

## Informationen zur inhaltlichen Planung des Schwangerentreffs

### **Schwangerentreff**

**Ziele** des Schwangerentreffs sind, Kontakte mit anderen werdenden Müttern zu knüpfen, sich über die neue Rolle als Schwangere und Mutter auszutauschen, eigene Fähigkeiten und Stärken wahrzunehmen und die eigene sozial emotionale Sicherheit zu unterstützen. In diesem Kurs stehen die aktuellen Themen, Gefühle und Lebenssituationen der einzelnen Teilnehmerinnen im Vordergrund.

### **Vorstellen der inhaltlichen Schwerpunkte**

#### ***1. Treffen - Mittwoch, den 11. März 2026***

##### **Thema: Kennenlernen und Austausch über die Inhalte und Ziele der Gruppe**

Bei dem ersten Treffen stellen sich die Gruppenleiterin und anschließend die Teilnehmerinnen vor: Name, Alter, wie viele Kinder, Schwangerschaftswoche, kurze Begründung für die Teilnahme. Im weiteren Verlauf findet ein Austausch über die Wünsche und Erwartungen der Teilnehmerinnen sowie die Ziele, Inhalte und Rahmenbedingungen des Schwangerentreffs statt.

#### ***2. Treffen - Mittwoch, den 25. März 2026***

##### **Thema: Gedanken und Gefühle in der Schwangerschaft**

Jede Kursteilnehmerin kann sich in der Gruppe über ihre Gedanken und Gefühle als schwangere Frau äußern. Die Mitteilung, schwanger zu sein, wird von vielen Frauen als freudiges Ereignis erlebt. Eine Schwangerschaft kann aber auch mit Sorgen und Ängsten verbunden sein. Ambivalente Gefühle gehören durch die hormonelle Umstellung zu einer Schwangerschaft und werden in der Gruppe thematisiert.

#### ***3. Treffen - Mittwoch, den 15. April 2026***

##### **Thema: Veränderungen in der Schwangerschaft**

Es findet ein Austausch über die erlebten Veränderungen des Körperbildes, der emotionalen Situation, der bisherigen Identität, der Beziehungen, des sozialen Umfelds und der beruflichen Situation statt.

Die Schwangerschaft bedeutet für eine Frau eine gravierende Veränderung in Bezug auf ihre Lebenssituation, ihre Fähigkeiten und Kompetenzen als werdende Mutter. Gleichzeitig entwickelt sich ein Bewusstsein für die Verantwortung und Sorge für das ungeborene Kind. Die bisherige Autonomie und Unabhängigkeit verändern sich.

#### **4. Treffen - Mittwoch, den 29. April 2026**

##### **Thema: Aktuelle und zukünftige Lebensplanung**

Anknüpfend an die individuellen Veränderungen tauschen sich die Teilnehmerinnen über persönliche Wünsche, Vorstellungen, Freiräume und Entspannungsmöglichkeiten während und nach der Schwangerschaft aus. Hierbei werden die Familiensituation, Aufgabenverteilung, Berufstätigkeit, finanzielle Voraussetzungen und das Netzwerk thematisiert.

#### **5. Treffen - Mittwoch, den 20. Mai 2026**

##### **Thema: Finanzielle und beraterische Unterstützung**

In diesem Treff werden Möglichkeiten und Wege von Unterstützungsangeboten vorgestellt. Umfassende Informationen lassen sich aus der Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung „Rundum – Schwangerschaft und Geburt“ entnehmen.

Die Teilnehmerinnen erhalten eine Übersicht über die Hilfen für Schwangere, Paare und Alleinerziehende im Rems-Murr-Kreis, erstellt vom Gesundheitsamt Rems-Murr-Kreis. Gemeinsam werden wir in der Gruppe einzelne finanzielle Hilfen und Beratungsmöglichkeiten besprechen.

#### **6. Treffen - Mittwoch, den 10. Juni 2026**

##### **Thema: Meine Rolle als Mutter**

Im Rahmen dieses Treffens werden wir uns mit der Mutterrolle und den oftmals eigenen perfektionistischen Ansprüchen auseinandersetzen. Dabei beschäftigen wir uns zunächst mit der Frage: „Was ist eine gute Mutter?“. Eigene Vorstellungen zu dem Bild einer guten Mutter werden benannt und in der Gruppe diskutiert. Die Teilnehmerinnen sollen erkennen, dass es ihnen als Mutter und ihrem Kind nur dann gut geht, wenn sie auch ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche wahrnehmen.

Weiterhin soll jede Teilnehmerin überlegen, warum sie für ihr Kind die beste Mutter sein kann. Dadurch werden ihre eigenen Kompetenzen und Eigenschaften sowie ihre Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit verdeutlicht.

#### **7. Treffen - Mittwoch, den 24. Juni 2026**

##### **Thema: Miteinander vertraut werden**

Werdende Eltern, Getrenntlebende, Alleinerziehende können sich meistens nur vage vorstellen, wie es sein wird, wenn das Kind da ist. Inhalte des heutigen Zusammentreffens sollen die unterschiedlichen Vorstellungen, Lebenserfahrungen und Bedürfnisse von Mutter, Vater und Kind sein. Dabei besprechen wir die Grundbedürfnisse aller Familienmitglieder und überlegen, wie diese im gemeinsamen Alltag berücksichtigt werden können. In diesem Zusammenhang schauen wir uns das Familienhaus mit verschiedenen Ebenen für die einzelnen Familienmitglieder an und übertragen das Modell auf die individuelle Familiensituation der Teilnehmerinnen. (*Das Familienhaus -Engel&Klotmann,2012*).

## **8. Treffen - Mittwoch, den 8.Juli 2026**

### **Thema: Aufbau einer sicheren Bindung zum Kind**

In unserem letzten Treffen setzen wir uns mit den Voraussetzungen für den Aufbau einer stabilen emotionalen und sicheren Bindung zwischen der Bezugsperson und dem Kind auseinander. Hierbei wird kurz auf die Bindungsformen und deren Merkmale eingegangen. Weiterhin tauschen wir uns darüber aus, durch welche Verhaltensweisen eine gute Beziehung und Bindung zu dem eigenen Kind aufgebaut werden kann. Die Teilnehmerinnen erfahren, dass das Beobachten und Erkennen der kindlichen Bedürfnisse bedeutend für den Beziehungsprozess sind.

Zum Abschluss erfolgt ein Rückblick der Teilnehmerinnen über ihre gesammelten Erfahrungen im Schwangerentreff.