

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF



*Das Buch
zum Welt-
hebammentag
am 5. Mai
2011*

KONTAKT ZUR PRESSESTELLE DES VERLAGES

Tel. 030 – 44 33 63 045 | Fax 030 – 44 33 63 044 | presse@schwarzkopf-schwarzkopf.de
Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag GmbH | Kastanienallee 32 | 10435 Berlin

Antje Diller-Wolff

ALLE MEINE BABYS

**20 Hebammen erzählen
vom schönsten Beruf der Welt**

256 Seiten, Taschenbuch

9,95 EUR (D) | 17,50 CHF (UVP)

ISBN 978-3-86265-014-9

Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag, Berlin 2011

www.schwarzkopf-schwarzkopf.de

Für die meisten werdenden Eltern ist die Hebamme die wichtigste Bezugsperson in einer Zeit, in der sie mit Informationen überschüttet werden und bedeutende Entscheidungen treffen müssen. Hebammen sind trotz sinkender Geburtenraten gefragter denn je – zumal Mütter immer früher nach der Geburt heimgeschickt werden – und tragen eine enorme Verantwortung. Umso wichtiger ist es, ihre umfassende Betreuerinnenrolle zu verstehen und wertzuschätzen.

In 20 spannenden Porträts von Hebammen werden alle Seiten dieses faszinierenden Berufsstandes thematisiert und alles Wissenswerte über Geburtsvorbereitung, Stillen, Väter, Bonding und Rückbildung auf unterhaltsame Art und Weise vermittelt.

»Die Frauen teilten mit mir Beobachtungen, die ganz exklusiv waren: Niemand sonst hat so einen ungetrübten Blick auf Familien in ihren verletzlichsten Tagen. Kein Familienmitglied, kein Freund und kein Arzt erlebt Mutter und Vater so verzweifelt, so glücklich, so ohnmächtig und so an Grenzen prallend wie die Hebamme.«
Antje Diller-Wolff

Für alle Familien, werdende Eltern und deren Freunde und natürlich für Hebammen!

Antje Diller-Wolff steht sehr gern für Interviews zur Verfügung! Die Fotos dieser Pressemappe stammen von Nico Klein-Allermann. Wir können Ihnen diese Motive gern kostenfrei in druckfähiger Auflösung senden. Bitte kontaktieren Sie uns.

DAS THEMA

Der traditionsreiche Beruf der Hebamme hat ein ausgezeichnetes Renommee, viele Frauen wollen ihn ergreifen. Etwa 700.000 Babys kommen jährlich in Deutschland auf die Welt und sie alle werden von umsichtigen und hervorragend ausgebildeten Hebammen betreut.

Der Arbeitsalltag einer Hebamme sieht allerdings alles andere als rosig aus. Rund 7,50 Euro pro Stunde erhält sie dafür, dass sie oft Tag und Nacht Bereitschaftsdienst hat und die Verantwortung für Mutter und Kind während der Geburt trägt. Die Einkommenssätze der Hebammen wurden in den letzten Jahren kaum erhöht, die Kosten für die Berufshaftpflicht sind dagegen drastisch gestiegen. Viele von ihnen denken darüber nach, keine Geburten mehr zu betreuen oder ihren Traumberuf ganz an den Nagel zu hängen.

DAS BUCH

Die Journalistin Antje Diller-Wolff hat 19 Hebammen und einen Entbindungspfleger interviewt und wollte wissen, was Hebammen leisten, warum sie den Beruf ergriffen haben, was sie motiviert und mit welchen Problemen sie kämpfen. Einige sind Berufsanfängerinnen oder haben schon etliche Geburten betreut, andere befinden sich noch in der Ausbildung oder sind selbst Ausbilderinnen. In den 20 spannenden Porträts erzählen die Hebammen von der Geburtsvorbereitung, von Vätern, von Klinik- versus Hausgeburt, vom Verhalten im Kreißsaal, von Bonding, Stillen, Rückbildung u.a.

Alle meine Babys liefert Insiderwissen für Schwangere, Mütter, Hebammen und jene, die mehr über diesen faszinierenden Beruf erfahren möchten. Die Hebammen, die in diesem Buch zu Wort kommen, sind aber auch Fürsprecherinnen für ihren Berufsstand und machen auf Missstände aufmerksam.

