

Dramaturgie 1. Kursstunde: Einstieg, Allgemeines zur Schwangerschaft und Elternschaft

Zeit	Dauer	Inhalte	Methode	Material/Medien
		Vorbereitungszeit nutzen!	Dramaturgiebogen zur Kursplanung ausfüllen	Arbeitsblatt: Dramaturgiebogen (S. 270)
00:00	5'	Begrüßung durch Kursleiterin kurze Vorstellung der Kursleiterin und der Praxisräume, z. B. WC ...		
00:05	15'	Kennenlernrunde Ansprache im Kurs klären: Du oder Sie	Varianten: a) mündlich b) schriftlich (Flipchart) TN nennen: 1. Name, Vorname 2. Wo wäre ich, wenn ich nicht hier wäre? 3. Was fällt mir zum Sommer ein? oder Soziometrische Reihungen: – Vorname von A bis Z – eigener Geburtsort – jetziger Wohnort – Wann ist der errechnete voraussichtliche Geburtstermin? – Wie viele Kinder und Haustiere haben wir?	Flipchart
00:20	10' + 5' 15' oder 5'	Erwartungen, Wünsche und Bedenken zum Kurs	Frage: „Welche Erwartungen, Wünsche und Bedenken zum Kurs haben Sie?“ – TN schreiben in Zweiergruppen (gebildet durch Ziehen von zwei gleichen Bonbons) ihre Antworten auf Moderationskarten. – danach gruppenweise Vorstellung im Plenum – kurzes Eingehen auf die verschiedenen Punkte der Themensammlung Variante: Erwartungen in der Runde mündlich erfragen und auf Flipchart mitschreiben	Bonbonglas mit Bonbons, jeweils zwei der gleichen Farbe

<i>Zeit</i>	<i>Dauer</i>	<i>Inhalte</i>	<i>Methode</i>	<i>Material/Medien</i>
00:35	5'	Übersicht Kursstruktur – einzelne Einheiten und Gesamtüberblick über die Stunden geben – Sinn und Inhalte der GFV erläutern – auf Krankenkassenleistung nach SGBV hinweisen	Vortrag eventuell auf Flipchart visualisiert	Hinweis auf vorhandenes Informationsmaterial (Vorraum, Schwarzes Brett)
00:40	10'	<i>Thema:</i> Bewegungsgrundlagen – Hinweise auf Vena cava Kompressionssyndrom (S. 50) – Umgang mit Lagerungshilfen, sicherer Umgang mit Bällen	<i>Körperübung:</i> Hinlegen und Aufstehen über die Seite (Rectusdiastase), Knie-Ellenbogen-Lage, Vierfüßlerstand (Kap. 8.2.1.5, ab S. 117)	– Matten – Lagerungshilfen – Gymnastikbälle – Anatomische Tafel Vena cava
00:50	10'	Kind begrüßen	 <i>Methode: Übung Kind begreifen – Reise zum Kind (S. 202)</i>	
01:00	20'	<i>Thema:</i> Allgemeines zur Schwangerschaft (→ Kap. 4.2, S. 47) Eigene Schwerpunkte setzen, z. B.: – Was macht eine Hebamme? – Mutterpass (S. 55) – Schwangerschaftsbeschwerden (S. 58) – Gewichtszunahme (S. 48) – Ernährung (S. 52) – Sexualität (S. 53) – Kreißsaalführung – Klinikkofter – Geburtsort (S. 57) – Namenswahl (S. 58) – Stillen oder Flasche (S. 91) – Ämterlalom (S. 250)	Vortrag unterstützt mit: – Bildern/Caroons zum Thema – Korb mit Symbolen für die Inhalte (Mutterpass, Bauchöl, Versicherungskarte etc.)	– Bilder/Caroons z. B. von Heike Wiechmann (Mabuse-Verlag) – Korb mit Symbolen (analog  <i>Methode: Wochenbettkoffer, S. 85</i>)  <i>Infoblatt: Ernährung in der Schwangerschaft (S. 236)</i>  <i>Infoblatt: Schwangerschaftsbeschwerden (S. 237)</i> ✓ <i>Checkliste: Klinikkofter und Erstaussstattung (S. 238)</i> ✓ <i>Checkliste: Ämterlalom (S. 250)</i>

