und finanziell besser abgesichert sind.

In erster Linie dreht sich die Diskussion um die Interessen des Kindes. Natürlich sind aber auch die Wünsche und Ziele der Eltern zu berücksichtigen. Es geht darum, die richtige Balance zu finden zwischen dem eigenen Kinderwunsch und der Verantwortung gegenüber dem Kind.

Lassen Sie gemeinsam alle offenen Fragen von Experten beantworten und sagen Sie dann Ja oder Nein zu einem Kind. Ziehen Sie immer auch die Möglichkeit in Betracht, dass es trotz Ihres „Ja“ nicht klappt. Jedes Kind ist auch ein Geschenk.

>ZUM AUSPROBIEREN<

Egal, ob Mann oder Frau: Eine gesunde Lebensweise und ausgewogene Ernährung steigern Ihre individuelle Chance auf ein Kind.

Rauchen Sie nicht, trinken Sie wenig Alkohol und viel Wasser, und bleiben Sie in einem gesunden Gewichtsbereich. Beim Essen gilt: viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch. A, C und E sind die Anti-Aging-Vitamine, weil sie freie Radikale bekämpfen. Magnesium und Kalium (z.B. in Vollkornprodukten und Nüssen) machen stark gegen Stress. Fisch enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die Blutdruck und Cholesterin günstig beeinflussen.

Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und 30 Minuten Bewegung täglich. Bleiben Sie neugierig und lassen Sie sich auf Unbekanntes ein. Pflegen Sie Freundschaften und Kontakte. Ziehen Sie manchmal Bilanz über alles, was Sie schon erreicht haben. Gratulieren Sie sich dazu. Tun Sie auch im Alltag Dinge, die Ihnen Freude machen. Verschieben Sie das nicht auf später oder den nächsten Urlaub.

Nehmen Sie das medizinische Angebot in Anspruch, aber laufen Sie nicht mit jeder Kleinigkeit zum Arzt. Hören Sie auf Ihren Körper. Er signalisiert am besten, was er braucht.



Starthilfe für zwei Zellen

An der Pinnwand im Vorzimmer von Ina und Klaus sammeln sich in letzter Zeit Geburtsanzeigen. Alle Freunde scheinen plötzlich Familien zu gründen. „Wir basteln auch“, verrät Ina ihrer besten Freundin, die kürzlich Mama geworden ist.

Doch Ina wird nicht schwanger. Zwei Jahre probiert sie es auf natürlichem Weg. Dann, mit 37, gehen sie und ihr Mann in ein Kinderwunsch-Zentrum. Dort wird zunächst festgestellt, ob körperliche Ursachen vorliegen: Bei Klaus wären etwa eine eingeschränkte Samenqualität (durch genetische, anatomische, hormonelle Gründe oder Umweltgifte) oder eine Störung des Spermientransports möglich. Ina wird auf hormonelle Probleme, Schwierigkeiten mit dem Eisprung oder mit der Eireifung sowie auf Veränderungen der Gebärmutter und der Eileiter hin untersucht.

Körperlich ist bei beiden alles in Ordnung. Umso mehr belastet sie die Frage, warum gerade sie nicht Eltern werden. Dass ihr Kinderwunsch-Zentrum in dieser schwierigen Zeit auch psychologische Betreuung anbietet, finden sie sehr hilfreich.

Gleich beim ersten In-vitro-Fertilisationsversuch wird Ina schwanger. Zwei Jahre nach der Geburt von Lena entsteht aus einer eingefrorenen, befruchteten Eizelle sogar noch ein zweites Mädchen. Und an der Pinnwand hängen endlich eigene Babyfotos.

Etwa 10 bis 15 Prozent aller Paare haben Probleme mit der Fruchtbarkeit, und diese Zahl steigt mit dem Alter. So zahlreich die Gründe,

so unterschiedlich sind die Möglichkeiten, sich den Wunsch nach einem Kind doch noch zu erfüllen. Die Behandlung wird stets individuell auf das Paar abgestimmt.

Trotzdem kann es länger dauern als bei Ina und Klaus. Sonja etwa wurde erst nach fünf Versuchen innerhalb von drei Jahren schwanger. Obwohl ihr die hohe Hormondosis bei jedem Versuch sehr zu schaffen machte, meint sie im Nachhinein: „Ich hätte immer weitergemacht. Wir hatten eigentlich auf eine Wohnung gespart, aber irgendwann war mir auch das Geld egal. Nach dem vierten Versuch ist der Zuschuss vom IVF-Fonds weggefallen. Aber da drehte sich alles nur mehr ums Kind. Andere Ziele hatte ich überhaupt nicht mehr.“

Gerade während der Kinderwunschzeit ist Ablenkung wichtig. Abwechslung und Beschäftigungen, die nichts mit dem Thema Kinder zu tun haben, sind hilfreich. Es gibt Fälle, in denen erst dieses Loslassen zum Erfolg führt. Margit und Viktor, beide 41, können das bestätigen. Zwei Jahre haben sie es erfolglos auf natürlichem Weg probiert, und genauso lang mit künstlicher Befruchtung. Dann haben sie sich mit ihrer Kinderlosigkeit abgefunden. Wenige Monate später wurde Margit überraschend doch noch schwanger.

Die Medizin kann vielen Paaren den Wunsch nach einem Kind erfüllen, aber nicht allen. Künstliche Befruchtung ist kein kurzer Eingriff, der mit Sicherheit zum Erfolg führt. Sondern ein Prozess, der Körper, Seele und Partnerschaft fordert. Am Ende des Weges steht – im besten Fall – das heiß ersehnte Baby.

An der Familie, die durch künstliche Befruchtung entsteht, ist nichts künstlich. Die Bindung und die Liebe zwischen den Eltern und ihrem Kind sind Herzenssache.

Tipps

- Versuchen Sie, trotz Kinderwunsch ein möglichst „normales“ Leben zu führen und innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.
- Sorgen Sie für Abwechslung und angenehme Kontakte und Themen, die nichts mit Kindern zu tun haben.
- Wenn Sie über 35 sind und Ihr Kinderwunsch sich nach ca. einem halben Jahr noch nicht erfüllt, lassen Sie sich beraten, um nicht wertvolle Zeit zu verlieren.
- Wenn Sie sich für künstliche Befruchtung entscheiden, diskutieren Sie vorher, wie viel Zeit und Geld Sie investieren wollen.
- Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie Ihre Partnerschaft glücklich und zufrieden gestalten können, auch wenn sich der Kinderwunsch nicht erfüllen sollte.
- Sorgen Sie nicht nur gut für Ihr körperliches Wohl, sondern nehmen Sie eventuell auch psychologische Unterstützung in Anspruch.
- Besprechen Sie vorher, wie Sie als Paar die Zeit der Behandlung gestalten und Entlastung im Alltag organisieren können.
- Bei künstlicher Befruchtung ist die Wahrscheinlichkeit einer Mehrlingsgeburt deutlich erhöht. Überlegen Sie, wie Sie die Versorgung von mehr als einem Baby organisieren könnten.
- Es ist gut, wenn Sie sich als Mann immer wieder in die Situation Ihrer Frau versetzen. So können Sie leichter nachempfinden, was ihr gut tut, was sie braucht und wie Sie sie unterstützen können.

CHECKLISTE:

Auswahl des Kinderwunsch-Instituts

Besichtigen Sie eventuell zwei oder drei Institute und führen Sie überall Erstgespräche. Reden Sie über alles, was Ihnen am Herzen liegt. Einige Anregungen:

Werden in dieser Praxis ausschließlich oder schwerpunktmäßig künstliche Befruchtungen durchgeführt?

Wie hoch ist die Baby-take-Home-Rate? D.h. wie viele Befruchtungen führen zu einer Lebendgeburt?

Wie ausführlich werden Sie beim Erstgespräch beraten?

Wie hoch sind die Kosten?

Gehören Psycholog(inn)en oder Psychotherapeut(inn)en zum Behandlungsteam? Sind sie jederzeit erreichbar?

Richten sich die Beratungszeiten nach Ihren Bedürfnissen?

Wie viel Erfahrung hat das Team?

Vertrauen Sie dem Arzt, der Ärztin?

Wie ist die Atmosphäre? Fühlen Sie sich wohl?

WUSSTEN SIE, DASS ...

WAS ZAHLT DER IVF-FONDS?

Der IVF-Fonds übernimmt 70 % der Behandlungskosten für IVE, ICSI, MESA/TESE (maximal vier Versuche). Die Kosten für einen Versuch richten sich nach dem Tarif für öffentliche bzw. private Krankenanstalten. Der Selbstbehalt pro IVF/ICSI-Versuch liegt dementsprechend ca. zwischen € 410 und 500. Dazu kommen Kosten für Medikamente.

Voraussetzungen:

- Das Paar muss in aufrechter Ehe oder in eheähnlicher Lebensgemeinschaft leben.
- Die Sterilität des Mannes und/oder der Frau muss diagnostiziert sein, wobei nicht alle Diagnosen anerkannt werden. Keiner der Partner darf auf eigenen Wunsch sterilisiert worden sein.
- Frauen müssen die Behandlung vor dem 40., Männer vor dem 50. Geburtstag beginnen.
- Beide müssen krankenversichert sein. Wer nicht österreichischer Staatsbürger ist, muss eine länger als 5 Monate dauernde Beschäftigung in Österreich nachweisen.
- Die Behandlung muss in einer Vertragskrankenanstalt des IVF-Fonds erfolgen.

Linktipp: www.ivf-gesellschaft.at

BEGRIFFE AUS DER PRAXIS:

Insemination: Die Spermien werden entweder in den Gebärmutterhals (intrazervikale Insemination, ICI), in die Gebärmutter (intrauterine Insemination, IUI) oder in die Eileiter (intratubare Insemination, ITI) gespritzt.

Intratubarer Gametentransfer (GIFT): Eizellen aus dem Eierstock werden durch eine Punktion gewonnen und gemeinsam mit den Samenzellen in die Eileiter der Frau eingespült.

In-vitro-Fertilisation (IVF): Nach einer hormonellen Behandlung werden reife Eizellen aus dem Eierstock entnommen und mit dem Samen des Partners vermischt. Nach der Befruchtung werden maximal drei Embryonen in die Gebärmutter eingesetzt.

Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI): Wie IVF, nur dass in jede Eizelle eine einzelne Samenzelle gespritzt wird.

In-vitro-Maturation (IVM): Unreife Eizellen werden entnommen und weitergereift.

Kryokonservierung: Befruchtete Eizellen, die nicht in die Gebärmutter eingesetzt werden, friert man für spätere Versuche der Einnistung ein.

TESE/MESA: Die Gewinnung von Samenzellen aus den Hoden (TESE) oder Nebenhoden (MESA) vor der künstlichen Befruchtung.



Risiko heißt nicht Gefahr

Unter Pränataldiagnostik versteht man spezielle Untersuchungen des ungeborenen Kindes und der Mutter. Sie lassen Auffälligkeiten erkennen, die auf mögliche Behinderungen und Erkrankungen hindeuten. Pränataldiagnostik ist keine Garantie für ein gesundes Kind. Warnzeichen können übersehen werden. Umgekehrt gibt es Fehlalarme wie bei Linda. Auch auffällige Ergebnisse sagen nichts über die konkrete Ausprägung einer Erkrankung oder Behinderung aus. Der beste Spezialist, die beste Expertin mit den modernsten Geräten kann nicht vorhersagen, wie Ihr Kind sein wird.

Verena und ihr Mann haben sich bei einer Beratungsstelle über die Möglichkeiten der Pränataldiagnostik ausführlich informiert. Für Verena steht bald fest: Sie macht die Fruchtwasseruntersuchung. „Mit 40 habe ich ein höheres Risiko, dass mein Kind Chromosomenschäden hat. Ich will nicht monatelang im Unklaren sein. Das belastet mich mehr als ein kurzer Eingriff.“

Allen werdenden Eltern werden vorgeburtliche Untersuchungen angeboten. Ob und in welchem Umfang Sie dieses Angebot annehmen, liegt allein bei Ihnen. Überlegen Sie gut, welche Untersuchungen Sie machen möchten und wie Sie mit dem Ergebnis umgehen werden. Sie haben ein Recht auf Wissen ebenso wie auf Nicht-Wissen. Sie können angebotene Untersuchungen ablehnen. Sie können sich dafür entscheiden, Ihr Kind zur Welt zu bringen, wenn es krank oder behindert ist. Sie können sich zu einem Schwangerschaftsabbruch im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten entschließen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Entscheidung, und falls erforderlich, nehmen sie Beratung in Anspruch. Denken Sie daran: 97 von 100 Babys kommen vollkommen gesund zur Welt.