DIE AUTORIN

Antje Diller-Wolff arbeitet seit vielen Jahren als Live-Reporterin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Spiegel TV und den NDR. Durch etliche Sozialreportagen über junge Mütter kam sie in Kontakt mit deren Hebammen, die oft mit vor der Kamera standen und mit denen sie nach Drehschluss noch oft zusammen saß.

Mit ihrer Produktionsfirma »shs medien« realisiert sie Imagefilme für Unternehmen. Darüber hinaus coacht sie Führungskräfte und moderiert Veranstaltungen in den Bereichen Politik, Kultur und Wirtschaft. Mit ihrem Mann und zwei Söhnen lebt sie in der Nähe von Hamburg.



»Ich begann, Hebammen zu interviewen, und gewann eine ganz neue Sicht auf Themen rund um Schwangerschaft und Geburt. Niemand sonst kann einen Wandel in den Familien und in der Gesellschaft so gut beschreiben. »Alle meine Babys« ist somit ein Porträt unserer Gesellschaft in der jetzigen Zeit.«

ANTJE DILLER-WOLFF

KONTAKT ZUR PRESSESTELLE DES VERLAGES

Tel. 030 – 44 33 63 045 | Fax 030 – 44 33 63 044 | presse@schwarzkopf-schwarzkopf.de
Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag GmbH | Kastanienallee 32 | 10435 Berlin

10 Tipps von Hebammen für Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach

NOTIERT VON ANTJE DILLER-WOLFF

1. *Wenn der Frauenarzt die Schwangerschaft bestätigt, jubeln und feiern Sie, aber beschränken Sie die gute Nachricht auf wenige enge Freunde oder Verwandte. Gut gemeinte Ratschläge prasseln schnell von allen Seiten auf Sie nieder und gehen ganz schnell auf die Nerven.*
2. *Suchen Sie sich rechtzeitig eine Hebamme. Eine, bei der Sie sich vorstellen können, sie auch in den heftigsten Nervsituationen mit blankem Busen in Ihr Schlafzimmer zu lassen. Schauen Sie sich Ihre engsten Freundinnen an: Sind sie eher witzig und cool oder eher mütterlich und fürsorglich? Daran sehen Sie, wie Ihre Bedürfnisse gelagert sind.*
3. *Lassen Sie sich von der Vielzahl der Schwangerschaftsratgeber nicht verrückt machen. Wenn Sie Ihrem Frauenarzt und Ihrer Hebamme vertrauen, können Sie sich bei allen Fragen an diese zwei Fachkräfte wenden. Wenn Sie zudem amüsante Literatur entdecken, die nicht schwer beladen ist, sondern Lust auf die Zeit mit Kind macht, lässt sich darin mit Leichtigkeit schmökern.*
4. *Zum Ultraschall sollten Sie in Ihre Frauenarztpraxis gehen, alle anderen Vorsorgeuntersuchungen kann Ihre Hebamme – je nach Ausrüstung – bei Ihnen zu Hause machen. Das ist besonders praktisch, wenn Sie keine Lust haben, mit Geschwisterkindern nervige Zeit im Wartezimmer zu verbringen, oder Sie sich nicht fit genug fühlen, das Haus zu verlassen.*
5. *Sie dürfen viel mehr Dinge essen, als manche Ihnen augenrollend weismachen wollen. Auf rohen Fisch und rohes Fleisch sowie Rohmilchkäse sollten Sie in der Schwangerschaft verzichten. Ausgewogene und gesunde Ernährung hilft Ihnen und Ihrem Kind. Die alte Regel »Essen für zwei« gilt nicht. Sie brauchen nur wenige hundert Kalorien mehr am Tag, je nach Schwangerschaftswoche.*