Zeit	Dauer	Inhalte	Methode	Material/Medien
01:20	5'	Kiefer entspannen	Körperübung: Gähnen, Kiefergelenke massieren und entspannen (→ Kap. 8.2.1.3 a), S. 172)	
01:25	5'	Thema: Partnerschaft und Familie – Wie gestaltet sich der Alltag mit Kind nach der Geburt? Realistische Erwartungen an die Elternschaft	Methode: Scrabble Familie werden – Zuruffrage im Plenum – Antworten auf Flipchart in Scrabble einfügen	Arbeitsblatt: Scrabble Familie werden (S. 248)
01:30	25'	Thema: Zeitorganisation im Alltag vor und nach der Geburt „... irgendein Mittwoch mitten im Jahr“ „...“	Methode: Zeitkuchen (S. 110) – individuellen Zeitkuchen für 24 Stunden im Alltag mit dem Baby erstellen – zunächst in Einzelarbeit und danach im Plenum am Flipchart – als Unterstützung Checkliste: Wie gestalten wir unsere Haushaltsorganisation?	Flipchart: Kreis für Zeitkuchen Arbeitsblatt: Zeitkuchen (S. 249) Checkliste: Wie gestalten wir unsere Haushaltsorganisation? (S. 254)
01:55	5'	Abschluss: Auswertung zu einem Inhalt der ersten Kursstunde oder zur Kursgestaltung insgesamt	Kurze Feedbackrunde: – „Welchen wichtigen Punkt haben Sie heute mitgenommen?“ – „Hat es Ihnen Spaß gemacht, wollen wir so weitermachen?“	
02:00		Ende		

Dramaturgie 1. Kursstunde: Einstieg, Allgemeines zur Schwangerschaft und Elternschaft

Dramaturgie 2. Kursstunde: Anatomie und Geburtsmechanik – Realistische Erwartungen an die Elternschaft

<i>Zeit</i>	<i>Dauer</i>	<i>Inhalte</i>	<i>Methode</i>	<i>Material/Medien</i>
00:00	5'	Begrüßung	Blitzlicht-Methode Ankommen: „Wie geht es Ihnen?“ „Welche offenen Fragen gibt es von der letzten Stunde?“ Angebot Vernetzung: – Adressenaustausch – Nachtreffen organisieren – WhatsApp-Gruppe gründen etc.	
00:05	10'	<i>Körperübung:</i> Beckenbeweglichkeit	Feldenkreis-Übung „Uhr“ (S. 179) – Uhr im Stand üben – Uhr im Schneidersitz oder auf Pezziball – Uhr im Vierfüßlerstand	– Matten – Pezziball
00:15	45'	<i>Thema:</i> Anatomische Grundlagen Becken – fetoplazentare Einheit – mütterliches Becken (S. 169) – Dehnprozesse (S. 68) – Kindslagen (S. 64) – Anpassung des kindlichen Kopfes ans Becken (S. 68) – Geburtsmechanik („Physik/Chemie“ der Geburt)	 <i>Methode:</i> Lehrgespräch/Kurzvortrag – <i>Anatomie des Beckens</i> (S. 64) Einstiegsfrage: „Können Sie sich vorstellen, wie das Kind durch das Becken passt? Warum watscheln Sie so in der Schwangerschaft?“ <i>Körperübung:</i> Abtasten des Beckens (S. 176)	– Modelle von Becken, Beckenboden, Fruchtblase mit Plazenta und Nabelschnur – Babypuppe oder Bildmaterial
01:00	10'	Ausstreichen und Sicherheitsstation	<i>Körperübung:</i> Ausstreichen am ganzen Körper und EEH-Übung Sicherheitsstation (Kap. 7.15, S. 165) – Partner streicht Schwangere aus. Weitere Körperübungen im Kap. 8.10, S. 197	

Dramaturgie 2. Kursstunde: Anatomie und Geburtsmechanik

Zeit	Dauer	Inhalte	Methode	Material/Medien
01:10	10'	Thema: Beckenboden – Funktion – Geburtsverletzungen – Dammriss, Dammschnitt, Scheidenriss Ziel: Bewusstsein für den Beckenboden erarbeiten	Zeigen am Beckenbodenmodell, eventuell Dammmassage	Beckenmodell mit Beckenbodenmuskulatur oder Beckenbodenbildern (möglichst männliche und weibliche)
01:20	5'	Thema: Beckenboden erspüren	Körperübung: „Zwinkern“ mit Beckenboden (S. 174) Weitere Beckenbodenübungen ab S. 169	
01:25	30'	Thema: Realistische Erwartungen an die Elternschaft – Guter Vater/Gute Mutter: Was stelle ich mir darunter vor? – gegenseitige Wünsche und Erwartungen mitteilen	Methode: Realistische Erwartungen an die Elternschaft (S. 104) Einstiegsfrage: „Was stellen Sie sich unter einem guten Vater/einer guten Mutter vor?“ – Frage in geschlechtstrennten Gruppen bearbeiten (möglichst in zwei Räumen oder zwei Ecken des Raumes) – Ergebnisse auf Flipchart schreiben (10–15 Minuten) – Austausch anschließend im Plenum Ergänzung: Bildersammlung zum Thema nutzen Hausaufgabe mitgeben: Arbeitsblatt: Meine Erwartungen hinsichtlich des Haushalts und der Kinderbetreuung	– Flipchart-Plakat – Bildersammlung zu Erwartungen von Eltern/ Paaren etc. Arbeitsblatt: Meine Erwartungen hinsichtlich des Haushalts und der Kinderbetreuung (S. 253)
01:55	5'	Entspannung	Körperübung: Gegenseitiges Ausstreichen (S. 165) Weitere Beckenbodenübungen ab S. 173	
02:00		Ende	„Kommen Sie gut nach Hause!“	