Als der Gynäkologe in ihren nagelneuen Mutter-Kind-Pass „Risikoschwangerschaft“ einträgt, ist Rita erstaunt. Er erklärt sofort: „Das klingt schlimmer, als es ist. Der Vermerk garantiert Ihnen einen besonderen Service. Der steht jeder werdenden Mutter zu, die mit über 35 ihr erstes Kind erwartet.“

Tatsächlich umfasst die Liste für diese Einstufung 51 weitere Punkte – und macht drei von vier Frauen zu „Risikoschwangeren“. Andere Fälle sind etwa Zwillinge, Steißlage, ein vorangegangener Kaiserschnitt, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck oder eine frühere Fehlgeburt. Der Vermerk „Risikoschwangerschaft“ bedeutet nicht die Vorhersage von Komplikationen!

Auch Linda, 38, ist aufgrund ihres Alters „risikoschwanger“. Bis zur 23. Woche verläuft alles problemlos. Dann glaubt ihre Ärztin beim Ultraschall einen Herzfehler zu entdecken und schickt Linda zum Organscreening ins Krankenhaus. Dort ist der Befund in Ordnung. Um sicherzugehen, empfiehlt man ihr, mit dem Pränataldiagnostik-Spezialisten zu sprechen. Dieser kommt erst zwei Wochen später aus dem Urlaub zurück – zwei Wochen voller Verunsicherung und Angst für Linda. Schließlich die gute Nachricht: doch kein Herzfehler.

Das Ihr Körper die Schwangerschaft angenommen hat, sollte Ihnen Zuversicht geben, dass alles gut gehen wird. Und selbst wenn es Probleme gibt, kann die Medizin heute auf vielerlei Art helfen.

Tipps

- Gehen Sie mit Zuversicht und Freude in die Schwangerschaft.
- Achten Sie auf Ihr körperliches Wohl: Ernähren Sie sich gesund, machen Sie Bewegung und halten Sie sich fit.
- Gehen Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen.
- Informieren Sie sich gut, welche Untersuchungsmethoden es gibt und welche Erkrankungen und Behinderungen damit festgestellt werden können.
- Lassen Sie sich genau darüber aufklären, welche Risiken dabei für Sie und das ungeborene Kind entstehen.
- Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner, ob Sie für sich die Möglichkeiten der Pränataldiagnostik nützen wollen.
- Überlegen Sie sich, welche anderen Möglichkeiten Sie haben, um sich in der Schwangerschaft sicher zu fühlen.
- Wenden Sie sich, wenn nötig, an eine Beratungsstelle, um leichter Antworten auf Ihre persönlichen Fragen zu finden und die notwendigen Entscheidungen zu treffen.
- Falls Sie sich für Pränataldiagnostik entscheiden, suchen Sie eine/n erfahrene/n Arzt/Ärztin auf, der/die solche Untersuchungen häufig durchführt und in der Interpretation der Ergebnisse geübt ist.

(Mehr zum
THEMA)

Broschüre
Bundesministerium für
Gesundheit, Familie und
Jugend
PRÄNATALDIAGNOSTIK



AUS DER PRAXIS:

Risiken fürs Kind

Leben ist mit Risiko verbunden. Die Zukunft lässt sich nicht vorhersehen und nur begrenzt beeinflussen. Das gilt auch für das Kind, dem Sie das Leben schenken.

Die folgenden Risiken steigen mit dem Alter der Mutter. Es handelt sich aber immer nur um statistische Wahrscheinlichkeiten, nie um eine Vorhersage für den Einzelfall!

Fehlgeburt: Im ersten Schwangerschaftsdrittel kommen Fehlgeburten häufiger vor. Lassen Sie sich bei Blutungen sofort untersuchen.

Frühgeburt: Risikofaktoren können bei Vorsorgeterminen gut erkannt werden. Babys unter 2.500 Gramm haben heute gute Chancen, zu gesunden Kindern heranzuwachsen. Dennoch ist die medizinische Versorgung eine Belastung für die Familie.

Chromosomenstörungen: Die bekannteste Abweichung ist das Down-Syndrom (Trisomie 21). Nicht durch Chromosomenfehler verursachte Fehlbildungen treten bei späten Schwangerschaften hingegen nicht häufiger auf.

Einfach zum

Nachdenken

ÜBERLEGUNGEN ZUR PRÄNATALDIAGNOSTIK

Bei Ihren Überlegungen, welche Untersuchungen Sie während der Schwangerschaft durchführen lassen, können die folgenden Fragen hilfreich sein:

1. Was bedeutet „Behinderung“ für mich? Welche Einstellung habe ich zu behinderten Menschen?
2. Was würde es für mich bedeuten, ein krankes oder behindertes Kind zu bekommen? Welche Gefühle löst dieser Gedanke aus?
3. Könnte ich mit Unterstützung von meiner Familie oder meinem Freundeskreises rechnen? Wer hilft mir sonst noch (Selbsthilfegruppen, öffentliche und/oder private Organisationen)?
4. Wie viel Risiko bin ich bereit einzugehen, um Informationen über mögliche Erkrankungen oder Behinderungen meines Kindes zu erhalten?
5. Kann ich mir vorstellen, auf Pränataldiagnostik zu verzichten und damit ein gewisses Risiko einzugehen, ein krankes oder behindertes Kind zu bekommen, von dem ich vor der Geburt nichts weiß? Was werde ich empfinden, wenn sich das Risiko verwirklicht?
6. Ziehe ich eine Untersuchung nur deshalb in Betracht, weil ich mich unter Druck gesetzt fühle?
7. Bin ich grundsätzlich bereit, mich mit der Möglichkeit eines Schwangerschaftsabbruchs auseinanderzusetzen?
8. Wie belastbar bin ich? Wie belastbar ist mein Partner? Wie belastbar ist unsere Beziehung?
9. Was würde uns mehr belasten: die Entscheidung für ein behindertes Kind, die Entscheidung für einen Schwangerschaftsabbruch, oder die Entscheidung gegen Pränataldiagnostik?
10. Kann ich mir vorstellen, Hilfe von außen anzunehmen?



Vorbildliche Schwangere

„Werden Sie Großmutter? Ich gratuliere!“, ist die erste Reaktion der Hebamme, als Nora sie 25 Jahre nach der Geburt ihrer Tochter um neuerliche Unterstützung bittet. Aber es geht nicht um die Tochter, sondern um Nora selbst. Mit 45 Jahren ist sie überraschend noch einmal schwanger geworden. „Alle sagen, dass in meinem Alter ein Kaiserschnitt nötig ist. Stimmt das?“

Die Hebamme beruhigt: Nach einer problemlosen Schwangerschaft spricht nichts gegen eine natürliche Geburt. Frauen über 35 haben zwar deutlich häufiger einen Kaiserschnitt als jüngere. Der Grund liegt aber nur zum Teil in der medizinischen Notwendigkeit. Vielfach handelt es sich um vorauseilendes Sicherheitsdenken.

Dabei sind späte Mütter heute meist körperlich gut in Form, sie ernähren sich gesund und schützen sich, so gut wie möglich, vor Infektionskrankheiten. Sie nehmen Vorsorgeuntersuchungen besonders gewissenhaft in Anspruch. Damit legen sie den besten Grundstein, um Probleme zu vermeiden.

Herz, Kreislauf, Bewegungsapparat und Stoffwechsel werden durch die Schwangerschaft stärker belastet als bei jüngeren Frauen. Das hat aber auf den Verlauf der Schwangerschaft keinen Einfluss. Typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit und Rücken-

schmerzen kommen bei Frauen ab 35 nicht öfter vor.

Mit dem Alter steigt jedoch das Risiko für Gestose und Schwangerschaftsdiabetes.

Gestose ist Bluthochdruck, der zu Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe führen kann. Durchblutungsstörungen der Plazenta und eine Unterversorgung des Babys sind möglich. Wird eine Gestose rechtzeitig diagnostiziert, ist sie gut behandelbar. Schwangerschaftsdiabetes wird durch Harnzuckermessungen festgestellt. Mit einer Umstellung der Ernährung und viel Bewegung bekommt man diese Stoffwechselstörung meist gut in den Griff. Manchmal ist vorübergehend eine Insulinbehandlung erforderlich.

Nora bekommt weder Bluthochdruck noch Diabetes. Sie hängt eine Liste der wichtigsten Nährstoffe an ihren Kühlschrank und achtet auf gesunde Ernährung. Sie trinkt Wasser und Tee, so oft sie kann. Je größer ihr Babybauch wird, desto öfter macht sie im Alltag Erholungspausen. Sie hört auf ihren Körper, der ihr gut signalisiert, was er gerade braucht. Weil die erste Geburt so lange her ist, gehen Nora und ihr Mann wieder in einen Geburtsvorbereitungskurs. Dass sie dort die ältesten sind, macht sie ein bisschen stolz.

Drei Tage vor dem errechneten Geburtstermin bringt Nora auf natürlichem Weg ohne Komplikationen ihren Sohn zur Welt.

Immer schon haben Eltern in Ihrem Alter gesunde Kinder bekommen. Zu allen Zeiten haben sie die körperlichen Anstrengungen gut durchgestanden.

Tipps

- Ein ruhigerer Tagesablauf, Bewegung an der frischen Luft, bequeme Kleidung sowie Ausgleich und Entspannung tun Ihnen und Ihrem Baby gut.
- Achten Sie auf eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung. Was Ihr Baby fürs Wachstum braucht, kann in verschiedenen Phasen der Schwangerschaft variieren.
- Alles, was der Mutter gut tut, nützt indirekt auch dem Baby. Liebevoller Zuwendung des Vaters, Massage und Zärtlichkeiten nähren auch die Seele des Ungeborenen. Denn es fühlt, im Großen und Ganzen, was die Mutter fühlt.
- Wenn möglich, gehen Sie gemeinsam zu den Ultraschalluntersuchungen. Beobachten Sie gemeinsam, wie das Herz Ihres Babys schlägt und das Kleine seine ersten Turnübungen meistert.
- Machen Sie sich keine Gedanken, wenn Sie sich insgeheim ein Mädchen oder einen Buben wünschen. Egal, welches Geschlecht: Ihr Baby weiß, wie es Ihre Liebe gewinnt.
- Für Väter: Haben Sie Verständnis für die Gefühlsschwankungen Ihrer Partnerin. Mit ihrem Körper geschieht etwas, das sie nicht steuern kann.
- Besuchen Sie wenn möglich gemeinsam einen Geburtsvorbereitungskurs.
- Informieren Sie sich schon in der Schwangerschaft über das Stillen: etwa durch ein Fachbuch, in einem Geburtsvorbereitungskurs oder bei einer Stillgruppe in Ihrer Umgebung.
- Lassen Sie sich bei der Wahl des Geburtsortes Zeit. Wenn Sie sich für eine Klinikgeburt entscheiden, besuchen Sie Informationsabende, oder bitten Sie um ein persönliches Beratungsgespräch.
- Erkundigen Sie sich, welche Erfahrungen das gewählte Krankenhaus mit älteren Müttern hat, und fragen Sie nach der Kaiserschnitttrate.
- Wenn Sie eine Hausgeburt in Betracht ziehen, informieren Sie sich bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin und bei einer Hebamme.
- Für Väter: Bald sind es nur noch wenige Wochen, und Ihre Ungeduld wächst. Bitte übertreiben Sie es nicht mit der Aufregung. Besonders wichtig für Ihre Frau ist das Gefühl, Sie jederzeit erreichen zu können. Wenn möglich, legen Sie Ihre beruflichen Termine so, dass Sie nach der Entbindung zwei oder drei Wochen Zeit für Ihre Familie haben.
- Bleiben Sie offen für den lebendigen Vorgang der Geburt und akzeptieren Sie jeden Verlauf.
- Bei Problemen (z.B. Stillschwierigkeiten, Dammverletzungen) können Sie vom 6. Tag bis zur 8. Woche nach der Geburt die Leistungen einer Hebamme mit Kassenvertrag bis zu sieben Mal kostenlos in Anspruch nehmen.

Wo kommt unser Kind zur Welt?

Klinikgeburt: Die Geburtstationen haben ihr Angebot auf die Wünsche der werdenden Mütter abgestimmt. Kreißsäle sind heimelig gestaltet. Die Begleitung durch den Vater wird geschätzt und gefördert, und Rooming-in nach der Geburt ist Standard. Privatkliniken und Geburtshäuser bieten oft ein Service, das an Hotels erinnert.

Ambulante Geburt: Sie entbinden in der Klinik und fahren, vorausgesetzt es geht Ihnen und dem Baby gut, wenige Stunden nach der Geburt heim. Zur Nachbetreuung haben Sie Anspruch auf Hausbesuche durch eine Hebamme.