6. *Bei Übelkeit gibt es viele Kleinigkeiten, die Linderung verschaffen können: Ingwertee, Nüsse kauen, Zwieback knuspern, am besten gleich morgens noch im Bett vor dem Aufstehen etwas essen, dann beginnt der Tag gleich leichter.*
7. *Entscheiden Sie als Paar gemeinsam, welcher Geburtsvorbereitungskurs der richtige für Sie ist. Sie sollten den Kurs als werdende Eltern gemeinsam besuchen: einmal in der Woche ein Abend nur für Sie beide und Ihr ungeborenes Kind!*
8. *Fürchten Sie sich nicht vor der Erstlingsausstattung! Die Liste der Dinge, die Sie wirklich brauchen, ist kürzer, als Sie denken. Teure Baby-Badeeimer oder Babybett plus Babywiege können Sie sich sparen. Das Baby braucht einen Schlafplatz, einen Wickelplatz und einige Anziehsachen. Es braucht kein klingendes, rasselndes Baby-spielzeug am Bett, es reicht schon eine Feder an einem Bindfaden, die sanft schwingt. Eine Babyschale fürs Auto benötigen Sie auf dem Weg vom Krankenhaus nach Hause, also unbedingt rechtzeitig besorgen.*
9. *Wenn der Vater bei der Geburt dabei sein will und die Mutter das möchte, darf er das. Tauschen Sie sich als Paar ganz offen mit der Hebamme über die Ängste und Sorgen aus! Auch Männer können Geburtstraumata erleiden. Manche brauchen lange, um sich von den Bildern und Erlebnissen der Entbindung zu erholen. Ganz abgesehen davon, dass sie leidend ihren Frauen auch keine Hilfe sind. Also nicht zwingen!*
10. *Wenn das Kind gesund ist und Sie als Schwangere fit sind, kommen für Sie neben der Klinik auch ein Geburtshaus oder eine Hausgeburt in Frage: Schauen Sie sich als Paar gemeinsam die verschiedenen Einrichtungen an. Sprechen Sie mit den Hebammen, die Sie in den jeweiligen Fällen betreuen würden. Wägen Sie dann ganz persönlich die Vor- und Nachteile ab. Und ganz wichtig: Hören Sie auf Ihre Gefühle! Sie kriegen das Kind, nicht Ihre Mutter, die beste Freundin oder die Tante!*



»Eine Hebamme ist auch Sozialarbeiterin, Paar- und Familientherapeutin, Sportlehrerin, Psychologin, Ernährungsberaterin und Stillexpertin. Sie trifft auf Frauen und Männer in ihren verletzlichsten Stunden.«
ANTJE DILLER-WOLFF

KONTAKT ZUR PRESSESTELLE DES VERLAGES

Tel. 030 – 44 33 63 045 | Fax 030 – 44 33 63 044 | presse@schwarzkopf-schwarzkopf.de
Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag GmbH | Kastanienallee 32 | 10435 Berlin

»Die perfekte Schwangere für eine Hebamme ist die, die keinen Ratgeber liest.«

FRAGEN AN ANTJE DILLER-WOLFF

Wie kommt es, dass Sie ein Buch über Hebammen geschrieben haben?

Bei meiner Arbeit als Journalistin habe ich etliche Sozialreportagen über junge Mütter gedreht: Mädchen, die mit 14 schwanger werden, junge Frauen, die mit 18 das zweite Kind erwarten und im Mutter-Kind-Heim das Muttersein schwer trainieren müssen. Als ich diese Frauen filmte, standen oft deren Hebammen mit vor der Kamera, mit denen ich dann abends nach Drehschluss noch zusammensaß.

Plötzlich schimpften sie über unsägliche Arbeitsbedingungen, nervige Schwangere und zeigten eigene Bedürfnisse, Ängste, Ärger und Frust, aber auch viel Zynismus, und sprachen interessante Gedanken aus, die kaum einer Schwangeren oder Mutter klar sein dürften. Ich war gefesselt – so eine intime Einsicht in diesen Beruf gab es für die Öffentlichkeit nicht.

Ich begann, Hebammen zu interviewen, und gewann eine ganz neue Sicht auf Themen rund um Schwangerschaft und Geburt. Niemand sonst kann einen Wandel in den Familien und in der Gesellschaft so gut beschreiben. »Alle meine Babys« ist ein Porträt unserer Gesellschaft in der jetzigen Zeit.

Sie sind selbst Mutter – welche Erfahrungen haben Sie persönlich mit Hebammen gemacht?

Ich hätte keinen Geburtsvorbereitungskurs ertragen, in dem mein Mann meinen Bauch hätte bunt anmalen müssen. Außerdem brauchten wir es etwas strenger und gleichzeitig auch lustiger. Ich finde, man darf lachen rund ums Thema Schwangerschaft, es handelt sich doch nicht um ein bierernstes Drama. Mein Mann sprach gern vom »Elefantenturnen«.