Dramaturgie 3. Kursstunde: Schmerzen und Wehen – Partnerschaftspflege

Zeit	Dauer	Inhalte	Methode	Material/Medien
00:00	5'	Begrüßung	Ankommen: „Wie geht es Ihnen?“, offene Fragen aus der letzten Stunde, Neues von der Hebamme/Hebammenpraxis, z. B. Termin für Säuglingspflegeabend	
00:05	5'	Aufwärmen	Körperübung: Gelenketanz – Alle Gelenke werden durchbewegt (S. 192) Weitere Körperübungen ab S. 173	
00:10	30'	Thema: Schmerzen und Wehen Ziel: – Bewusstsein herstellen – unterschiedliche Schmerztypen (körperlich/seelisch) herausarbeiten – Sinnhaftigkeit von Schmerz – Schmerzlinderung/Medikamente	Fragebogenbearbeitung „Wir nähern uns der Geburt, anatomische Grundlagen haben wir schon, heute nähern wir uns dem Thema Schmerzen und Wehen ...“ – Gruppe in zwei Untergruppen teilen (bei Paarkurs in Männer und Frauen) – Kleingruppe füllt den Fragebogen gemeinsam aus (15 Minuten) – Kleingruppen stellen ihre Ergebnisse im Plenum vor. Variante: Walk & Write: Fragenkatalog zum Thema Schmerz auslegen und ausfüllen	? Fragebogen: Umgang mit Schmerzen (S. 241)
00:40	20'	Thema: Wehen – Physiologie der Wehen und Wehenarten – Umgang mit Wehen – Demonstration der Wehenentwicklung mit Anschauungsmaterial	 Methode: Lehrgespräch mit Modellen und Übungen zu Wehen (S. 65)  Methode: Übung Mit den Wehen umgehen lernen (S. 67)	– Ball – Tigermodelle – Abbildungen der Gesichtsausdrücke – Blutdruckmanschette
01:00	15'	Thema: Einstieg in die Arbeit am Atem – Funktion des Zwerchfells in Kooperation mit dem Beckenboden – Atemrichtungen – Wie gehen wir mit den Wehen um?	Kurzvortrag – Wechsel zwischen Übung und Information  Methode: Übungen zur Atemwahrnehmung (S. 162) Wehen verarbeiten/veratmen (S. 66) „Musterwehe“ üben (S. 67)	– „Sphären“-Ball

Dramaturgie 3. Kursstunde: Schmerzen und Wehen – Partnerschaftspflege

Zeit	Dauer	Inhalte	Methode	Material/Medien
01:15	15'	Schmerz	Methode: Übung Schmerz- und Stresssimulation mit Musik (S. 67)	CD „Bolero“ von Ravel
01:30	20'	Erwartungen an die Geburt besprechen	Methode: Fragebogenbearbeitung „Erwartungen an die Geburt“ – im Paarkurs im Zweiergespräch – im Frauenkurs in Zweiergruppe Variante: Walk & Write (wenn nicht beim Thema Schmerz verwendet)	? Fragebogen: Erwartungen an die Geburt (S. 239)
01:50	10'	Bedeutung der Partnerschaftspflege	Themenüberleitung: Bedeutung des Partners vor, unter und nach der Geburt (S. 101, 113) Methode: Schmankerl-Box (S. 118) Bei Bedarf Infoblatt: Partnerschafts- und Selbstpflege verteilen	Infoblatt: Die Schmankerl-Box (S. 259) – Anschauungsglas mit Zetteln – kleine Zettel für TN Infoblatt: Partnerschafts- und Selbstpflege (S. 258)
02:00	5'	Ausstieg	Kurze Reflexionsrunde „Wie war's heute?“	