Hausgeburt: Sie werden von einer frei praktizierenden Hebamme begleitet und nachbetreut. Nur bei einer komplikationslosen Schwangerschaft ist eine Hausgeburt medizinisch vertretbar. Da der Geburtsverlauf nie vorhersehbar ist, soll ein Arzt oder eine Ärztin im Notfall erreichbar und der Anfahrtsweg in die Klinik nicht zu weit sein.

Klinikgeburt mit Hebammenbetreuung: Sie entbinden allein mit Ihrer Hebamme, wie bei einer Hausgeburt. Arzt/Ärztin wird nur bei Bedarf beigezogen.

Einfach zum

Nachdenken

Dieses Kind kann geplant oder ungeplant, ersehnt, erhofft oder (im Moment) unerwünscht sein: In jedem Fall wechseln sich bei Ihnen, den Eltern, Gefühle von Freude, Angst, Hoffnung, Stolz und Sorge ab.

So geht es allen werdenden Müttern und Vätern, unabhängig vom Alter: Sie geben das Wunder des Lebens weiter. Aber auch Wunder haben ihre anstrengenden Seiten. Schwangerschaftsbeschwerden können einer Frau ganz schön zu schaffen machen, die Geburt ist ein sehr reales Erlebnis und die erste Zeit danach für alle extrem anstrengend.

Wenn Sie Ihre Erwartungen – an sich selbst, an die Partnerschaft und an das Kind – zurückschrauben, kann genau diese Zeit zu den schönsten Abenteuern Ihres Lebens gehören.

(Mehr zum THEMA)

ABENTEUER WUNSCHKIND

Das Schwangerschaftsbuch für Frauen über 35
von Susanne Bohnhorst und Libuse Cerna
Fischer Tb.



SCHWANGER AB 35
von Stefanie Schmid-Altringer
GU Ratgeber





Das Leben ist nicht völlig planbar

„Es war das überwältigendste Erlebnis meines Lebens“, beschreibt Birgit die Geburt ihres Sohnes Felix. Sie war damals 37 und der Bub ein Wunschkind. „Doch als der Arzt ihn mir in die Arme legte, wusste ich sofort, dass etwas nicht in Ordnung war.“

Bei den Routineuntersuchungen während der Schwangerschaft war das Down-Syndrom von Felix nicht bemerkt worden. „Im ersten Moment war ich nur geschockt. Auch über mich selbst – weil ich Gedanken hatte wie: Was habe ich falsch gemacht? Wofür werde ich bestraft? Das muss ein Irrtum sein, das ist nicht mein Baby ...“

Mit dem Alter der Mutter steigt die statistische Wahrscheinlichkeit von Chromosomenstörungen. Die bekannteste Abweichung ist das Down-Syndrom (Trisomie 21). Bei einer 25-jährigen Schwangeren liegt die Wahrscheinlichkeit, ein Kind mit Down-Syndrom zu bekommen, bei weniger als 0,1 %, bei einer 35-jährigen bereits bei etwa 0,3 %. Mit 40 steigt das Risiko auf 1 %, mit 45 auf ca. 3 %.

„Der Schockzustand dauerte Wochen an. Rückblickend scheint mir aber, dass Felix intuitiv wusste, wie er mein Herz gewinnt.“ Heute ist er zwei Jahre alt, gut entwickelt, aufgeweckt und fröhlich. Seine Eltern sind froh, dass sie die Diagnose nicht während der Schwangerschaft erfahren haben. „Ich glaube, wir hätten uns das nicht zugetraut“, meint

Birgit. „Damit hätten wir unendlich viel versäumt. Felix ist das Kind, das für uns bestimmt war. Das beweist er uns jeden Tag mit seiner Liebe.“

Birgit engagiert sich in einer Selbsthilfegruppe. Regelmäßig wird sie von Eltern kontaktiert, die z.B. nach einer Fruchtwasseruntersuchung mit der Diagnose Down-Syndrom konfrontiert sind. „Diesen Müttern und Vätern rate ich, Kinder mit Down-Syndrom kennen zu lernen, wenn sie einen Schwangerschaftsabbruch in Erwägung ziehen. Dann können sie sehen, wie diese Kinder das Leben ihrer Mitmenschen bereichern.“

Laut Gesetz ist ein Schwangerschaftsabbruch bei „ernster Gefahr“ möglich, also wenn das Ungeborene geistig oder körperlich schwer geschädigt ist.

Sich für oder gegen ein behindertes Kind entscheiden zu müssen kann überfordern. Entlastung bringt eine einfühlsame Begleitung, wo in geschütztem Rahmen Platz für Zweifel, Hoffnung, Trauer und Abschied ist. Beratungsstellen helfen, die langfristigen Folgen jeder Entscheidung durchzudenken und informieren auch über Unterstützung beim Leben mit einem behinderten Kind.

Birgit verspricht niemandem, dass es einfach sein wird. „Es hat Monate gedauert, bis ich zu Fremden sagen konnte: Ich habe ein behindertes Kind.“ Die Reaktionen waren oft unverständlich und manchmal verletzend. „Auch für unsere Partnerschaft war die erste Zeit eine Belastungsprobe. In gewisser Weise mussten wir Abschied nehmen von unserem Traumkind. Und offen werden für die Besonderheit unseres realen Sohnes.“

Heute achten Birgit und ihr Mann auf Pausen vom Thema Down-Syndrom. Sie lassen ihre eigenen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Sie kümmern sich gezielt um Entlastung im Alltag und nehmen Hilfe an. Letztlich hat ihre Situation sie noch näher zusammengebracht.

Es kann sein, dass sich Ihre Hoffnung auf ein gesundes Kind nicht erfüllt.

Tipps für Eltern eines behinderten Kindes

- Suchen Sie eine spezialisierte Beratungsstelle auf. Sie werden dort einfühlsame Begleitung finden.
- Informieren Sie sich über Frühförderinstitute, Selbsthilfegruppen und Familienunterstützung beim Leben mit einem behinderten Kind.
- Suchen Sie sich Entlastung im Alltag, nehmen Sie Hilfe und Unterstützung an. Versuchen Sie, Energie aufzutanken.
- Beschäftigen Sie sich nicht ununterbrochen mit dem Thema Behinderung. Versuchen Sie, etwas für sich und Ihre Partnerschaft zu tun.
- Erkennen und benennen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse – z.B. mit einer Freundin zu reden, etwas Zeit für sich zu haben, „raus von zu Hause zu kommen“ – und versuchen Sie diese zu befriedigen.
- Setzen Sie in Ihrer Familie ungewöhnliche Prioritäten. Feiern Sie z.B. immer wieder „Feste der kleinen Schritte“.

Tipps für verwaiste Eltern

- Thematisieren Sie Gefühle wie Wut, Verzweiflung, Hass, Ohnmacht oder Schuldgefühle, anstatt sie zu verleugnen. Trauerreaktionen sind so individuell wie der Mensch selbst!
- Finden Sie Wege, Ihren Schmerz, Ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken. Solche Möglichkeiten sind z.B.: Malen oder Zeichnen, Schreiben (z.B. Geschichten oder ein Trauertagebuch), das Gestalten von Figuren und Skulpturen, Tanz oder Bewegung, Kontakt mit der Natur u.ä.
- Finden Sie ein ganz persönliches Ritual, mit dem Sie sich verabschieden wollen. Vielleicht möchten Sie einen Brief an das verstorbene Kind schreiben und ihn verbrennen oder an einen Ballon binden und in den Himmel schicken. Vielleicht möchten Sie etwas, das zu dem Kind gehörte, nehmen und an einem ganz besonderen Ort vergraben. Vielleicht gestalten Sie auch ein Foto- und Erinnerungsalbum oder tragen Erinnerungen (Fotos, Hand- und Fußabdrücke, Babydecke) in einer Schachtel zusammen.
- Wählen Sie etwas, bei dem Sie spüren, dass es für Sie stimmt. Wie kitschig es auch immer sein mag – tun Sie, wonach Ihnen ist. Tun Sie es bewusst und lassen Sie den Schmerz zu. Machen Sie sich aber auch immer klar, dass es um das Loslassen und Verabschieden geht. Inszenieren Sie den Abschied auf Ihre ganz persönliche Art.

(Mehr zum THEMA)

GLÜCK, ICH SEHE DICH ANDERS

Mit behinderten Kindern leben
von Melanie Ahrens
Lübbe



ICH HÄTTE DICH SO GERN GEKANNT

Für meine Tochter Regine,
die starb, bevor sie auf die
Welt kam
von Friederike Rosenfeld
Lübbe



WUSSTEN SIE, DASS ...

Down-Syndrom

Trisomie 21 entsteht bei der ersten Zellteilung direkt nach der Befruchtung. Der Grund dafür ist unbekannt. Menschen mit Down-Syndrom haben in ihren Körperzellen 47 statt der üblichen 46 Chromosomen. Das 21. Chromosom ist dreifach vorhanden. Die Entwicklung eines Kindes mit Down-Syndrom verläuft insgesamt langsamer. Einige körperliche Besonderheiten wie z.B. Fehlfunktion der Schilddrüse, Herzfehler, Veränderungen im Magen-Darm-Bereich lassen sich bei früher Diagnose meist erfolgreich behandeln. In der Regel sind die kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigt. Das Down-Syndrom ist bei jedem Kind anders ausgeprägt.

WENN DAS BABY STIRBT ...

Es gibt wohl nichts Schlimmeres für Eltern, als wenn ihr Kind stirbt. Und doch kommt es vor. Im ersten Moment wird kein Trost Sie erreichen, kein Wort Ihnen helfen können, wenn Sie betroffen sind. Das einzig Wichtige ist jetzt, in Stille und Würde Abschied zu nehmen.

Vielleicht hilft Ihnen der Kontakt mit verwaisten Eltern, die die ganze Bandbreite Ihrer Trauer kennen. Wenn Sie glauben, es allein nicht zu schaffen, sprechen Sie mit einer Fachkraft in Trauerbegleitung oder Psychotherapie.

Sie dürfen sicher sein: Ihr Kind würde sich wünschen, dass Sie eines Tages die Freude am Leben wieder finden.

Das Baby stirbt nach der Geburt: Ihr Kind bekommt zwei Geburtsbestätigungen und Geburtsurkunden sowie Todesbestätigungen und Sterbeurkunden. Auf den Urkunden wird der Vor- und Nachname eingetragen.

Das Baby stirbt vor der Geburt: Ab 500 g Geburtsgewicht (etwa 23.–25. SSW) stellt das Standesamt eine Bescheinigung über die Totgeburt und – falls gewünscht – auch eine Urkunde aus, in die der Vorname Ihres Kindes eingetragen wird.

Fehlgeburt: Es kann eine große Entlastung sein, wenn Sie für Ihr Baby einen Namen aussuchen, mit dem Sie es in Erinnerung behalten. Bitten Sie daher, dass nach Möglichkeit das Geschlecht festgestellt wird.

Die Möglichkeiten der Bestattung sind in jedem Bundesland anders geregelt. Genaue Informationen erhalten Sie im Spital und bei jedem Bestattungsunternehmen.



Vom Glück, mehr als zwei Eltern zu haben

Dani und Patrick, 38 und 42 Jahre alt, haben beim Hausbau an alles gedacht: Ein helles Kinderzimmer, Platz für den Kinderwagen, eine Gartenecke für die Sandkiste. Doch leider wird Dani nicht schwanger. Die beiden probieren es mit künstlicher Befruchtung, aber auch das klappt nicht. Schließlich erkundigen sie sich beim Jugendamt über die Möglichkeiten, ein Kind zu adoptieren. Sie durchlaufen das vorgesehene Verfahren. Obwohl sie mit einer Wartezeit von zwei bis drei Jahren rechnen, kommt bereits nach mehreren Monaten der ersehnte Anruf: Sie dürfen ein Neugeborenes abholen, das von seiner Mutter zur Adoption freigegeben wurde.

Die Adoption ist die rechtliche Nachbildung des Eltern-Kind-Verhältnisses. Sie kommt durch einen Vertrag zwischen Adoptiveltern und Adoptivkind bzw. dessen gesetzlichem Vertreter zustande und muss vom Gericht bewilligt werden. Von der Übernahme des Kindes in Pflege bis zur gerichtlichen Bewilligung dauert es meist sechs Monate. In dieser Zeit wird beobachtet, wie es dem Kind bei seinen neuen Eltern geht. Leibliche und annehmende Eltern können jetzt noch von der Adoption zurücktreten.

