



Thema: Juhui, ich bekomme ein Geschwisterchen!

Bilderbuch Tipp:

- Wir sind jetzt vier. Cuno, Sabine (2007). Ravensburgerverlag (2-4 Jahre).
- Mama, Papa, ich und du: Ein Geschwisterchen kommt. Fiedler, Sonja & Kraushaar Sabine (2005). Oetinger (2-4 Jahre).

Für die ganze Familie bedeutet die Geburt eines zweiten Kindes ein einschneidendes und aufregendes Erlebnis. Während Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit einem Baby für Mami und Papi beim zweiten Kind kein Neuland mehr sind, trifft dies auf das „ältere“ Geschwister nicht zu. Für ein Kind ist die Ankunft eines Geschwisterchens mit vielen einschneidenden Veränderungen verbunden. War es vorher als Einzelkind Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und Zuneigung von Mami und Papi, wird es beides nachher teilen müssen.

Der aktuelle Newsletter befasst sich mit dem Thema, wie ältere Kinder optimal auf die Geburt eines Geschwisters vorbereitet werden können und soll Eltern Mamis und Papis Anregungen und Tipps geben, die Vorbereitung während der Schwangerschaft, die Ankunft des Geschwisters und die Zeit nach der Geburt möglichst stressfrei zu gestalten und zu erleben.

Wann ist der richtige Zeitpunkt, das ältere Kind auf das neue Geschwisterchen vorzubereiten?

Die meisten werdenden Eltern eines zweiten Kindes werden sich sicherlich Gedanken darüber machen, wann der richtige Zeitpunkt da ist, dem „älteren“ Kind von dem grossen Ereignis zu erzählen. Die Entscheidung wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. So spielt das Alter des Kindes sicher eine wichtige Rolle. Ein- und zweijährige Kinder haben noch kein Zeitgefühl und so kann man sich ein wenig Zeit lassen mit dem Erzählen vom Baby. Einige Wochen vor der Geburt wenn Mamis Bauch schon grösser geworden ist, Bewegungen des Babys schon sicht- und spürbar sind, ist sicher ein günstiger Zeitpunkt.

Schon ein wenig ältere Kinder merken hingegen schnell, wenn sich etwas innerhalb der Familie ändert und etwas „in der Luft liegt“. Hier ist es sicher sinnvoll, dem Kind schon früher von Mamis Schwangerschaft und dem Geschwisterchen zu erzählen. Meistens braucht es

auch gar nicht so viele Erklärungen, so fragt das ältere Kind von sich aus oftmals nach, wenn es etwas wissen oder auch genauer wissen möchte. Ältere Kinder dürfen natürlich auch gerne schon zu einer Vorsorgeuntersuchung mitgenommen werden. Auch Bilderbücher eignen sich immer wieder sehr gut, um Kinder zu erklären, was da gerade Spannendes passiert und man findet im Buchhandel einiges an Büchern zu den verschiedenen Altersstufen der „Grösseren“.

Was kann man tun, um das ältere Geschwister auf das Baby vorzubereiten?

Gerade gegen Ende der Schwangerschaft können Mami und Papi einiges tun, um dem älteren Kind die Ankunft des Babys ein wenig zu erleichtern. Im Folgenden sind ein paar Vorschläge zusammengestellt, wie dies konkret aussehen könnte.

- Schauen sie gemeinsam mit ihrem Kind Fotoalben und Bildern an, auf denen es selbst noch ein Baby war und reden sie darüber, wie es damals war. Erzählen sie ihrem Kind, was es als Baby konnte und was es gemacht hat.
- Erstellen sie ein kleines Fotoalbum. Über die gängigen Fotodruckservice lassen sich kleine Fotobücher erstellen (ca. 10 auf 15 cm.). Diese lassen sich gut überall mitnehmen, immer wieder anschauen und sind auch nicht allzu teuer.
- Versprechen sie dem älteren Kind keinen Spielpartner, denn dieser Rolle kann ein Baby am Anfang nicht gerecht werden und oftmals sind dann die älteren Kinder sehr enttäuscht, wenn das Baby da ist und nicht mit ihnen spielen kann.
- Richten sie das Kinderzimmer schon einige Wochen vorher ein und lassen sie ihr Kind auch bei der Gestaltung ein wenig mitbestimmen.
- Wählen sie gemeinsam mit ihrem Kind ein Foto von ihm/ihr aus und hängen es beim Babybett auf. Ist das Baby da können sie ebenfalls ein Foto machen und es beim Bett oder im Zimmer des älteren Geschwister aufhängen (wenn es das möchte).
- Kaufen sie mit ihrem Kind schon während der Schwangerschaft ein Stofftier, eine Spieluhr oder einen Nuggi für das Baby und lassen sie das ältere Kind bei der Auswahl helfen. Ist das Geschwisterchen dann da, dann darf das ältere Kind dies dem Baby schenken.
- Evt. denken sie auch an das ältere Geschwister und besorgen ebenfalls ein kleines Geschenk. Erzählen sie nach der Geburt, dass das Geschenk vom Baby kommt.
- Gehen sie Spielsachen mit ihrem Kind durch und besprechen sie, was sich für das Baby eignen würde und womit es dann spielen darf. Durch ein Mitspracherecht fällt es den Kindern meistens auch einfacher, Spielsachen zu teilen.

Worauf können Mami und Papi beim ersten Zusammentreffen der Geschwister achten?