Dramaturgie 3. Kurstunde: Schmerzen und Wehen – Partnerschaftspflege

Dramaturgie 4. Kursstunde: Eröffnungsphase – Erkennen von und Umgang mit Stress

Zeit	Dauer	Inhalte	Methode	Material/Medien
00:00	5'	Begrüßung	Ankommen: „Wie geht es Ihnen heute?“ („Persönlicher Wetterbericht“)	
00:05	10'	Körperwahrnehmung und Entspannung	Körperübung: Bodyscan mit Klangreise Weitere Übungen ab S. 164 ff.	– Ocean-Drum oder Regenholz – alternativ: Klangschaalen, Entspannungsmusik
00:15	20'	Eröffnungsphase (EP „passive“ Phase der Geburt)	Lehrgespräch  Methode: Eröffnungsperiode (S. 66) – im Dialog mit den TN – Erfragen der vorhandenen Kenntnisse – Zeigen von Bildern der EP	– Bilder von Eröffnungsphase (S. 276–277)
00:35	10'	Informationen zur CTG-Kontrolle	 Methode: Lehrgespräch mit Modellen und Übungen zu Wehen (S. 65) Gemeinsam mit TN CTG-Streifen ansehen, erklären, informieren	– Optimal sind zwei bis drei CTG-Streifen zur Ansicht.
00:45	15'	Wehenverratung	Körperübung: Wiederholung und Erweiterung der Wehenverarbeitung aus der dritten Stunde, jetzt in allen Ausgangsstellungen (ASTEN), ca. fünf Wehen	– Pezziball – eventuell Vorrichtung zum aktiven Hängen
00:60	50'	Thema: Situation im Kreißsaal – Stress im Allgemeinen und unter der Geburt – Kommunikation und Umgang mit dem Partner – Unterstützungsmöglichkeiten	 Methode: Kurssequenz Umgang mit Stress (S. 120) – Überleitung: „Wehen und Schmerzen verursachen Stress!“ – Frau/Pair bearbeitet Arbeitsblatt: Umgang mit Stress, zu zweit diskutieren – anschließend Austausch über eventuelle Probleme mit den Fragen in der Gruppe	 Arbeitsblatt: Umgang mit Stress (S. 262)  Infoblatt: Goldene Regeln im Umgang mit Stress in der Partnerschaft (S. 261)
1:50	10'	Abschluss: Entspannungsübung – Stress abbauen	Körperübung: EEH-Übung in Paararbeit: – Ausstreichen von Kopf bis Fuß in bequemster Lage (S. 165)	– Berührungssequenz (S. 164) – Lagerungsmaterial Decken

Dramaturgie 4. Kursstunde: Eröffnungsphase – Erkennen von und Umgang mit Stress

Dramaturgie 5. Kursstunde: Austreibungsphase – Gebärpositionen – Geburt und Bonding

Zeit	Dauer	Inhalte	Methode	Material/Medien
00:00	5'	Begrüßung	Ankommen, Blitzlicht-Runde: „Was gab's Schönes in der letzten Woche?“	
00:05	5'	Einstieg in die Kurseinheit	Methode: Körperübung: Fußreflexzonenmassage mit Igelbällen (S. 176) Ziel: Körperwahrnehmung schulen, eigenem Körper trauen Weitere Körperübungen ab S. 169	- Übungsbeschreibung Massage (S. 191) - Noppenball/Igelball - alternativ: Tennisball
00:10	10'	Wiederholung: Eröffnungsphase	Brainstorming zur EP – durch Zuruf der TN (Wie geht's los? Wann ins Krankenhaus? Dauer? ...)	Checkliste: Tipps vor und unter der Geburt (S. 240)
00:20	5'	Wiederholung: Wehenveratmung	Körperübung: maximal zwei Wehen üben	- Matten - Sprossenwand - Lagerungskissen - Seil
00:25	20'	Austreibungsphase (AP, „aktive“ Phase der Geburt)	Infovortrag: Kurswissen: Austreibungsphase (S. 69) „In welchen Positionen kann ein Kind geboren werden?“ – Sammlung der Gebärpositionen per Zuruf	Anatomische Tafeln im Anhang (ab S. 273) oder Bilder/Gebäratlas
00:45	20'	Eine Position zum Gebären finden	Methode: Zirkeltraining Gebärpositionen (S. 70) durchführen: – Rückenlage, Seitenlage, Hocker, stehend, hängend, Vierfüßlerstand – alle TN probieren alles aus.	- Seil - Tuch - Gebärhocker - Pezziball
01:05	15'	Eine „Praxisgeburt“ erleben	Methode: Rollenspiel Praxisgeburt (S. 72)	- Puppe - Plazenta mit Fruchtblase - Badetuch