Als Adoptiveltern übernehmen Sie die soziale Rolle der Eltern. Sie begleiten ein Kind ins Leben. Zwischen Ihnen entwickelt sich eine echte Eltern-Kind-Beziehung. Dennoch ist es für Ihr Kind wichtig, auch seine leibliche Herkunft und Geschichte zu kennen. Es soll von Anfang an wissen, dass es adoptiert wurde und wie es in Ihre Familie gekommen ist. Beantworten Sie alle Fragen offen und ehrlich.

Ein im Ausland adoptiertes Kind braucht noch zusätzlich die Bestätigung, dass Sie seinen

kulturellen Hintergrund schätzen und dass es gerade wegen seiner Herkunft einzigartig ist.

„Sehr wichtig war für uns das Vorbereitungsseminar. Dort konnten wir gut Abschied nehmen vom Wunsch nach einem leiblichen Kind“, erzählt Felizitas, die gemeinsam mit ihrem Mann einen Buben aus Afrika adoptiert hat. Felizitas hatte zum Zeitpunkt der Adoption bereits einen 15-jährigen Sohn aus einer früheren Beziehung. „Ich wollte auch mit meinem Mann ein leibliches Kind. Ein Jahr lang haben wir es vergeblich probiert. Künstliche Befruchtung kam für uns nicht in Frage.“ Heute ist Felizitas glücklich über ihre beiden unterschiedlichen Kinder. Sie geht regelmäßig zu Treffen mit anderen Adoptiveltern, um sich über schöne und schwierige Erlebnisse auszutauschen. In der Kinderspielecke gibt es Kinder jeder Hautfarbe. Anders als in Kindergarten und Schule finden sie hier Gleichaltrige mit ähnlichen Lebensgeschichten. „Wie heißen deine Mamas?“, fragt Felizitas’ Sohn ein Mädchen. „Monika-Mama sitzt dort drüben. Und meine Bauchmama ist in Indien“, antwortet es.

Bei internationalen Adoptionen kommen die wenigsten Kinder gleich nach der Geburt zu ihren neuen Eltern. Sie haben oft mehrere Trennungen hinter sich, und eine neue Bindung einzugehen kann dauern. Je älter das Adoptivkind ist, desto wichtiger ist es, dass seine neuen Eltern Sitten und Sprache seiner Heimat zumindest ein wenig kennen. Eine internationale Adoption ist eine große Herausforderung an die Selbstsicherheit und Sozialkompetenz der Adoptiveltern. „Obwohl vor allem das erste Jahr nicht einfach war, würde ich die Entscheidung mit dem Wissen von heute wieder genauso treffen“, gibt Felizitas allen Eltern Vertrauen. •

Um ein Kind zu lieben, muss man es nicht auf die Welt gebracht haben.

Tipps

- Für Ihr Adoptivkind stehen Ihnen Elternkarenz und Kinderbetreuungsgeld zu.
- Seien Sie sich darüber im Klaren, dass Sie aufgrund des großen Interesses an Adoptionen mit einer Wartezeit von mindestens zwei bis drei Jahren rechnen müssen. Einzelpersonen und Ehepaare mit leiblichen Kindern haben generell eine geringere Chance auf ein Adoptivkind. Bei Kindern, deren leibliche Eltern gestorben sind, werden Verwandte als Adoptiveltern bevorzugt.
- Informieren Sie sich bei einer Auslandsadoption schon vor der Adoption über das Land, aus dem Ihr Kind stammt. Lassen Sie das Kind mit dem Wissen um seine Herkunft aufwachsen.
- Nehmen Sie insbesondere bei Auslandsadoptionen psychologische oder pädagogische Beratung in Anspruch, bevor Ihnen eine Situation mit dem Kind über den Kopf wächst.
- Schwierige Erlebnisse, die Ihr Kind vor der Adoption hatte, können Sie nicht ungeschehen machen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, das Erlebte auf altersgemäße Art zu bewältigen. Dazu sind möglicherweise viele Etappen nötig.
- Adoptiveltern von dunkelhäutigen Kindern müssen sich oft auch mit dem Thema Rassismus auseinandersetzen. Seien Sie auf Vorurteile und Unverständnis vorbereitet. Mit angemessenen Reaktionen bieten Sie Ihrem Kind ein gutes Vorbild.
- Verschweigen Sie Ihrem Adoptivkind nicht die Tatsache, dass es noch ein zweites Elternpaar hat. Klären Sie Ihr Kind möglichst früh und in altersgerechter Form über seine Herkunftsfamilie auf.
- Geben Sie den leiblichen Eltern – auch wenn es schwierig ist – einen Platz im Erziehungsprozess.

Wer kann adoptieren?

Adoptivkinder werden vorzugsweise an Ehepaare vermittelt. In Lebensgemeinschaften adoptiert nur ein Elternteil. Grundsätzlich dürfen auch alleinstehende Personen ein Kind adoptieren. Beide zukünftigen Adoptiveltern müssen der Adoption zustimmen. Zwischen dem/den Adoptierenden und dem Wahlkind muss ein Altersabstand von mindestens 18 Jahren bestehen. (Ausnahmen gelten für die Stiefkindadoption.) Die Adoptivmutter muss mindestens 28 Jahre alt sein, der Adoptivvater mindestens 30 Jahre. Ein bundeseinheitliches Höchstalter ist nicht vorgesehen.

Zuständig für Adoptionen ist die Jugendabteilung der jeweiligen Bezirkshauptmannschaft, das Magistrat, und in Wien das Amt für Jugend und Familie. Es prüft Ihre persönlichen und familiären Lebensverhältnisse sowie das soziale Umfeld und die Beweggründe zur Adoption. Außerdem notwendig: ein ärztliches Attest und ein Strafregisterauszug.

Formal ist eine Adoption ein schriftlicher Vertrag zwischen Ihnen und dem Adoptivkind, das vom Jugendamt vertreten wird, sofern es noch nicht 18 Jahre alt ist. Der Adoptionsvertrag wird erst mit der Bewilligung durch das Pflegschaftsgericht (Bezirksgericht am Wohnort des Kindes) wirksam. Ab dann bestehen zwischen Ihnen und dem Adoptivkind die gleichen Rechte wie zwischen Eltern und ehelichen Kindern.

AUS DER PRAXIS:

Internationale Adoption

Suchen Sie nur eine anerkannte Vermittlungsstelle in Österreich oder im Ausland aus, um einen geordneten Ablauf der Adoption sicherzustellen und Kinderhandel zu verhindern. Staaten, die das Haager Adoptionsübereinkommen unterzeichnet haben, garantieren die Einhaltung von Mindeststandards.

Sie durchlaufen zunächst denselben Prozess wie Bewerber um ein österreichisches Kind. Wenden Sie sich dafür an die Bezirkshauptmannschaft bzw. das Magistrat oder das Jugendamt. Das Ergebnis der Eignungsprüfung ist der Sozialbericht (Home Study), dessen Inhalte auf das Partnerland abgestimmt werden. Zusätzlich sind übersetzte und beglaubigte Dokumente für den Adoptionsantrag im Ausland nötig.

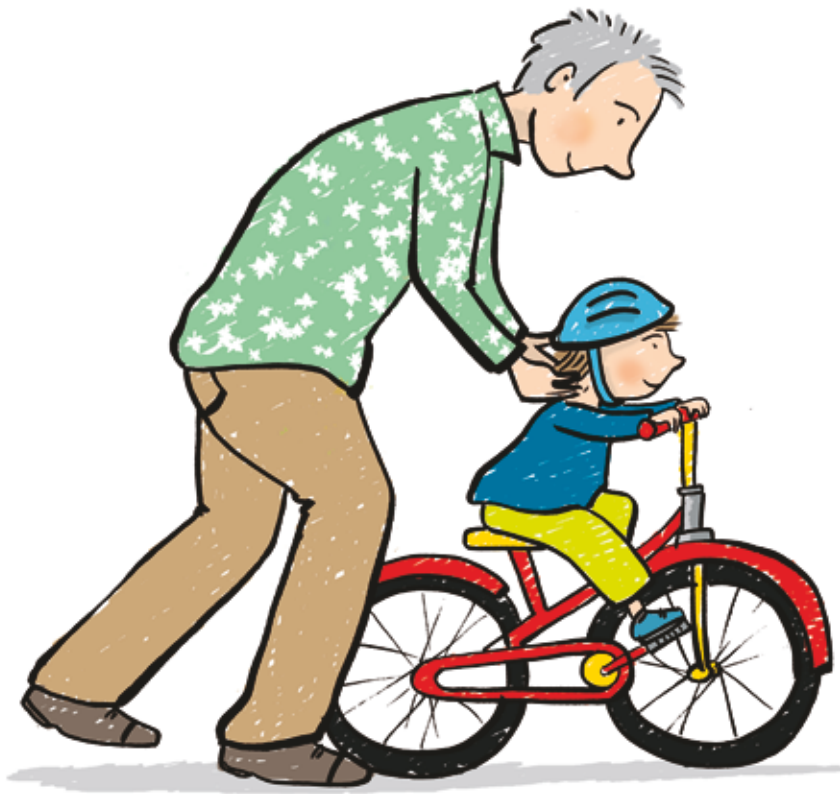
Sobald Sie sich für einen Kindervorschlag entschieden haben, wird der Adoptionsprozess (meist ein Gerichtsverfahren) im Ausland gestartet. Üblicherweise reisen Sie dann in das Herkunftsland des Kindes. Dort wird die Adoption nach lokalem Recht abgeschlossen.

Adoptionen aus Mitgliedsstaaten des Haager Adoptionsübereinkommens werden in Österreich anerkannt. Adoptionen aus anderen Ländern sind in Österreich auf deren Gültigkeit zu prüfen. Dafür ist kein besonderes Verfahren vorgesehen, sondern es wird als Vorfrage in anderen Verfahren (z.B. über die Verleihung der Staatsbürgerschaft) entschieden.

Wird die Adoption nicht im Herkunftsland abgewickelt, ist in Österreich – wie bei Inlandsadoptionen – ein Adoptionsvertrag abzuschließen und gerichtlich zu genehmigen. Während der Dauer des Gerichtsverfahrens sind die Adoptivwerber/innen Pflegeeltern ohne Anspruch auf Pflegegeld.

Viele Herkunftsländer erwarten in bestimmten Abständen Informationen über Familie und Entwicklung des Kindes, die so genannten Post Placement Reports.

Der Ablauf kann im Detail variieren. Nähere Informationen bekommen Sie bei jeder Vermittlungsstelle. Rechnen Sie damit, dass eine Adoption zumindest ein Jahr dauert.



Kleine Kinder ... kleine Probleme – große Kinder ... auch nicht schlimm

*Vorbild, Spielgefährte,
Beschützer,
Gesprächspartner,
Reibebaum, Wegweiser ...
bei so vielen unterschied-
lichen Rollen dürfen
Mama und Papa
schon einmal
unsicher sein.*

„Geh weg! Geh weg!“, schreit Bettinas 11-jährige Tochter Pia, während sie ihr gleichzeitig die Arme um den Hals schlingt und sich festklammert. Bettina muss lächeln, weil die Kleine – oder doch schon Große? – so gar nicht weiß, was sie will. Typisch Pubertät, denkt sie, und streicht ihr einfach ruhig über den Kopf.

Bettina konnte nicht immer so gelassen reagieren. Als sie mit 41 ihr erstes und einziges Kind bekam, war sie bei jeder Kleinigkeit verunsichert. „Pia war mit dem Krabbeln extrem spät dran. Ich habe das sofort darauf zurückgeführt, dass wir späte Eltern sind. Wir haben sie zu viel herumgetragen, dachte ich. Wahrscheinlich, weil wir nicht wissen, wie man heutzutage alles richtig macht.“ Erst als Bettina die um zehn Jahre jüngere Alleinerzieherin Martina kennen lernt, geht ihr ein Licht auf: „Martina wiederum hat jede Kleinigkeit damit erklärt, dass ihr Sohn ohne Vater aufwächst. Erst da ist mir aufgefallen, dass sich Kinder unabhängig von ihrer Familiensituation eben unterschiedlich entwickeln.“

Kinder folgen, egal wie alt die Eltern sind, einem einzigartigen inneren Entwicklungsplan. Das eine bekommt früher Zähne, und das andere lernt rascher gehen. Das dritte wird schneller selbstständig, während das vierte früher spricht. Vertrauen Sie darauf: Alles, was Sie brauchen, um gute Eltern zu sein, bringen

Sie schon mit. Ihr Plus an Lebenserfahrung ist ein zusätzlicher Vorteil. Wenn in der Erziehung einmal nicht alles rund läuft, fragen Sie sich, wo Ihr Kind in seiner Entwicklung gerade steht. Beziehen Sie Probleme nicht auf sich selbst als späte Eltern!