Mir war beispielsweise wichtig, auch mit Baby voll stillend zu arbeiten. Ich brauchte Tipps, wie ich das Prozedere mit Abpumpen und Milcheinfrieren optimal organisieren konnte. Auch war mir wichtig, mein Sportprogramm zu besprechen und zu erfahren, wie schnell ich nach einem Kaiserschnitt wieder zum Kickbox-Training gehen konnte. Meine Hebammen waren frech, einfühlsam, geradeheraus, sportlich und hatten eigene Kinder. Für mich waren sie die perfekte Hilfe.



»Rund 7,50 € erhält eine Hebamme pro Stunde dafür, dass sie oft Tag und Nacht in Bereitschaft lebt und die Verantwortung für Mutter und Kind während der Geburt trägt. Die Hebammen protestieren immer wieder gegen diese niedrige Entlohnung, doch bisher hatten sie keinen signifikanten Erfolg.« ANTJE DILLER-WOLFF

Was sind das für Frauen, die Hebammen werden?

Frauen, die selbstbestimmt arbeiten möchten. Und Frauen, die die Geburtsbedingungen für Schwangere durch ihre eigene Arbeit verbessern möchten. Ihr Ziel ist es, Frauen zu ermöglichen, wieder mehr auf sich und ihren Körper zu hören. Eine Schwangere sollte nicht erst im Ratgeber nachschlagen müssen, wenn eine Hebamme sie fragt, wie es ihr gehe. Hebammen geben den Frauen Selbstbewusstsein mit auf den Weg.

Gibt es auch Männer, die sich für diesen Beruf interessieren?

Wenige. Es wird auch unter den Hebammen nicht so gern gesehen, wenn sich Männer in diese Frauendomäne einmischen. Der einzige Entbindungspfleger in Deutschland, Jens Unger aus Dresden, den ich für mein Buch interviewt habe, wird immer wieder stark von Berufskolleginnen kritisiert. Er hat eine Praxis mit seiner Frau zusammen, die ebenfalls Hebamme ist. Die beiden sind ein sehr gutes Team.

Was muss eine Hebamme alles können?

Sie muss vielseitig sein! Und gute Nerven haben: Eine Hebamme ist auch Sozialarbeiterin, Paar- und Familientherapeutin, Sportlehrerin, Psychologin, Ernährungsberaterin und Stillexpertin. Sie trifft auf Frauen und Männer in ihren verletzlichsten Stunden. Da ist wenig Zeit für Floskeln und Allgemeinweisheiten: Da ist sofortiges Verstehen der Situation gefragt – und natürlich schnelles Reagieren mit der erforderlichen Hilfe.

Spezialisiert sich eine Hebamme in der Regel auf eine besondere Art von Geburtshilfe?

Wenn sie in der Klinik arbeitet, entbindet sie Frauen bei Spontangeburt und assistiert beim Kaiserschnitt. Andere Hebammen betreuen Frauen ausschließlich bei Geburten im Geburtshaus oder bei Hausgeburten. Es ist eine Entscheidung aus Überzeugung, ob man die eine oder die andere Arbeitsmethode wählt. Für manche ist es auch eine rein wirtschaftliche Entscheidung, ob sie frei arbeiten oder sich für eine Festanstellung in der Klinik entscheiden. Die stark gestiegenen Haftpflichtprämien, die den Hebammen ihre Arbeit so kostspielig machen, werden in der Klinik vom Arbeitgeber übernommen. Freie Hebammen müssen sie selbst tragen.

Wie wird man Hebamme?

Die Ausbildung dauert drei Jahre. Eine abgeschlossene Ausbildung zur Krankenschwester oder Kinderkrankenschwester kann mit einem Jahr angerechnet werden. Die Ausbildung besteht aus mindestens 1600 theoretischen Unterrichtsstunden und mindestens 3000 praktischen Ausbildungsstunden.



»Hebammen mögen es nicht, wenn werdende Mütter glauben, dass die Hebamme rund um die Uhr auch wegen der unnötigsten Fragen ansprechbar ist. Von Notfällen spreche ich natürlich nicht, sondern zum Beispiel von Anrufen kurz vor Mitternacht, ob es schlau sei, mit dickem Bauch am nächsten Tag eine Radtour zu planen.«

ANTJE DILLER-WOLFF

KONTAKT ZUR PRESSESTELLE DES VERLAGES

Tel. 030 – 44 33 63 045 | Fax 030 – 44 33 63 044 | presse@schwarzkopf-schwarzkopf.de
Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag GmbH | Kastanienallee 32 | 10435 Berlin

Die praktische Ausbildung findet im Kreißsaal, auf der Wochenstation, im Kinderzimmer, auf der Gynäkologischen Station und im OP des Ausbildungs-krankenhauses statt. Zusätzlich sind externe Einsätze in der Kinderklinik und zumeist auch bei einer freiberuflichen Hebamme vorgesehen. Die Ausbildung endet mit der staatlichen Prüfung, welche aus einem schriftlichen, einem mündlichen und einem praktischen Teil besteht. Die bestandene Prüfung berechtigt zur Führung der Berufsbezeichnung »Hebamme«.