Dramaturgie 5. Kursstunde: Austreibungsphase – Gebärpositionen – Geburt und Bonding

<i>Zeit</i>	<i>Dauer</i>	<i>Inhalte</i>	<i>Methode</i>	<i>Material/Medien</i>
01:20	10'	Nachgeburtperiode/Versorgung des Kindes	Infovortrag:  <i>Kurswissen: Nachgeburtphase (S. 71)</i> <i>Erstversorgung des Kindes (S. 71)</i>	– Bilder von Babys mit Käseschmiere und Plazenta
01:30	15'	Bonding im Kreißsaal – Kind und Eltern in Ruhe ankommen und begreifen lassen	Informationen zu Bonding geben – Freude und Probleme beim Bonding  <i>Kurswissen: Bonding (S. 74)</i>	
01:45	10'	Kind begreifen – Reise zum Kind	 <i>Methode: Übung Kind begreifen – Reise zum Kind (S. 202)</i> Hände zum Baby, mental und haptisch Kontakt zum Kind aufnehmen Weitere Körperübungen ab S. 197	– ruhige Musik
01:55	5'	Abschluss	Kurze Reflexion und Verabschiedung	

Dramaturgie 6. Kursstunde: Pathologische Geburt – Wochenbett

Zeit	Dauer	Inhalte	Methode	Material/Medien
00:00	5'	Begrüßung	Ankommen: „Wie geht es heute?“ „Gibt es noch Fragen zur physiologischen Geburt?“	
00:05	25'	Übergang Physiologie zur Pathologie – vaginale und abdominale pathologische Geburten – Sectio = „große Bauchoperation“ – Indikation – Sectio-Bonding	 <i>Kurswissen: Pathologie in der Schwangerschaft (S. 60)</i> – Die helfende und verletzte Seite der Sectio erläutern – Mit den Händen Forzepps und Vakuum zeigen – Nur Bilder, keinen Film von OP-Atmosphäre zeigen – Offene Fragen klären	 <i>Infoblatt: Schwangerschaftsbeschwerden (S. 237)</i> – MBU-Drähte – Vakuum-Kiwi
00:30	10'	Entspannungsübung	<i>Körperübung: Ausstreichen oder ähnliches (Kap. 8.2.1)</i>	
00:40	20'	Allgemeine Infos zum Wochenbett	Lehrgespräch mit Anschauungsmaterial:  <i>Kurswissen: Wochenbett (S. 84)</i> – Gespräch mit TN – Erfahrungen der Mehrgebärenden einbeziehen –  <i>Methode: Wochenbettkoffer (S. 85)</i>	
00:60	5'	Erspüren des Beckenbodens	<i>Körperübung: „Zwinkern mit dem Beckenboden“ anleiten</i> Weitere Körperübungen (S. 197)	

Dramaturgie 6. Kursstunde: Pathologische Geburt – Wochenbett

<i>Zeit</i>	<i>Dauer</i>	<i>Inhalte</i>	<i>Methode</i>	<i>Material/Medien</i>
01:05	50'	Alltagsveränderung im Wochenbett Themen: – emotionale Veränderungen – vulnerable Lebensphase – Rolle und Bedeutung des Partners als positive Wochenbettunterstützung	Weiterführung Lehrgespräch Wochenbett  <i>Kurswissen: Unterstützung im Wochenbett (S. 85)</i>  <i>Kurswissen: Psychische Veränderungen nach der Geburt (S. 90)</i>  <i>Methode: Kurssequenz Siebter Himmel – Super-GAU (S. 87)</i> als Zuruffrage auf Flipchart in zwei Spalten sammeln – Tipp: auf Gleichgewicht von positiven und negativen Themen achten – positives Schlusswort finden – EPD-Scale zeigen	? Fragebogen: Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) (Link auf S. 89) – Hinweise auf Schrei-Sprechstunde, Wochenbettkrisenhilfe, Verein „Schatten und Licht e. V.“, usw.
01:55	5'	Abschluss mit Entspannung	Körperübung: Entspannungsübung mit Igelball, eine Übung mit Musik o. Ä. (S. 191)	