Elena ist stolz darauf, nach ihrem 40. Geburtstag zweimal Mutter geworden zu sein. Ihr Sohn ist zwei Jahre alt, ihre Tochter zwei Monate. „Ich wollte die perfekte Mutter werden. Mein Leben war geordnet, ich hatte alles im Griff. Die Mutterschaft betrachtete ich als nichts anderes als einen neuen Job.“

Doch schon beim ersten Kind war die Realität eine große Überraschung: „Mein Sohn schrie viel, überall waren Wäscheberge, zum Kochen war keine Zeit, und um 12 Uhr Mittag war ich noch nicht einmal geduscht.“

Elena hat daraus gelernt. Bei ihrer Tochter ist es ihr gelungen, schon vor der Geburt ein Netz aus Helfern und Helferinnen aufzubauen. Die Omas helfen beim Bügeln, bringen öfter etwas zum Essen und passen auf den Sohn auf. Der Vater macht die Einkäufe, und sie leisten sich stundenweise eine Haushaltshilfe. Elena sagt: „Seit ich Unterstützung annehmen kann, bin ich viel entspannter. Das überträgt sich auf die Kleinen. Obwohl ich jetzt zwei Kinder habe, ist der Alltag weniger anstrengend, als er es mit nur einem Baby war.“

Tipps

1. LEBENSJAHR:

- Vertrauen Sie darauf, dass die Natur Sie auf die Elternrolle vorbereitet hat.
- Schaffen Sie für die erste Zeit mit dem Baby eine geschützte Atmosphäre, in der Sie sich störungsfrei aneinander gewöhnen können.
- Verteilen Sie die Belastung durch Kind und Haushalt so, dass sie Ihnen beiden gerecht erscheint. So können Sie viele Konflikte vermeiden.
- Versuchen Sie erst gar nicht, perfekte Eltern zu werden. Die gibt es nicht! Sie dürfen Fehler machen. Wichtig ist nur, dass Sie aus den Fehlern lernen.
- Erfreuen Sie sich an Ihrem Kind und lassen Sie sich von ihm überraschen. Ihr Kind hat von sich aus das Bedürfnis, sich bestmöglich zu entwickeln. Es geht weniger darum, Ihrem Kind etwas beizubringen, sondern eher um eine liebevolle Begleitung.
- Sie haben ein gutes Gespür, was Ihr Kind braucht. Sie werden bald herausgefunden haben, wann Ihr Kind Nähe und wann es Freiraum benötigt.
- Planen Sie regelmäßige Auszeiten. Einen 24-Stunden-Job, 7 Tage die Woche hält niemand durch.

TROTZALTER:

- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, seine Eigenständigkeit zu üben. Lassen Sie es immer wieder kleine Entscheidungen selbst treffen.
- Überlegen Sie genau, welche Grenzen nötig sind, um Ihrem Kind Schutz und Orientierung zu bieten, und bleiben Sie dabei.
- Zu viele „Neins“ können Trotzreaktionen verstärken – genauso wie „unlogische“, weil ständig wechselnde Verbote.
- Wenn Sie merken, dass sich ein Trotzanfall anbahnt, können Sie Ihr Kind vielleicht noch ablenken.
- Aus einem Trotzanfall muss Ihr Kind selbst herausfinden. Sie können nur möglichst ruhig abwarten. Wenn alles vorbei ist, braucht Ihr Kind Zuwendung und eventuell Trost und Körperkontakt. Es muss sich verlassen können, dass es Ihre Liebe nicht verliert, wenn es selbstständig wird.

SCHULZEIT:

- Nehmen Sie Ihrem Kind nichts ab, was es schon selbst tun kann.
- Jedes Kind hat individuelle Stärken. Beobachten Sie genau, welche das sind.
- Geben Sie Ihrem Kind den Freiraum, viel auszuprobieren.
- Achten Sie darauf, dass das Kind trotz Schule jeden Tag unverplante Zeit für spontane Ideen oder einfach Nichtstun hat.
- Ihr Kind sucht Vorbilder und klare Richtlinien. Erklären Sie als Erwachsene Ihre Standpunkte und leben Sie sie konsequent vor.
- Mischen Sie sich so wenig wie möglich in die Freundschaftsangelegenheiten Ihres Kindes ein.

PUBERTÄT:

- Geben Sie Ihrem Kind weiterhin die Sicherheit, akzeptiert und geliebt zu werden. Bestärken Sie es bei Erfolgen. Machen Sie ihm Mut, an Fehlern und Schwächen zu arbeiten, ohne diese zu verharmlosen oder ständig daran herumzunörgeln.
- Begründen Sie notwendige Grenzen und appellieren Sie an die Verantwortung des Jugendlichen.
- Sie sind gefordert, einmal aufgestellte Regeln wieder neu zu begründen und auszuhandeln.
- Schaffen Sie im Alltag Möglichkeiten, wo ältere Kinder ihre Kräfte messen können. Mit der Zeit kann sich jedes Kind besser einschätzen und braucht weniger Wettkämpfe.
- Gewähren Sie Ihrem Kind Freiräume und fördern Sie seine Eigenverantwortung.

Einfach zum

Nachdenken

Was ist das – eine gute Mutter?

Die allgegenwärtige Werbung und gesellschaftliche Ideale vermitteln das Bild einer Mutter, die glücklich, gelassen und gepflegt ist. Sie weiß stets, was das Beste für ihr Kind ist, und hat genug Zeit und Geld zur Verfügung, es auch zu tun. Sie geht in ihrer Mutterrolle auf und hat keine Probleme, diese mit anderen Lebensbereichen wie Partnerschaft und Job in Einklang zu bringen.

Zum Glück weiß Ihr Baby noch nichts von Werbung und Idealen. Es braucht nur einen Menschen, der es lieb hat, der einfach da ist und seine wichtigsten Bedürfnisse befriedigt.

Stellen Sie weniger Ansprüche an sich selbst. Ruben Sie sich immer wieder aus. Erlauben Sie sich Fehler und Schwächen. Bleiben Sie Sie selbst. Das macht Sie nicht zur schlechteren, sondern zur besseren Mutter.

(Mehr zum THEMA)

Elternbriefe Gut durch die ersten 8 Wochen

Elternbriefe für Eltern von Kindern im ersten Lebensjahr

Elternbriefe für Eltern von Kindern vom 1. bis zum 3. Geburtstag

Elternbriefe für Eltern von Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren

Elternbriefe für Eltern von Kindern im Alter von 6 bis 10 Jahren

Elternbriefe für Eltern von Kindern im Alter von 10 bis 18 Jahren



Späte Mutter oder junge Oma?

Seit Sie im Alter Ihres Kindes waren, hat sich vieles verändert. Lassen Sie sich mitreißen, und betrachten Sie die Welt noch einmal mit Kinderaugen.

„Meine Güte, was für ein süßer Bub!“ Die Kellnerin beugt sich über den Buggy. „Na, Kleiner, bist du heute mit Oma und Opa unterwegs?“

Wenn Konstantin schon besser reden könnte, würde er antworten: „Nein, das sind Mama und Papa!“ So klären diese selbst die freundliche Kellnerin auf: „Wir sind die Eltern, und sehr stolz darauf.“

Eine solche Situation kann verletzend sein. Scham oder Verteidigung sind aber nicht angebracht. Sagen Sie selbstbewusst die Wahrheit. Ihrem Gegenüber ist die Situation vermutlich peinlicher als Ihnen. Lächeln Sie, und gehen Sie darüber hinweg.

Auch vor Ihrem Kind müssen Sie sich nicht dafür genieren, dass Sie älter sind als die Eltern seiner Freunde und Freundinnen. Patrizia ist 49 und holt ihren Sohn regelmäßig von der Schule ab. Eines Tages hört sie ein Gespräch seiner Mitschüler mit: „Das ist sicher die Oma vom Michael! Die hat schon so viele Falten.“

Einen Moment lang ist es ihr unangenehm, aber dann denkt Patrizia: „Sie haben ja recht, vom Alter her könnte ich die Oma sein. Ich bin stolz auf mein Leben, also muss ich die Spuren nicht verstecken, die es hinterlassen hat.“ Sie lächelt den Schülern zu, mischt sich aber nicht in ihr Gespräch ein. Daheim versucht sie, aus

den Erzählungen von Michael herauszuhören, ob er manchmal ausgefragt oder gehänselt wird. Doch das passiert zum Glück nicht.

Mit der steigenden Anzahl später Eltern wandelt sich ihr Bild in der Öffentlichkeit. Es wird immer normaler, dass sich auf dem Spielplatz und vor der Schule Eltern jeden Alters über ihre Kinder unterhalten.

Im Fußballverein hat Michael einen älteren Freund, Jakob, dessen Mutter schon fast 60 ist. Jakob erzählt: „Dass sie älter ist als andere Mütter, habe ich lange gar nicht so wahrgenommen. Sie ist halt meine Mama.“ Der Teenager ist aber auch kritisch: „Mich nervt, wenn sie sagt, zu ihrer Zeit war das ganz anders. Sie tut so, als wären wir hundert Jahre auseinander.“ Grundsätzlich ist Jakob stolz auf seine Eltern: „Sie ziehen sich gut an und unternehmen viel zusammen. Das finde ich toll. Freunde von mir haben Eltern, die ihre CDs ausborgen und Kleidung tauschen wollen. Das ist echt uncool!“

Versuchen Sie nicht, jugendlicher zu sein als die Jugendlichen. Sie bekommen mehr Achtung und Respekt von der nächsten Generation, wenn Sie sich Ihrem Alter entsprechend kleiden und benehmen. Kindern ist ein Elternteil, der sich absichtlich jugendlich gibt, meist peinlicher als einer, der mit beiden Beinen im Leben und zu seinem Alter steht. •

Tipps

- Bauen Sie sich ein gutes Netzwerk auf. Pflegen Sie regelmäßige Kontakte zu Leuten, in deren Gesellschaft Sie sich wohl fühlen.
- Knüpfen Sie neue Kontakte und wagen Sie auch selbst einmal den ersten Schritt. Es wird sich auszahlen!
- Bleiben Sie offen für Neues (z.B. Internet ...) und lassen Sie sich auch einmal etwas von Ihrem Kind beibringen.
- Erziehung früher und Erziehung heute – da gibt es Unterschiede. Wichtig ist: Verlassen Sie sich in Erziehungsfragen auf Ihr Herz und Ihre Intuition!
- Sie müssen nicht alle Aktivitäten mit Ihrem Sprössling selbst ausüben. Einige Aktivitäten können Sie, je nach Vorlieben, ruhig auch an Verwandte, Freunde, ... delegieren.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind den Kontakt mit anderen Kindern. Es lernt dabei, Sozialkontakte mit Gleichaltrigen zu knüpfen, macht seine eigenen Erfahrungen in der Gruppe, taucht in neue Lebenswelten ein und lernt, darin Gestaltungsmöglichkeiten zu entdecken.
- Gehen Sie als späte Eltern davon aus, dass Sie genauso viel Lebenszeit mit Ihrem Kind teilen werden wie jüngere Eltern! Dann laufen Sie nicht Gefahr, Ihr Kind „zum Ausgleich“ besonders stark an sich zu binden oder es umgekehrt zu früh in die Selbstständigkeit zu drängen.

CHECKLISTE:

Verwöhne ich mein Kind zu sehr?

Lasse ich mein Kind Grenzen verletzen, nur um Unmut zu vermeiden?

Gehen die Bedürfnisse meines Kindes im Alltag meinen eigenen vor?

Kenne ich die Wünsche meines Kindes besser als meine eigenen?

Darf mein Kind den Tagesablauf der Familie zur Gänze bestimmen?

Tut es mir weh, einen Wunsch nicht sofort erfüllen zu können?

Mache ich meinem Kind öfters auch ohne Anlass größere Geschenke?

Vermittle ich meinem Kind, dass es bei Kinderstreit immer im Recht ist?

Besitzt mein Kind mehr Spielzeug als es weiß?

Halte ich es kaum aus, wenn mein Kind einmal enttäuscht ist?

Greife ich sofort ein, wenn mein Kind in eine brenzlige Situation kommt?

Verbiете ich meinem Kind alles, was irgendwie gefährlich sein könnte?

Nehme ich meinem Kind alles ab, was Überwindung kosten könnte?

Wird mein Kind ungeduldig, wenn es auf etwas warten soll?

Nehme ich meinem Kind möglichst viele Anstrengungen ab?