Wie viele Hebammen gibt es in Deutschland? Und um wie viele Geburten kümmern sie sich?

Momentan arbeiten 18.000 Hebammen in Deutschland, darunter ein Entbindungspfleger. Im Jahr kommen bei uns rund 665.000 Babys zu Welt. Aber längst nicht alle Hebammen leisten Geburtshilfe. Viele geben ausschließlich Kurse zur Geburtsvorbereitung oder Rückbildung oder kümmern sich nur um die Nachsorge.

Wie viel verdient eine Hebamme?

Rund 7,50 € erhält eine Hebamme pro Stunde dafür, dass sie oft Tag und Nacht in Bereitschaft lebt und die Verantwortung für Mutter und Kind während der Geburt trägt. Die Hebammen protestieren immer wieder gegen diese niedrige Entlohnung, doch bisher hatten sie keinen signifikanten Erfolg. Durch eine weitere Erhöhung der Haftpflichtprämie sind die Arbeitsbedingungen für freiberuflich tätige Hebammen mit Geburtshilfe noch schlechter geworden. Immer mehr geben ihren Beruf auf. Das sollte uns zu denken geben.

Betreuen Hebammen sich selbst, wenn sie Kinder bekommen?

Hebammen schalten im Moment der Schwangerschaft vom Hebammenmodus in den Schwangerenmodus. Sie sind dann einfach nur werdende Mütter, die plötzlich Dinge bei ihrer Hebamme nachfragen, die sie selbst in zahllosen Geburtsvorbereitungskursen anderen Müttern schon erzählt haben. Unter der Geburt brauchen auch sie eine Hebamme; sie unterscheiden sich also nicht von anderen Frauen. Manche berichteten mir sogar, dass sie noch nicht einmal aufs CTG geschaut hätten, obwohl sie es natürlich selbst hätten lesen können.

Welche Verhaltensweisen von werdenden Müttern finden Hebammen nervig?

Wie ist eine »Idealschwangere«?

Hebammen mögen es nicht, wenn werdende Mütter glauben, dass die Hebamme rund um die Uhr auch wegen der unnötigsten Fragen ansprechbar ist. Von Notfällen spreche ich natürlich nicht, sondern zum Beispiel von Anrufen kurz vor Mitternacht, ob es schlau sei, mit dickem Bauch am nächsten Tag eine Radtour zu planen.



»In verschiedenen Situationen am Tag muss sich die Schwangere unterschiedlich geben: Bei der Arbeit darf sie nicht zu verklärt sein, bei den Freundinnen nicht zu sentimental, beim Freund nicht zu hysterisch, in der Clique muss sie immer noch hip sein und im Geburtsvorbereitungskurs sollte sie nicht zu cool rüberkommen. Das Leben einer modernden Schwangeren kann ganz schön anstrengend sein!«

ANTJE DILLER-WOLFF

Die perfekte Schwangere für Hebammen ist die, die keinen Ratgeber liest, sich nicht verrückt machen lässt von Freunden und Verwandten, die auf ihren Körper hört und dann später aufs Baby. Die sich auf ihre Instinkte besinnt, über die alle Frauen verfügen.

Hat jede Frau Anspruch auf Betreuung durch eine Hebamme?

Jede Schwangere kann Vorsorgetermine mit einer Hebamme vereinbaren. Nach der Geburt haben Mutter und Kind bis zum 10. Tag nach der Geburt Anspruch auf mindestens einen täglichen Besuch durch die Hebamme. Bis das Kind acht Wochen alt ist, kann die Mutter bis zu 16 Mal die Hebamme um Rat und Hilfe bitten. Bei Stillschwierigkeiten oder Ernährungsproblemen kann die Mutter anschließend noch acht Mal Kontakt zu ihrer Hebamme aufnehmen. Weitere Besuche sind auf Verordnung eines Arztes möglich.