Dramaturgie 7. Kursstunde: Kommunikation als Paar und mit dem Baby

Zeit	Dauer	Inhalte	Methode	Material/Medien
00:00	5'	Begrüßung	Ankommen: „Wie geht es Ihnen?“ „Was gibt's von der letzten Stunde?“ – offene Fragen klären	
00:05	10'	Veränderungen der Paarbeziehung – LBS-Familien-Studie – Haushaltsverteilung nach der Geburt	Kurzes Lehrgespräch: – Diagramme aus LBS-Familien-Studie, S. 105, und Haushaltsverteilung nach der Geburt zeigen – anhand der Studie die entsprechenden Themen aufgreifen – Provokierende Fragen könnten sein: „Was glauben Sie: Wann trennen sich die meisten Paare?“ „Was glauben Sie, wie die Verteilung im Haushalt nach der Geburt ist?“	– Flipchart – Diagramme LBS-Familien-Studie (www.familienvorbereitung.de)
00:15	40'	Grundlagen der Positiven Partnerschaftlichen Kommunikation (PPK)	Stress- und Konfliktmanagement – Variante 1: Übung: Zweierinterview  Methode: Rotes Tuch und weiße Flagge (S. 124) – Variante 2: Lorient-Film „Das Ei ist hart“ anschauen; – „Und – kennen Sie das?“ Reflexionsrunde – Vergleich mit den eigenen Kommunikationsstrukturen – Zuhör- und Sprechregeln vorstellen (S. 123)	 Arbeitsblatt: Rotes Tuch und weiße Flagge (S. 263)  Infoblatt: Sprechen und Zuhören für eine angemessene Kommunikation als Paar (S. 260) – Lorient-Film-Ausschnitt

Dramaturgie 7. Kursstunde: Kommunikation als Paar und mit dem Baby

Zeit	Dauer	Inhalte	Methode	Material/Medien
00:55	50'	Kommunikation mit dem Baby – das Baby verstehen lernen – Feinzeichen Müdigkeit – Bonding – Stresssituationen – Schlafverhalten – Bedürfnisse – Trösten des Neugeborenen	Methode: Kurssequenz Babykommunikation (S. 111) – Frage zur Einleitung: „Welche Kommunikationssignale vom Baby kennen Sie?“ – Sammlung der Antworten am Flipchart – Videoanalyse von Babyverhalten – Baby-Handling mit Demopuppe üben (Aufnehmen, Hinlegen, Tragen)	– TV/Beamer/Lautsprecher – DVD Baby-Verstehen – Flipchart – Demopuppe i Infoblatt: Schlaf des Kindes (S. 247) i Infoblatt: Trösten/Beruhigen (S. 246) i Infoblatt: Tipps eines Neugeborenen an seine Eltern (S. 245) i Infoblatt: Körperpflege des Säuglings (S. 244)
01:45	15'	Auswertung des Kurses Abschluss	Abschlussgespräch: – „Was nehme ich mit aus diesem Kurs, was lasse ich hier?“ – „Worauf freuen Sie sich jetzt am meisten?“ – gute Wünsche für den rechten Nachbarn – Verabschiedung	? Fragebogen: Evaluationsbogen (S. 271) oder eigenen Feedbackbogen zur Evaluation nutzen

Dramaturgie Zusatzstunde Stillen im GFV-Kurs oder als Extraangebot

Zeit	Dauer	Inhalte	Methode	Material/Medien
00:00	5'	Begrüßung	Ankommen: „Wie geht es Ihnen?“ „Welche offenen Fragen gibt es aus der letzten Stunde?“ oder kurze Vorstellungsrunde (bei Extraangebot)	
00:05	15'	Einstieg Pro und Kontra Stillen	Zuruffrage zum Sammeln von Vorstellungen der TN zum Stillen – „Was wissen Sie übers Stillen?“ – Pro und Kontra sammeln	Flipchart
00:20	20'	Grundsatzfrage zum Stillen klären Ziel: Sensibilisierung und bewusste Entscheidung	Lehrgespräch: Kurswissen: Stillen und Stillpraxis (S. 92) – „Was muss ich/müssen wir als Frau/Paar für das Stillen tun?“ – „Welche Gefühle tauchen bei Frau/Mann/Paar auf?“	
00:40	30'	Praxis des Stillens – Anlegetechniken – Stillpositionen und Handling – Stillhilfsmittel – Zeitbedarf fürs Stillen	Methode: Übungseinheit Stillpraxis (S. 93) – Demonstration und Üben des Stillens	– Demopuppen – bequeme Stühle/Sessel, Kissen/Stillkissen fürs Stillen im Sitzen – Gymnastikmatte mit Lagerungsmitteln fürs Stillen im Liegen – Materialbox: Stillhütchen, diverse Still-einlagen, Stilltee, Still-BH, Brustmodell, Milchpumpe, Handpumpe, Brust-warzensalbe usw. – kostenlose Stillbroschüren