Je mehr JA-Antworten, desto eher neigen Sie dazu, Ihr Kind zu verwöhnen oder überzubehüten. Beides behindert seine Entwicklung. Denn ein lebensstüchtiger Mensch braucht die Fähigkeit, zu warten, sich anzustrengen, mit Rückschlägen umzugehen und sich in andere einzufühlen.

- Nehmen Sie Ihrem Kind nichts ab, was es schon alleine kann.
- Verbieten Sie ihm nichts, was Sie ihm beibringen können.
- Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu!

Einfach zum

Nachdenken

Halten Kinder jung?

Als spät entschlossene Eltern geben Sie wahrscheinlich mit anderen Voraussetzungen an den Start. Sie bringen mehr Gelassenheit und Reife, dafür aber weniger Kraftreserven mit. Natürlich ist das eine Faustregel, die im Einzelfall nicht stimmen muss.

Geben Sie jedenfalls an das „Abenteuer Kind“ nicht mit der Erwartung heran, dass es Ihnen Jugendlichkeit zurückbringt. Was Sie an Leichtigkeit und Unbekümmertheit erhoffen, müssen Sie schon selbst in Ihr Leben holen.

Sehen Sie lieber die Herausforderung, noch einmal über sich hinauszuwachsen. Jugendlichkeit im Sinne von körperlicher und seelischer Fitness und Beweglichkeit ist dann ein schöner Nebeneffekt!

>ZUM AUSPROBIEREN<

Je später Sie Eltern werden, desto älter sind auch die Großeltern Ihres Kindes. So können sie weniger in die Betreuung eingebunden werden und sehen ihr Enkelkind vielleicht nicht mehr heranwachsen. Fürs Kind könnte dabei etwas Wichtiges verloren gehen, nämlich Familiengeschichte und Traditionen.

Was die Identität eines Menschen ausmacht, sind seine Erfahrungen und Erinnerungen, aber auch seine Herkunft. Zu wissen, woher man kommt, gibt Halt. Für jedes Kind ist es wichtig, die Geschichte und Geschichten seiner Familie zu kennen. Dabei geht es weniger um Stammbäume als vielmehr um Beschreibungen „wie es früher war“. Je weniger Verwandte dafür in Ihrer Familie zur Verfügung stehen, desto wichtiger sollten Sie als Mutter und Vater diese Aufgabe nehmen.



Roland versteht die Welt nicht mehr. Seine Frau Dorothea und er haben sich so sehr eine „richtige Familie“ gewünscht. Beide haben geschiedene Eltern und wollten deshalb zuerst eine stabile Beziehung, dann Kinder. Nach 10 Jahren fanden sie den Zeitpunkt richtig, und seit kurzem sind sie Eltern der kleinen Theresa.

die Hausarbeit zuständig wäre, die früher fair aufgeteilt war. Er wäre gereizt, wenn seine Frau abends nach einem zwar anstrengenden, aber auch abwechslungsreichen Tag unter Erwachsenen heim käme. Dann würde er vielleicht sogar eine Umarmung als Forderung missverstehen.

An diesem Abend überrascht Roland seine Frau: „Am Samstag kommt meine Mutter babysitten und ich habe einen Tisch in unserem Lieblingslokal reserviert. Dort ist es übrigens verboten, über Babys zu reden.“ Dorothea lächelt. Er meint weiter: „Ich möchte mit dir über unsere Zukunft sprechen. Wir haben lange auf diese Familie gewartet. Trotzdem ist sie nicht die Endstation. Wir haben aufgehört, Pläne zu machen, und das ist nicht gut.“

Ein Kind ist ein lebendiges Zeichen der Liebe zwischen seinen Eltern. Zugleich stellt es eine Herausforderung für diese Liebe dar. Auch und gerade dann, wenn Sie sich spät dazu entschlossen oder geduldig darauf gewartet haben.

Das Kind wird gehen, die Liebe bleibt

Kinderbetreuung und Erwerbsarbeit bringen unterschiedliche Erlebnisse mit sich. Wichtig ist, dass Ihre Welten nicht auseinanderdriften.

Obwohl Dorothea mit 36 Jahren als späte Mutter galt, war die Schwangerschaft völlig unkompliziert und für beide eine Zeit, die sie bewusst der unbeschwerten Zweisamkeit widmeten. Doch seit Theresa da ist, wird Rolands Frau zunehmend unzufriedener. Aus seiner Sicht hat sie alles, was sie immer wollte: ein gemütliches Zuhause, einen verlässlichen Ehemann und einen liebevollen Vater für ihr Kind.

Als er nicht mehr weiter weiß, wendet sich Roland an eine Beratungsstelle. „Haben Sie denn schon miteinander über dieses Problem geredet?“, ist die erste Frage der Psychologin. Ja, aber die Gespräche enden immer in einer Sackgasse: Dorothea sagt, „du hast ja keine Ahnung“, und zieht sich schmallend zurück.

„Versetzen Sie sich doch einmal in Ihre Frau hinein“, rät die Psychologin. Und Roland wird nachdenklich. An Dorotheas Stelle würde er sich wohl isoliert fühlen, er würde sich nach seinem Bürojob und den Kollegen sehnen und nach der Möglichkeit, spontan etwas mit Freunden zu unternehmen. Er würde sich ärgern, dass er als Hausmann auch noch für

Sprechen Sie Veränderungen, die Sie bei Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin bemerken, offen an. Vielleicht steckt etwas ganz anderes dahinter als Sie annehmen. Reden Sie miteinander. Fragen Sie, wie sich der/die andere fühlt. Als Erwachsene haben Sie es in der Hand, mit Geduld und Verständnis aufeinander zuzugehen. Jeder muss sich ernst genommen und fair behandelt fühlen. Auch Ängste und Unsicherheiten sollten zwischen Ihnen zur Sprache kommen.

Lassen Sie Ihre Welten nicht auseinanderdriften. Naturgemäß bringen Kinderbetreuung und Erwerbsarbeit unterschiedliche Erlebnisse mit sich. Daraus kann sich ein interessanter Austausch ergeben. Voraussetzung ist, dass Sie wenigstens ab und zu ungestörte Zeit miteinander verbringen.

Trennen Sie Elternschaft und Partnerschaft und geben Sie beidem Raum und Zeit. Gemeinsam ein Kind aufzuziehen ist die Quelle vieler Glückserlebnisse. Sie sollten diese Zeit genießen, weil Sie vorübergeht. Die Basis für die Liebesbeziehung, die Sie danach haben werden, legen Sie jetzt! •

Tipps

- Sprechen Sie sich weiterhin mit dem Vornamen an und nicht mit Mama und Papa.
- Nehmen Sie sich immer wieder Zeit für den Partner/die Partnerin – auch wenn es täglich nur ein paar Minuten miteinander sind.
- Unterhalten Sie sich, aber nicht nur über Probleme. Hören Sie einander zu – das schafft immer wieder aufs Neue Vertrauen.
- Nehmen Sie Anteil am Leben Ihres Partners/Ihrer Partnerin. Gegenseitige Aufmerksamkeit macht die Beziehung lebendig und festigt sie.
- Erstellen Sie einen Plan für den Alltag: Welche Arbeiten können wir gemeinsam machen? Wo kann der Vater die Mutter entlasten? Was muss getan werden, wie lange dauert es, und wie teilen wir die Verpflichtungen sinnvoll auf?
- Geben Sie sich gegenseitig ab und zu „frei“, so dass jeder auch einmal alleine weggehen kann, oder engagieren Sie einen Babysitter und gehen Sie gemeinsam aus.
- Verhindern Sie Machtkämpfe. Für Sieger und Verlierer ist in einer Partnerschaft kein Platz.
- Schreiben Sie wieder einmal einen Liebesbrief oder eine SMS. Beginnen Sie z.B. mit: „Was ich Dir gerade jetzt sagen möchte ...“
- Benutzen Sie niemals Liebesentzug als Strafe oder als Gesprächsersatz.
- Leistungsdruck oder Stress haben bei der körperlichen Liebe grundsätzlich nichts verloren: Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, dass alles für immer so klappen muss wie früher.
- Reden Sie darüber, wie Sie beide die Geburt erlebt haben. Falls die Geburt traumatisch erlebt wurde, kann das eine Abneigung gegen Sex auslösen. Und zwar auch beim Mann, der seine Frau leiden sehen musste. Wenn Reden allein nicht hilft, scheuen Sie sich nicht, rechtzeitig ärztliche oder psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie schützen damit Ihre Beziehung vor zukünftigen Belastungen.

Wir, das Alter und der Sex

Jedes Paar kennt das: Am Anfang ergeben sich Zeit und Raum für Zärtlichkeit und Sexualität ganz von selbst. Wird die Beziehung dann dauerhaft, gibt es oft (scheinbar) Wichtigeres zu erledigen, man verschiebt Zweisamkeit auf später. Intimität geht verloren. Wer noch keine Rituale fürs gemeinsame Genießen eingeführt hat, sollte es an diesem Punkt rasch nachholen. Durch regelmäßige Zweisamkeit wird das Fundament der Partnerschaft stark und widerstandsfähig.

Es übersteht dann auch Phasen mit weniger sexuellem Kontakt, die sich aus den verschiedensten Gründen ergeben. Auswirkungen aufs Liebesleben haben natürlich körperliche Veränderungen (Krankheiten, Schmerzen), die das zunehmende Alter mit sich bringen kann. Daneben sind Ängste und Stress Lustkiller – genauso wie bei Jüngeren. Viele Probleme, die den Spaß an der Sexualität nehmen, lassen sich durch medizinische Hilfe beheben. Voraussetzung ist, dass man darüber spricht.

Körperliche Nähe bedeutet Lebensqualität, und das in jedem Alter. Schamgefühle sind dabei hinderlich. Wenn Sie im Spiegel nur Falten oder Speckröllchen sehen, denken Sie daran, was dieser Körper für eine Geschichte erzählt. Er hat schwere Arbeiten verrichtet, sportlich trainiert, Kinder geboren, Krankheiten durchgestanden. Leben hinterlässt einfach Spuren.

Sexualität verändert sich mit dem Alter. Es gibt Paare, die darauf ganz verzichten, und solche, die immer wieder Neues probieren. Tun Sie das, womit Sie beide glücklich sind.

AUS DER PRAXIS:

Richtig zuhören!

- Ich zeige Aufmerksamkeit und halte Augenkontakt.
- Ich gebe Rückmeldung („Du meinst also ...“).
- Ich fasse zusammen, was ich verstanden habe.
- Ich stelle Fragen, wenn ich etwas nicht verstehe.
- Ich achte auf die Körpersprache des anderen.
- Ich unterbreche mein Gegenüber nicht.
- Ich sage, was ich fühle. („Ich bin verblüfft, dass du das so siehst.“)

Richtig reden!

- Ich benütze „Ich“-Sätze (statt „man“ oder „du“).
- Ich beschreibe Wahrnehmungen und vermeide es, zu bewerten oder zu interpretieren.
- Ich bleibe beim Thema, verallgemeinere nicht („immer“, „nie“) und rolle keine ähnlichen Situationen aus der Vergangenheit auf.
- Ich vermeide Rechtfertigung und Gegenangriff („Du ja auch ...“).
- Ich sage, was ich fühle.

(Mehr zum THEMA)

ELTERN WERDEN – PARTNER BLEIBEN

Ein Überlebenshandbuch für Paare mit Nachwuchs.

von Eva Tillmetz und Peter Themessl Kösel





Das Vereinbaren von Beruf und Familie ist – immer noch – in erster Linie eine Aufgabe der Mütter. Und je später das Kind kommt, desto schwieriger wird es, dort wieder einzusteigen, wo man vor der Karenz aufgehört hat. Der Rückschritt, den man in Kauf nehmen muss, ist oft größer als bei jüngeren Müttern.

Die 43-jährige Linda musste das erfahren, als sie nach der Babypause wieder in ihren alten Job einsteigen wollte. „Der Abteilungsleiter war neu – jünger als ich und kinderlos. Er gab mir zu verstehen, dass ich froh sein sollte, überhaupt einen Halbtagsjob zu bekommen, denn das sei in der Firma eigentlich nicht üblich.“ Linda hat zurückgesteckt, weil „der Beruf Spaß macht“. „Aber Aufstiegsmöglichkeiten habe ich vorläufig keine.“

Am besten funktioniert der Wiedereinstieg, wenn er gut vorbereitet und geplant ist. Stellen Sie sich darauf ein, dass Vorgesetzte und Kollegen selbstverständlich denselben Einsatz wie vor der Geburt Ihres Babys erwarten. Kinderbetreuung und Haushalt fordern aber mehr Energie als früher. Stecken Sie Ihre Grenzen ab und überfordern Sie sich in keinem der Lebensbereiche.