Das erste Zusammentreffen und Kennenlernen ist gerade für die Eltern ein spezieller und aufregender Moment. Wie wird das ältere Geschwister dann tatsächlich auf das Baby

reagieren? Freut es sich, wird es eifersüchtig reagieren oder ist es einfach froh, dass es Mami wieder sieht? Auch hier reagieren Kinder ganz unterschiedlich auf die neue Situation.

- Schön ist es für das „ältere“ Kind, wenn Mami es gleich in die Arme schliessen kann, wenn es zu Besuch kommt. Eine grosse Portion Schmusereinheiten ist sicher ebenfalls höchst willkommen.
- Stellen sie dem „älteren“ Kind das Geschwisterchen vor, lassen sie es streicheln und anfassen wenn es das möchte.
- Evt. haben sie vorsorglich auch ein kleines Geschenk für das „ältere“ Geschwister in die Spitaltasche eingepackt (Bilderbuch, Kuscheltier etc.) und können es dann übergeben mit dem Hinweis, dass das Geschenk vom kleinen Bruder/Schwester kommt.
- Viele Kinder haben Mühe damit, dass Mami ein paar Tage im Spital bleibt und haben Schwierigkeiten mit der Trennung. Geben sie dem Kind etwas mit von ihnen, womit es kuscheln kann, wenn es lange Zeit hat. Versuchen sie, den Kindern gerade in dieser Zeit einen möglichst strukturierten Tagesablauf zu bieten, der Sicherheit gibt.

Die erste Zeit zu Hause...

... wird anstrengend werden. Gerade die ersten paar Tage, Wochen oder Monate verlangen von allen Familienmitgliedern, sich auf die neue Situation umzustellen und den Alltag wieder einziehen zu lassen. Damit dies möglichst schnell und erfolgreich geschehen kann, können Mamis und Papis einige Punkte beachten.

- Organisieren sie frühzeitig Hilfe im Haushalt und bei der Kinderbetreuung.
 - o Eventuell kann Papi noch eine Woche Ferien nehmen, etwas weniger arbeiten oder die Grosseltern können vorbei kommen und unternehmen etwas mit dem „älteren“ Kind.
 - o Kochen geht jetzt ein wenig einfacher von der Hand, wenn sie sich vor der Geburt ein wenig vorbereitet haben, vorgekocht haben und der Tiefkühler voll ist.
 - o Delegieren sie Grosseinkäufe an den Partner oder lassen sie sich die Einkäufe direkt vor die Haustüre liefern.
 - o Gerade die ersten paar Wochen ist es hilfreich, wenn Mamis nicht noch den ganzen Wohnungsputz selbst machen müssen. Hier helfen Papis, Verwandte, eine Reinigungskraft oder beispielsweise die Spitex.
 - o Es darf auch einmal etwas liegen bleiben. Die erste Zeit ist eine Herausforderung für alle Beteiligten und so darf man ruhig einmal weniger staubsaugen als sonst.

- Beziehen sie das ältere Kind viel mit ein.
 - o Schon ganz kleine Kinder haben Freude daran, ein wenig mitzuhelfen. So kann es vielleicht bei der Babypflege mithelfen und die Windeln geben, ein wenig Babypuder verteilen. Oder das ältere Kind kann helfen beim Geschirrspüler ein- oder ausräumen. Im Alltag gibt es immer wieder ganz vielfältige Möglichkeiten, die Kinder mit einzubeziehen.
 - o Nehmen sie sich als Mami und Papi immer wieder Zeit in Form von Ritualen, die dem grösseren Kind alleine gehören (Gutenachtgeschichte erzählen, Spaziergang am Abend mit Papi etc.). Gerade auch hier ergibt sich für Papis die Möglichkeit, zum erstgeborenen Kind eine intensive und tiefe Bindung aufzubauen.

Wie können wir mit negativen Emotionen des älteren Kindes in Bezug auf das Baby umgehen?

Nicht alle Kinder freuen sich zwingend, wenn das kleine Geschwisterchen da ist und so manches ältere Geschwister reagiert am Anfang ein wenig eifersüchtig oder möchte das Baby auch gleich wieder zurück geben. Auch diese negativen Emotionen dürfen ruhig Platz haben.

Die Ankunft eines Babys und kleinen Geschwisterchens ist eine grosse Veränderung und alle Familienmitglieder dürfen sich erst an diese neue Situation gewöhnen. Versuchen Sie, schon im Vorfeld der Geburt auf mögliche Ängste ihres Kindes einzugehen und es möglichst viel mit einzubeziehen in die Vorbereitungen. Sagen Sie ihrem Kind immer wieder, wie wichtig es ist und wie gern sie es haben und das auch das Baby es gern hat.

Die Beratung in Erziehungsfragen der Region Einsiedeln Ybrig Alpthal steht Ihnen auch für weitere Fragen, Anregungen, Tipps und Tricks gerne zur Verfügung.

- Telefonische Beratung für alle Gebiete jeweils am Mittwochnachmittag 13.30 bis 17.00 Uhr unter der Telefonnummer 055 418 28 71
- Persönliche Beratung nach Voranmeldung jeweils am Mittwochnachmittag 14.00 bis 18.00 Uhr
- Email erziehungsberatung@spitexeinsiedeln.ch
- Homepage www.spitexeinsiedeln.ch unter Dienstleistungen / Beratung in Erziehungsfragen.