



## Seitens der Eltern:

Vor der Geburt schon besprechen, welche Wünsche man hat in Bezug auf:

- Unterstützung durch die Großeltern im Wochenbett
- Grenzen festlegen: Was will ich nicht im Wochenbett?
- mögliche praktische Dinge besprechen: Wäsche waschen, Essen kochen, Geschwisterkind hüten
- welche und wie viele Geschenke
- Ab wann dürfen die Eltern ins Krankenhaus kommen?

## Grundsätzlich:

- Die Großeltern sollten sich nicht in die Erziehung einmischen, denn die Eltern sind die „Bestimmer“, sie können höchstens von sich erzählen oder Tipps geben, wenn sie gefragt werden.
- Im alltäglichen Ablauf sollte man seine Bedürfnisse in den Vordergrund stellen und sich vom Füttern, Ins-Bett-Bringen etc. nicht abbringen lassen, denn die Großen können sich meist besser nach dem Baby/Kind richten als andersherum!
- Man darf sich an seine Eltern wenden, wenn es einem nicht gut geht, manchmal wissen sie einen Ausweg aus eigener Erfahrung.
- Großeltern aktiv um Hilfe bitten, auch wenn man vorher gut alleine zurechtgekommen ist (da hatte man noch keine Kinder)
- nachfragen, wie es war, als die Eltern selbst Eltern geworden sind
- Bedenken der Großeltern bei bestimmten Themen/Tätigkeiten respektieren und besprechen

## Seitens der Großeltern:

Großeltern sollten sich vor der Geburt des Enkels bewusst damit auseinandersetzen, in welchem Maß und in welcher Form sie Großeltern sein möchten. Hinzu kommt die schmerzliche Erkenntnis: „Unsere Kinder sind keine Kinder mehr, sie sind erwachsen und treffen ihre eigenen Entscheidungen.“ Außerdem ist der Sohn plötzlich nicht mehr der „zu bemutternde“, sondern selbst selbstständiger Vater, was für die werdende Oma auch eine große Umstellung bedeuten kann.

Daher sollten folgende Punkte geklärt werden:

- Wie oft möchte ich mein Enkelkind sehen?
- Betreuung des Kindes, wenn Mama und Papa nicht da sind: wenn ja, wie oft und wie lang?
- Unterstützung im Haushalt: wenn ja, wie viel und wobei?
- Großeltern als Zuhörer, wenn der Schuh drückt, aber ohne zu werten
- Was möchte ich nicht? Wovor habe ich Angst? Was traue ich mir nicht zu?
- Bescheid sagen, wenn Ansprüche gestellt werden, die man nicht erfüllen möchte oder kann.