Natürlich hat die Entscheidung, ob und wann die Partnerin wieder in den Beruf einsteigt, auch für den Vater Auswirkungen. Als Alleinverdiener steht er unter höherem Druck, finanziell für seine Familie zu sorgen. Teilt er

Plötzlich Hausfrau

• sich die finanzielle Verantwortung mit seiner Frau, muss auch die Kinderbetreuung gerecht geregelt werden. Und wenn er selbst in Karenz geht, betreffen ihn auch alle Fragen rund um den Wiedereinstieg.

• „Ich bin sehr froh, dass mein Lebensgefährte für drei Monate in Väterkarenz geht“, erzählt Klaras Mutter Margret, 40. „Erstens, weil das die Bindung zwischen ihm und Klara stärkt. Zweitens, weil er dann weiß, was ich daheim geleistet habe. Und drittens, weil ich meine Arbeit liebe. Ich glaube, ich bin umgänglicher, wenn ich berufstätig bin.“

• Ganz anders sieht das Gloria. Sie hat nach einer erfolgreichen Karriere mit 39 und 41 Jahren ihre Kinder bekommen. „Wir haben uns für die klassische Variante entschieden. Mit den Kindern hat für mich ein neuer Lebensabschnitt begonnen. Ich bin gern bei ihnen zuhause und könnte mir nichts anderes mehr vorstellen.“

• Es gibt viele Gründe, zuhause zu bleiben. Sei es, dass es in der Umgebung keine geeignete Arbeit gibt, sei es, dass Ihr Baby ein willkommener Grund ist, aus einem ungeliebten Job auszusteigen (und vielleicht später einen Neustart zu wagen). Sei es, dass Sie sich bewusst auf die klassische Arbeitsteilung geeinigt haben. Vielleicht spüren Sie auch einfach, dass Ihr Kind Sie braucht.

• Leider finden Hausfrauen in der Gesellschaft selten die angemessene Wertschätzung. „Mir macht das geringe Ansehen meines neuen Berufs zu schaffen“, klagt die 37-jährige Simone. „Ich bin Nur-Mutter – das sagt ja schon alles!“ Dazu kommt, dass es nicht einfach ist, von der selbstständigen Geldverdienerin plötzlich zur hauptverantwortlichen Kinderbetreuerin zu werden. So ein Rollenwechsel funktioniert kaum ohne offene Gespräche mit dem Partner. „Ich habe meinen Job gerne aufgegeben. Aber es ist hart für mich, erstmals Geld auszugeben, das ich nicht selbst verdient habe. Ich muss mir immer wieder sagen, dass mein Beitrag zu unserer Familie genauso groß ist, auch wenn er nicht auf dem Konto landet.“ •

Als Paar stehen Sie vor der Aufgabe, die Grundlagen Ihres Familienlebens neu auszubandeln. Orientieren Sie sich vor allem an den Bedürfnissen Ihres Kindes. Aber lassen Sie daneben Ihre eigenen Ziele nicht aus den Augen.

Tipps

- Finden Sie die in Ihrem einzigartigen Fall beste Aufteilung von Berufsarbeit, Kinderbetreuung und Haushalt: das ist jene, die langfristig die Bedürfnisse von Kind und Eltern ernst nimmt und die Belastungen gerecht verteilt.
- Auch für Männer hat es unschätzbaren Wert, sich längere Zeit ausschließlich auf ihr Kind konzentrieren zu können. Schließen Sie daher eine Teilung der Karenz nicht von vornherein aus.
- Halten Sie während der Babypause so viel Kontakt wie möglich mit Ihrem Arbeitgeber und bekräftigen Sie Ihre Pläne für den Wiedereinstieg. Versuchen Sie am Laufenden zu bleiben, auch was Neuerungen in Ihrer Branche oder allgemeine Veränderungen in der Arbeitswelt betrifft.
- Besinnen Sie sich darauf, was Sie als Mutter tagaus, tagein bewerkstelligen und „hinter den Kulissen“ leisten. Ob Organisationstalent und Belastbarkeit, ob Verhandlungsgeschick und Verantwortungsbereitschaft: Die Babypause ist auch aus beruflicher Sicht keine ungenutzte Zeit.
- Finden Sie heraus, was Sie aus eigenen Kräften schaffen können. Dann kümmern Sie sich frühzeitig um Babysitter oder eine Tagesmutter. Fragen Sie Ihren Arbeitgeber nach der Möglichkeit von flexiblen Arbeitszeiten.
- Wählen Sie die Betreuung für Ihr Kind sorgfältig aus, sodass Sie ein gutes Gefühl haben.
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, aus mehreren Betreuungseinrichtungen zu wählen, achten Sie auf: helle, einladende Räume, von Kindern erzeugte Dekoration, den Umgang der Kinder untereinander, gutes Spielmaterial, Rückzugsmöglichkeiten und kompetente Pädagogen und Pädagoginnen.
- Haben Sie kein schlechtes Gewissen: weder wenn Sie sich morgens von Ihrem Kind verabschieden noch wenn Sie Ihren Arbeitsplatz pünktlich verlassen, obwohl kinderlose Kollegen noch bleiben.
- Rechnen Sie nicht zu fix mit netten Babysitter-Angeboten aus dem Freundeskreis. Diese werden oft leichtfertiger ausgesprochen als eingehalten.
- Ein bis zwei Stunden täglich sollten Sie mit Ihrem Kind verbringen können, ohne durch Hausarbeit oder Berufliches belastet und abgelenkt zu sein.
- Lassen Sie sich bei Ihrer Lösung für die Arbeitsteilung nicht aus dem Konzept bringen: Irgendjemand weiß immer alles besser.

KINDERBETREUUNGSGELD (STAND 2008)

Beim Bezug von Kinderbetreuungsgeld können Eltern zwischen drei Varianten wählen. Die grundsätzliche Dauer des Bezugszeitraumes verlängert sich dabei, wenn sich beide Elternteile im Bezug abwechseln. Zweimaliger Wechsel ist möglich, wobei ein Teil zumindest drei Monate betragen muss. Daraus ergeben sich folgende Varianten: Kinderbetreuungsgeld längstens bis zur Vollendung des

- 30./36. Lebensmonats des Kindes in der Höhe von rund 436 Euro
- 20./24. Lebensmonats des Kindes in der Höhe von rund 624 Euro bzw.
- 15./18. Lebensmonats des Kindes in der Höhe von rund 800 Euro.

Wer Kinderbetreuungsgeld bezieht, ist automatisch krankenversichert.

Die jährlichen Einkünfte des Elternteils, der Kinderbetreuungsgeld bezieht, dürfen 16.200 Euro nicht übersteigen (Achtung: eigene Berechnungsmethoden). Relevant sind alle Einkünfte nach dem Einkommensteuergesetz, d.h. etwa auch Einkünfte aus Vermietung, Kapitalvermögen etc.

Linktipp: www.kinderbetreuungsgeld.gv.at

Elternteilzeit

Anspruch auf Elternteilzeit haben Mütter oder Väter, die seit 3 Jahren im selben Betrieb (mit mindestens 20 Beschäftigten) arbeiten. Die Elternteilzeit muss schriftlich vereinbart und die Interessen beider Seiten müssen berücksichtigt werden. Kommt es zu keiner Einigung, kann ein Vertreter der Arbeiterkammer beigezogen werden. Die Elternteilzeit kann bis zum 7. Geburtstag des Kindes dauern. In kleineren Betrieben oder bei kürzerer Beschäftigung kann eine „Freiwillige Vereinbarung über Elternteilzeit“ abgeschlossen werden. Während der Elternteilzeit genießen Sie Kündigungsschutz.

Um Beruf und Familie leichter vereinbaren zu können, genügt evtl. auch eine Änderung der Arbeitszeit (z.B. wegen Kindergartenöffnungszeiten). Darauf haben Sie bis zum 7. Geburtstag des Kindes genauso ein Recht wie auf Elternteilzeit (bei gleichen Voraussetzungen). Der Kündigungsschutz besteht bis 4 Wochen nach dem 4. Geburtstag des Kindes. Auch wenn die Voraussetzungen nicht gegeben sind, können Sie mit der Firma eine Veränderung Ihrer Arbeitszeit vereinbaren, bei Ablehnung kann Ihr Wunsch aber nur vor Gericht durchgesetzt werden.

Achtung bei geringfügiger Beschäftigung:

Es gelten zwar dieselben Regeln wie bei Teilzeitbeschäftigung, Sie sind aber nur unfall-, nicht kranken- und pensions-versichert.

(Zum **LESEN** und **LACHEN**)

WORKING MUM
Allison Pearson
Rowohlt

FRISCH GEWICKELT!
Risa Green
Droemer/Knaur

**DAS HANDBUCH FÜR
RABENMÜTTER**
Kate Long
Goldmann

**DER SCHNULLER-
SCHOCK**
Pia Hintze
Dtv

DIE MÜTTER-MAFIA
Kerstin Gier
Lübbe



An alles gedacht

„Du musst den Kopf stützen“, weist Kathi ihren jüngeren Bruder Max an, als sie ihm das Baby in den Arm legt. Die beiden Geschwister, 13 und 11 Jahre alt, können gar nicht genug bekommen von der zwei Monate alten Anna, ihrer Halbschwester.

„Das wird sich noch ändern“, lacht Sandra, die 42-jährige Mutter aller drei Kinder. „Bei diesem Altersunterschied werden sie nicht immer etwas miteinander anfangen können.“ Doch sie wachsen gemeinsam auf. Das ist die Basis für dauerhafte Geschwisterliebe. „Egal, wie alt mein Mann und ich werden, Anna wird immer eine Familie haben – Menschen, die sie schon als Baby kannte.“

Krankheit und Tod halten sich zwar nicht an statistische Wahrscheinlichkeiten. Aber egal, wie lange Sie leben: Sie werden Ihr Kind nicht ewig begleiten. Wenn Sie rund um die Lebensmitte Mutter oder Vater werden, beschäftigen Sie sich vermutlich noch mehr mit diesem Thema. Haben Sie schon einmal nachgerechnet, wie alt Ihr Kind bei Ihrem nächsten runden Geburtstag sein wird, oder wenn Sie in Pension gehen?

Keine Frage: Ein später Vater kann seine Kinder im Teenageralter sportlich übertrumpfen, eine ältere Mutter kann auch noch rüstig mit ihren Enkelkindern spielen. Dennoch ist es sinnvoll, dass andere Familienmitglieder und ein Freundesnetz einspringen können, falls Sie ausfallen. Daher ist es für Kinder später Eltern wichtig, von Anfang an positive Beziehungen zu verlässlichen Erwachsenen aufzubauen.

Fördern Sie solche Bindungen und pflegen Sie sie bewusst. So haben Sie auch für den Fall der Fälle vorgesorgt.

Bei Anna sind es die älteren Halbgeschwister, zu denen eine gute Bindung besteht. Bei Philipp sind es der Taufpate und einige gute Freunde der Familie. Philipps Eltern waren bei seiner Geburt 43 und 47 Jahre alt. Sein Vater Ferdi erzählt: „Wir kannten uns erst wenige Monate, als meine Lebensgefährtin ungeplant schwanger wurde. Wir wollten keine Kinder, dazu waren uns Beruf und Unabhängigkeit viel zu wichtig. Dann war da dieser Streifen auf dem Schwangerschaftstest, und wir haben uns angeschaut und gleichzeitig gesagt: Lass uns das Kind kriegen.“

Philipps Eltern haben sich viele Gedanken darüber gemacht, was ihr Alter für das Kind bedeutet. „Wir haben besprochen, was mit Philipp passiert, wenn uns etwas zustößt. Und wie wir finanziell für ihn vorsorgen können.“ Die Familie pflegt den Kontakt zu Freunden, denen sie vertraut, und die Philipp aufwachsen sehen. Zur wirtschaftlichen Absicherung gibt es eine Lebensversicherung und ein Testament.

„Es ist uns auch wichtig, Philipp umgekehrt nicht als unsere Altersvorsorge zu betrachten“, betont Ferdi. Deshalb wurde eine Pflegeversicherung abgeschlossen. „Wenigstens eine Sache wird uns nicht so bald Kopfzerbrechen bereiten: das so genannte leere Nest! Während bei Freunden in unserem Alter die Kinder gerade ausziehen, beginnen wir von vorne ...“

Sie wissen, dass das Leben unerwartete Wendungen nimmt. Zur Vorsorge zählt außer Geld auch ein gutes Netzwerk, das Ihr Kind auffängt, falls Sie ausfallen.