Dramaturgie Zusatzstunde Stillen im GFV-Kurs oder als Extraangebot

Zeit	Dauer	Inhalte	Methode	Material/Medien
01:10	30'	Allgemeines zum Stillen (Kap. 6.8 und 6.9) – Anatomie und Funktion des Stillens – Kolostrum/Milcheinschuss – Zusammensetzung der Muttermilch – Rolle der Hormone Oxytocin und Prolaktin – Stillen und Ernährung der Mutter (S. 51) – Medikamente/Drogen – Konservierung von Muttermilch – Stillen und Zufüttern? – Hinweis auf Stillgruppen	Fortsetzung des Lehrgesprächs  Kurswissen: Stillen und Stillpraxis (S. 92)	– DHV/LA LECHE Liga „10 Schritte zum erfolgreichen Stillen“ – Stillatlas und -abbildungen – Brustmodell – Stillhilfsmittel – Stillbücher  Infoblatt: Ernährung des Kindes (S. 243)
01:40	15'	Spezialfragen rund ums Stillen – Stillprobleme z. B. wunde Brustwarzen, Milchstau, Brustentzündung – Frühgeburten, kranke, behinderte Kinder und Stillen – Sexualität und Stillen – Stillen und Geschwisterkinder – Stillen und Eifersucht beim Vater – Stillkrise, wer kann helfen? – Abstillen	Lehrgespräch plus Fragen der TN	
01:55	5'	Entspannungsübung	Körperübung: Entspannung (S. 55) paarweises flächiges Ausstreichen der Schultern bis zu den Fingerspitzen und den Rücken entlang, drei- bis viermal, anschließend Wechsel	

Dramaturgie Zusatzstunde Partnerschaft und Kommunikation

Zeit	Dauer	Inhalte	Methode	Material/Medien
00:00	5'	Begrüßung	Ankommen: „Wie geht es Ihnen?“ – offene Fragen von der letzten Stunde klären	
00:05	15'	Thema: Veränderungen der Paarbeziehung Wiederholung: LBS-Familien-Studie	Variante 1: Darstellung auf Schaubildern – anhand der Diagramme der LBS-Familien-Studie die entsprechenden Themen vorstellen Variante 2: Video „Paar im Gespräch“ zeigen – Sammeln von spontanen Assoziationen auf Flipchart – kurze Auswertung der Ergebnisse	– Diagramme aus LBS-Familien-Studie (S. 105) – Flipchart – Videosequenz – TV
00:20	5'		Input: – Was braucht ein Paar zum guten Leben? – Überblick geben zu den Grundpfeilern einer positiven Partnerschaft	i Infoblatt: Grundpfeiler der Partnerschaft (S. 255)
00:25	5' + 10'	Persönliche Vertiefung	Fragebogen zur Partnerschaft ausfüllen	? Fragebogen: Zeit für sich und als Paar (S. 257) pencil Arbeitsblatt: Meine Erwartungen hinsichtlich des Haushalts und der Kinderbetreuung (S. 253)
00:40	60'	Grundlagen der Positiven Partnerschaftlichen Kommunikation (Stress- und Konfliktmanagement)	Auswahl an Übungen zur Paarkommunikation: - Kommunikationsregeln vorstellen (S. 115) - Negative Emotionen ansprechen und positiv handhaben (S. 124) ☐ Methode: 3-teiliges Feedback oder 3-W-Methode (S. 114) - Gesprächsführung „Probleme lösen“ (S. 116)	i Infoblatt: Sprechen und Zuhören für eine angemessene Kommunikation als Paar (S. 260) pencil Arbeitsblatt: Umgang mit Stress (S. 262) pencil Arbeitsblatt: Hier möchte ich eine Lösung finden (S. 264)
01:40	5'	Ausklang	Körperübung: „gegenseitige Hand- oder Fußmassage“	Öl
01:45	10'	Partnerschaftspflege	Wünsche an den Partner notieren, „Schmankerl-Box“ ausfüllen	i Infoblatt: Die Schmankerl-Box (S. 259)
01:55	5'	Abschlussfeedback	Auswertungsfrage, z. B.: „Welche zwei neuen Impulse nehme ich für unseren Alltag als Paar mit?“	