Wie findet man eine gute Hebamme?

Indem man früh anfängt zu suchen! Es gibt regionale Verzeichnisse von Hebammen, zum Beispiel auch über die beiden Hebammenverbände in Deutschland. Außerdem sollte man im Freundes- und Bekanntenkreis nachfragen und sich in örtlichen Familien- oder Mütterzentren oder beim Frauenarzt Empfehlungen geben lassen.

Am Telefon gewinnt man einen ersten Eindruck, beim Treffen einen weiteren. Acht Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin ist die Auswahl nicht mehr so groß. Viele Frauen fragen die Hebamme, die den Geburtsvorbereitungskurs geleitet hat, ob sie auch die Nachsorge übernehmen könnten. Da herrscht dann bereits ein Vertrauensverhältnis.

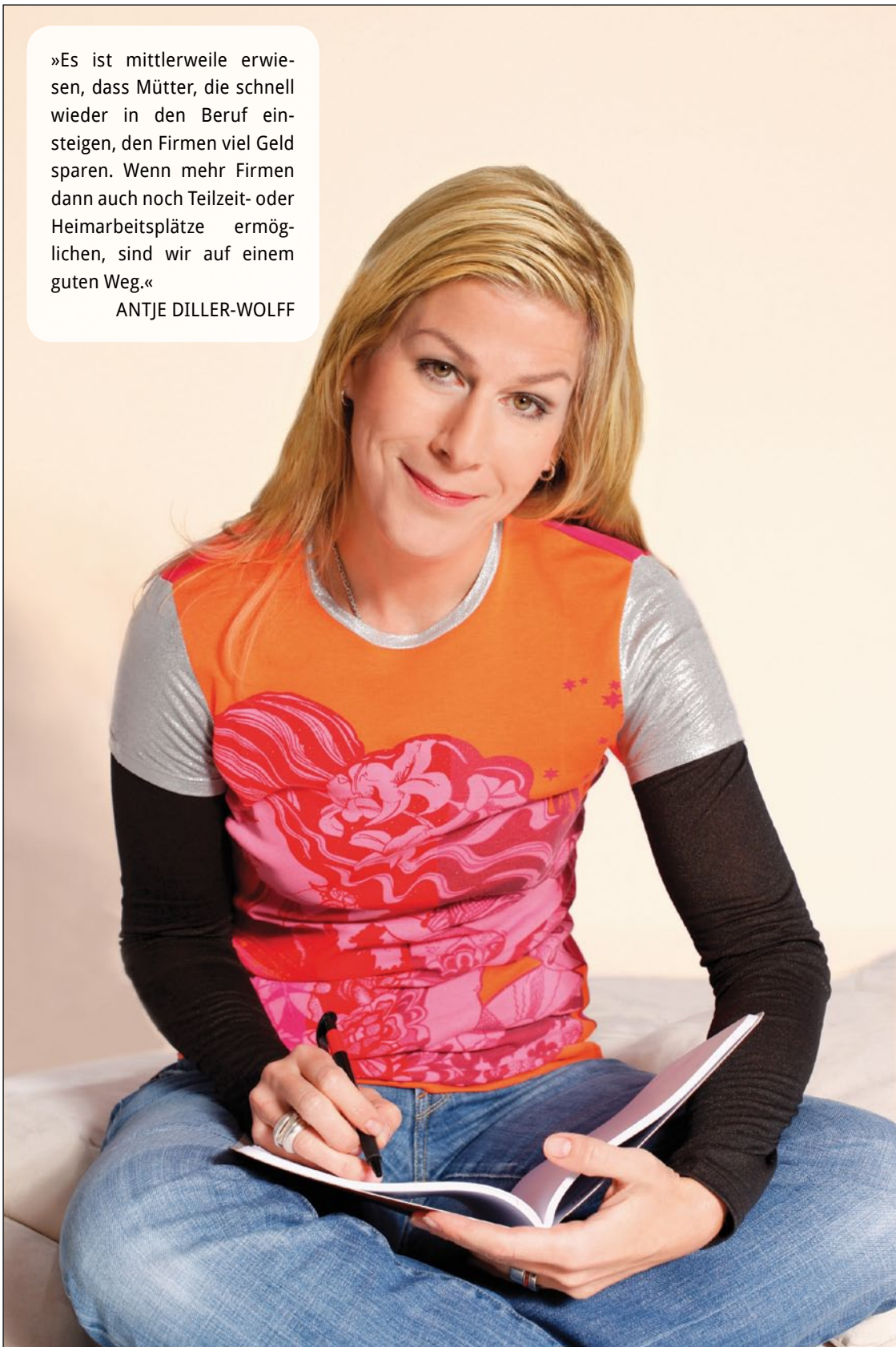
Eine Schwangerschaft im 21. Jahrhundert – wie sind werdende Mütter heute?