Tipps

- *Machen Sie sich immer wieder Gedanken darüber, wer Sie bzw. Ihr Kind im Notfall versorgen könnte. Legen Sie sich einen Plan zurecht!*
- *Versuchen Sie Ihr Kind frühzeitig finanziell abzusichern.*
- *Sorgen Sie für ein gutes Familien- und Freundschaftsnetz.*
- *Ein Kind ist keine Altersvorsorge! Treffen Sie selbst Vorkehrungen fürs Alter und für den Fall, dass Sie pflegebedürftig werden.*

Das leere Nest

Wenn das jüngste Kind aus dem Haus geht, ist ein Lebensabschnitt vorbei. Zu jedem Abschied gehört Trauer. Lassen Sie diese zu. Besinnen Sie sich gleichzeitig auf die neuen Chancen. Erinnern Sie sich an Pläne, die Sie aus Rücksicht auf die Familie auf die lange Bank geschoben haben. Genießen Sie es, wieder Herr/Frau im eigenen Haus zu sein. Finden Sie neue Schwerpunkte in Beruf oder Hobby. Konzentrieren Sie sich wieder auf Ihre Liebesbeziehung. Überlegen Sie gemeinsam: Was hat uns früher Spaß gemacht? Was wollten wir noch erreichen? Was ist auf der Strecke geblieben? Erkennen Sie die Autonomie Ihres flügge gewordenen Kindes unbedingt an. Das ist sehr wichtig für eine gesunde Beziehung.

Erbrecht und Waisenpension

Gibt es kein Testament, erben eheliche wie uneheliche Kinder neben dem/der Ehepartner/in zwei Drittel des Nachlasses zu gleichen Teilen, sonst den ganzen Nachlass. Eine uneheliche Vaterschaft muss allerdings durch Vaterschaftsanerkennung oder Gerichtsurteil festgestellt worden sein.

Wenn der/die Verstorbene testamentarisch jemand anderen eingesetzt hat, haben die Kinder einen Pflichtteilsanspruch in Höhe der Hälfte der gesetzlichen Erbquote. Der Pflichtteilsanspruch ist eine Geldforderung gegen den/die Erben oder Erbin(nen). Im Verlassenschaftsverfahren wird der Pflichtteil vom reinen Nachlasswert berechnet, also von dem, was nach Abzug aller Schulden und Verfahrenskosten übrig bleibt.

Sofern der/die Verstorbene eine bestimmte Zeit hindurch pensionsversichert war, steht ehelichen und unehelichen Kindern, Adoptiv- und Stiefkindern eine Waisenpension zu. Die Mindestdauer entfällt, wenn der Tod durch Arbeitsunfall oder Berufskrankheit verursacht wurde. Sonst gibt es statt einer Pension eine einmalige Abfindung. Halbweise haben Anspruch auf 24 % der Pension des/der Verstorbenen, Vollweise auf 36 %. Zusätzlich besteht Krankenversicherungsschutz.

Anspruch auf Waisenpension besteht bis zum 18. Geburtstag. Länger gebührt die Waisenpension bei einer Schul- oder Berufsausbildung (bis zum 27. Geburtstag) bzw. bei Erwerbsunfähigkeit (ohne Altersgrenze).

PRIVATPENSION: Um die so genannte Pensionslücke zu füllen, gibt es mehrere Möglichkeiten. Sie können auf normale Sparprodukte zurückgreifen. Oder eine Versicherung abschließen. Achten Sie aber auf die langfristige Bindung, die Sie mit Letzterer eingehen. Für den reinen Vermögensaufbau ist die steuerbegünstigte **Erlebensversicherung** ideal. Eine kombinierte **Er- und Ablebensversicherung** ist nur sinnvoll, wenn Sie für Ihre Hinterbliebenen nicht bereits anders vorgesorgt haben. Eine **fondsgebundene Lebensversicherung** beinhaltet ein gewisses Risiko und setzt daher einen Grundstock an sonstigem Vermögen voraus.

Verschiedene Versicherungsprodukte bieten unterschiedliche Leistungen, etwa:

- monatliche Privatpension ab einem bestimmten Alter auf Lebenszeit
- fixe oder flexible monatliche Auszahlung (z.B. höhere Pension zu Beginn)
- Kapitalabfindung statt monatlicher Pension
- Kombination mit Zusatzversicherung bei Berufsunfähigkeit oder Unfalltod.

Weiters wird die **Neue Zukunftsvorsorge** angeboten. Sie bietet eine Kapitalgarantie und eine staatliche Prämie ähnlich wie beim Bausparen. Die Prämie wird aber nur für die jährlich einbezahlte Summe geleistet und ist daher nicht mit dem tatsächlichen Ertrag gleichzusetzen.

PFLEGEVORSORGE: Das staatliche Pflegegeld wird unabhängig vom Einkommen ausbezahlt, reicht aber in vielen Fällen für die tatsächlichen Kosten der Pflege nicht aus. Eine private Pflegegeldversicherung kann diese Differenz ausgleichen. Achtung: Tarif- und Leistungsunterschiede sind enorm. Stellen Sie z.B. folgende Fragen:

- Beginnt die Leistung sofort mit der Pflegebedürftigkeit?
- Wird die Prämie weiterverrechnet, wenn Pflegebedarf eingetreten ist?
- Endet die Prämienzahlung automatisch mit Pensionsantritt?
- Gibt es eine Leistung während eines Krankenhausaufenthalts?
- Zahlt die Versicherung auch für vorübergehende Pflege nach einer Erkrankung?
- Wird auch bei unfallbedingter Pflegebedürftigkeit gezahlt?
- Orientiert sich die Versicherung an den Voraussetzungen fürs staatliche Pflegegeld?
- Welche Einschränkungen gibt es im Kleingedruckten?

Da eingezahlte Prämien für Sie wertlos werden, falls Sie niemals Pflege brauchen, ist eventuell eine Berufsunfähigkeitsversicherung – kombiniert mit regelmäßigem Sparen für den Fall der Pflegebedürftigkeit – zu überlegen.

LITERATUR

**VOM GLÜCK, SPÄT MUTTER ZU WERDEN**

von Petra Fosen-Schlichtinger
Mvg

**ABENTEUER WUNSCHKIND**

Das Schwangerschaftsbuch für Frauen über 35
von Susanne Bohnhorst, Libuse Cerna
Fischer Tb

**SPÄTE MÜTTER, SPÄTE VÄTER**

Babyglück im besten Alter
von Nadja Brandstätter, Georg Freude, Euke Frank
Linde

**HEBAMMEN IM KONFLIKTFELD DER PRÄNATALEN DIAGNOSTIK: ZWISCHEN ABGRENZUNG UND MITLEIDEN**

Einführung, Hintergrund, Erfahrungen, Perspektiven
von Angelica Ensel
Hebammengemeinschaftshilfe Verlag 2002

**SPÄTER KINDERWUNSCH**

Chancen und Risiken
von Petra Ritzinger, Ernst R. Weissenbacher
Zuckschwerdt Verlag

**SCHWANGER AB 35**

von Stefanie Schmid-Altringer
GU Ratgeber

**EIN BABY – JETZT, SPÄTER ODER NIE?**

Das Dilemma der modernen Frau
von Angela Voß
Lübbe

**GELASSEN DURCH DIE KINDERWUNSCHZEIT**

Loslassen lernen und empfangen
von Birgit Zart
Ariston



ABSCHIED VOM KINDERWUNSCH

von Iris Enchelmaier
Kreuz-Verlag



RATGEBER ADOPTIVKINDER

Erfahrungen, Hilfen, Perspektiven
von Irmela Wiemann
Rowohlt TB



SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND ERSTES LEBENSJAHR

Ein Begleiter für werdende Eltern
von Regina Hilsberg
Rowohlt



STILLEN

So versorgen Sie Ihr Baby rundum gut
von Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann
GU Ratgeber



DER KAISERSCHNITT HAT KEIN GESICHT

von Caroline Oblasser
edition riedenburg



GUTE HOFFNUNG – JÄHES ENDE

**Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit
Begleitung und neue Hoffnung für Eltern.**
von Hannah Lothrop
Kösel



BABYJAHRE

Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht
von Remo H. Largo
Piper



KINDERJAHRE

von Remo H. Largo
Piper



MUT ZUM LEBEN MACHEN

von Boglarka Hadinger
Verlag Lebenskunst



DAS KOMPETENTE KIND

Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie
von Jesper Juul
Rowohlt Tb



SELBSTBEWUSST UND RÜCKSICHTSVOLL

von Christine Kügerl
Herder



LIEBEN – STATT VERWÖHNEN

Warum wir Kindern nicht jeden Wunsch erfüllen sollten
von Gereon Reimann
Herder



ELTERN WERDEN – PARTNER BLEIBEN

Ein Überlebenshandbuch für Paare mit Nachwuchs
von Eva Tillmetz, Peter Themessl
Kösel

BROSCHÜREN

Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend:

Informationsmaterialien zu den Bereichen Wirtschaft, Familie und Jugend können auf der Website www.bmwfj.gv.at/publikationen angefordert werden.

Die Familienberatungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie auf:

www.familienberatung.gv.at oder telefonisch bei der kostenlosen
Familienservice-Hotline 0800 240 262

LINKS

www.ivf-gesellschaft.at

Österreichische IVF-Gesellschaft
(inkl. Adressen der Vertragskrankenhäuser)

www.wunschkind.net

Kinderwunsch-Seite mit Foren und Buchtipps

www.prenet.at

Netzwerk für kritische Auseinandersetzung mit Pränataldiagnostik
(inkl. Adressen der spezialisierten Familienberatungsstellen)

www.down-syndrom.at

Selbsthilfegruppen

www.adoptionsberatung.at

Umfangreiche Beratung rund um die Adoption

www.gesundesleben.at/

Ein Service des Fonds Gesundes Österreich mit vielen Tipps
und Informationen

www.stillen.at

Verband der Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs

www.hebammen.at

Österreichisches Hebammengremium

www.netdokter.at

Ratschläge für Pflege und Gesundheit von Baby und Kind

www.help.gv.at

Informationen über Behördenwege

www.ams.or.at

Arbeitsmarktservice

www.arbeiterkammer.at

Arbeiterkammer

www.kindergeld.gv.at

Information zum Kinderbetreuungsgeld

www.docs4you.at

Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde

www.handicapkids.at

Für Eltern von Kindern mit Handicap

www.kinderbetreuung.at

ELTERNBILDUNG

Kontaktadresse im Bundesministerium
für Wirtschaft, Familie und Jugend
Abteilung II/2
Franz-Josefs-Kai 51
1010 Wien
Tel.: 01/711 00-3225
henriette.wallisch@bmwfj.gv.at
www.eltern-bildung.at

Auskünfte über Elternbildungsveranstaltungen erhalten Sie auch bei Ihren
örtlichen Bildungseinrichtungen und auf unserer Website
www.eltern-bildung.at

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Informieren Sie sich über alle Entwicklungsphasen Ihres Kindes sowie über Herausforderungen in besonderen Lebenssituationen und bestellen Sie die kostenlosen Elternbriefe und Tipps für Eltern auf CD-ROM unter:

www.bmwfj.gv.at/publikationen
www.eltern-bildung.at

ELTERNBRIEFE

- Gut durch die ersten 8 Wochen
- Das 1. Lebensjahr
- Vom 1. bis zum 3. Geburtstag
- vom 3. bis zum 6. Jahr
- vom 6. bis zum 10. Jahr
- Für Eltern von Teenagern
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Späte Eltern
- Für Eltern von Kindern mit Behinderung
- Für türkische Familien

TIPPS FÜR ELTERN AUF CD-ROM

- Schwangerschaft, Geburt und die ersten 8 Wochen danach
- Die ersten zwölf Monate
- Vom ersten bis zum dritten Geburtstag
- Kindergartenalter
- Volksschulalter
- Pubertät
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Späte Eltern

IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:

Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend
1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 51

Redaktion: Abt. II/2, Tel.: 01/711 00-3225; Fax: 01/711 00-933225, henriette.wallisch@bmwfj.gv.at

Konzept und Text: Mag.^a Katharina Ratheiser, Autorin

Beratende Expertin: Mag.^a Helga Bürger-Steburnjak (Institut für Familienberatung und Psychotherapie/Caritas Kärnten),

Lektorat: onlinelektorat@aon.at, 1010 Wien

Illustrationen und Layout: Carola Holland

Druck: Niederösterreichisches Pressehaus

Sich mit anderen Eltern sowie Expertinnen und Experten über Erziehungsfragen austauschen zu können, einen aktuellen Veranstaltungskalender zu Elternbildungsangeboten,

interessante Literatur ...

... das bietet unsere Homepage

www.eltern-bildung.at