Dramaturgie Zusatzstunde Geschwistervorbereitung

Zeit	Dauer	Inhalte	Methode	Material/Medien
00:00	5'	Vorstellung und Kennenlernen Begrüßung der Eltern und mitgebrachten Geschwisterkinder	- Begrüßungslied, z. B. „Halli hallo, schön dass ihr da seid!“ - Vorstellung der Referentin - Jedes Kind stellt sich mit seinem Namen vor bzw. die Mama stellt sich und das Kind vor.	- Sitzkreis mit Stillkissen - Demopuppen - Babywannen - Pampers - Badetücher - Tragehilfen
00:05	7'	Thema: Geschwister werden Veränderungen im Familiensystem	<i>Fragerunde:</i> „Wisst ihr, warum ihr hier seid?“ „Was hat Mama da im Bauch?“	
00:12	13'	Annäherung an das Thema 1	Themenannäherung mittels Büchern und Gebrauchsmaterialien rund ums Baby - Bücher anschauen - Infoblatt vorstellen	Bücher zum Thema „Geschwister“ (Liste auf S. 268)
00:25	10'	Annäherung an das Thema 2	<i>Fragerunde:</i> „Wisst ihr denn, was ein Baby nach der Geburt so alles kann?“	
00:35	5'	Gestaltung der Nahrungsaufnahme mit Geschwisterkind	<i>Fragerunde:</i> „Was meint ihr, wie das Baby isst?“ „Könnt ihr der Mama beim Stillen/Füttern helfen?“	i Infoblatt: Geschwister werden (S. 266)

Dramaturgie Zusatzstunde Geschwistervorbereitung

<i>Zeit</i>	<i>Dauer</i>	<i>Inhalte</i>	<i>Methode</i>	<i>Material/Medien</i>
00:40	30'	– Umgang mit dem Baby, Handling des Babys – Anleitung der begleitenden Assistenz der Eltern beim Geschwisterkind – Klärung der Entlastungsmöglichkeiten	<i>Pflegeparcours</i> – Ankündigung mit: „Na, dann probieren wir jetzt mal etwas aus!“ – Stationen mit Wickeln, Baden, Abtrocknen, An- und Ausziehen – während des Parcours zwischen den Eltern und Kindern vermitteln, anleiten etc. – „Was kann ein Baby denn nicht, wo könnt ihr vielleicht der Mama helfen?“	
01:10	30'	Planung des Erstkontakts / Eifersuchtsprophylaxe Beantwortung offener Fragen der Mütter	<i>Frage-/Inforunde</i> zum Thema Eifersucht – während des Arbeitsauftrags mit den Kindern! – ein Bild malen, Body bemalen, Spiel- oder Schnullerkette fürs Baby basteln	– Papier – Stifte – weiße Bodys – Schnullerketten-Utensilien
01:40	5'	Verabschiedung	– Belohnung der Kinder mit einer Wickel-Urkunde – Verabschiedungslied singen, z. B. „Alle Leut, alle Leut, gehen jetzt nach Haus“	Wickel-Urkunde (S. 269)

Dramaturgie Zusatzstunde Geschwister Vorbereitung

Dramaturgie Nachtreffen

<i>Zeit</i>	<i>Dauer</i>	<i>Inhalte</i>	<i>Methode</i>	<i>Material/Medien</i>
00:00	15'	Begrüßung	- Ankommen - Begrüßen - Baby-Watching	Kaffee, Tee, Plätzchen o. Ä.
00:15	60'	Thema: Geburtsbericht CAVE: Blick auf das Befinden der Mutter bezüglich postpartaler Depression!	- Die Väter stellen ihren Nachwuchs vor und berichten von der Geburt, die Mütter ergänzen. - Wenn ein weiterer Kursleiter zur Verfügung steht, kann man diese Stunde auch in geschlechtsgetrennten Gruppen durchführen (die Väter nehmen ihre Kinder mit).	
01:15	15'	Alltag mit Baby	„Wie läuft der Alltag mit Baby?“ - eventuelle Problemsituationen besprechen etc. - aktueller Blick auf den Zeitkuchen	 Arbeitsblatt: Zeitkuchen (S. 249)
01:30	15'	Was können Sie noch gebrauchen?	- gemeinsames Gespräch und Klären von Fragen - Tragehilfen vorstellen - Handling des Babys wiederholen - Grundlagen des Schlafverhaltens wiederholen - Vernetzung vor Ort wiederholen - Entlastungsmöglichkeiten auflisten	verschiedene Tragehilfenmodelle
01:45	10'	Verabschiedung aus der festen Runde Einladung zur weiteren Vernetzung untereinander	- gute Wünsche - Hinweise auf die Unterstützungsmöglichkeiten vor Ort - Aufforderung, eine Väter-/Mütter-/Eltern-WhatsApp-Gruppe zu gründen - Raum anbieten zum Treffen	

Dramaturgie Nachtreffen