Schlank, schön, fit, glücklich! Der Druck von allen Seiten ist immens. Zweifel oder Ängste offen zu äußern ist schwer. Die Freundin, die bereits Kinder hat, zuckt zusammen, wenn die Schwangere Phasen hat, in denen sie unsicher ist, ob jetzt tatsächlich der richtige Zeitpunkt zum Kinderkriegen gekommen ist. Der Mann, der selbstverständlich davon ausgeht, dass die Frau den Löwenanteil der Hausarbeit übernimmt, ist sicher nicht erfreut darüber, dass er jetzt kräftiger zupacken muss.

In verschiedenen Situationen am Tag muss sich die Schwangere unterschiedlich geben: Bei der Arbeit darf sie nicht zu verklärt sein, bei den Freundinnen nicht zu sentimental, beim Freund nicht zu hysterisch, in der Clique muss sie immer noch hip sein und im Geburtsvorbereitungskurs sollte sie nicht zu cool rüberkommen. Das Leben einer modernden Schwangeren kann ganz schön anstrengend sein!

»Es ist mittlerweile erwiesen, dass Mütter, die schnell wieder in den Beruf einsteigen, den Firmen viel Geld sparen. Wenn mehr Firmen dann auch noch Teilzeit- oder Heimarbeitsplätze ermöglichen, sind wir auf einem guten Weg.«

ANTJE DILLER-WOLFF



KONTAKT ZUR PRESSESTELLE DES VERLAGES

Tel. 030 – 44 33 63 045 | Fax 030 – 44 33 63 044 | presse@schwarzkopf-schwarzkopf.de
Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag GmbH | Kastanienallee 32 | 10435 Berlin

Was wünschen Sie sich von Gesellschaft, Schwangeren und Müttern?

Mehr Toleranz untereinander. Ich habe immer gearbeitet, was ich mir in meinem Beruf mit freier Zeiteinteilung zum Glück erlauben konnte. Als ich mit dem zweiten Kind schwanger war, musste ich mir oft anhören, dass ich jetzt aber mal spätestens nur Mutter sein müsste. Mal ganz davon zu schweigen, welche Blicke ich mir zuzog, wenn ich mit Riesenkugel oder fünf Wochen altem Baby ins Fitnessstudio ging. Aber ich hatte in keiner Schwangerschaft Rückenschmerzen und war nach den Geburten sehr schnell wieder körperlich fit! Mein Sohn schlief neben mir, während ich turnte. Ich wurde fit und las Zeitung auf dem Crosstrainer. Das Problem daran habe ich nie gesehen.

Mehr Flexibilität von Arbeitgebern. Es ist mittlerweile erwiesen, dass Mütter, die schnell wieder in den Beruf einsteigen, den Firmen viel Geld sparen. Wenn mehr Firmen dann auch noch Teilzeit- oder Heimarbeitsplätze ermöglichen, sind wir auf einem guten Weg. Auch hier gibt es zahllose Studien, die belegen, dass sich Mütter, denen diese Flexibilität ermöglicht wird, für den Arbeitgeber zerreißen und eher freiwillig Überstunden machen und auf Pausen verzichten, als auch nur eine Minute ungenutzt verstreichen zu lassen.

Weniger Jammern von Müttern. Es ist in einigen Berufen möglich, sich und die Kinder selbst zu organisieren. Man kann Mütter-Netzwerke aufbauen, in denen man füreinander einspringt, wenn Kinder krank werden; man kann Babysitter oder Kinderfrauen installieren. Das Argument »Ich arbeite nicht, weil das Geld fast ganz für die Kinderbetreuung draufgeht« darf nicht ausschlaggebend sein. Langfristiges Denken würde ich mir von vielen Geschlechtsgenossinnen wünschen. Eine aus Leidenschaft arbeitende Mutter kann genauso ausgeglichen sein und die Zeit mit ihren Kindern richtig genießen.