

Mamamundo: Geburtsvorbereitungskurse



Anja Hurni (Hebamme, hinten links) und Sara Ghebray (Tigrinya Dolmetscherin, hinten rechts) stehen den Kursteilnehmerinnen mit Rat und Tat zur Seite. (Foto: Daniela Marenah)

Geburtsvorbereitungskurse haben für viele Schweizerinnen einen festen Platz in der Schwangerschaft. Mamamundo macht dieses beliebte und etablierte Angebot nun auch Frauen mit Migrationshintergrund zugänglich.

Die interkulturellen Geburtsvorbereitungskurse von Mamamundo bietet anderssprachigen Frauen während der Schwangerschaft die Möglichkeit, sich über die Zeit vor, während und nach der Geburt zu informieren. Ein Team aus zwei Hebammen und vier Übersetzerinnen erarbeitet gemeinsam die Inhalte der Kurse, führt sie durch und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Frauen ein. Im Kurs werden die verschiedenen kulturellen Hintergründe der schwangeren Teilneh-

merinnen berücksichtigt und respektiert. Im Gespräch tauschen sich alle über ihre Erfahrungen mit den Themenbereichen Schwangerschaft und Geburt aus und die Hebammen können in diesem vertrauten Rahmen Fragen beantworten und ihr Fachwissen vermitteln. Körperübungen und entspanntes Atmen gehören ebenso mit zur Geburtsvorbereitung. Auf diese Weise sollen sowohl die Gesundheitskompetenz als auch die Integration von schwangeren Migrantinnen gestärkt werden.

Kosten

Der ganze Kurs kostet 30 Franken und besteht aus sechs Teilen. Mamamundo ist ein von den Krankenkassen anerkanntes und teilweise mitfinanziertes Angebot. Für Frauen ohne Krankenkasse oder die nötigen

finanziellen Mittel steht ein Fonds zur Verfügung.

Sprachen

Die Kurse werden im Moment in sechs Sprachen (Albanisch, Tamilisch, Somalisch, Tigrinisch, Englisch, Französisch) angeboten und richten sich an alle interessierten Frauen im Kanton Bern. Migrantinnen die keine dieser sechs Sprachen sprechen, jedoch über ausreichende Deutschkenntnisse verfügen, können sich ebenfalls einer Gruppe anschliessen. Aktuell laufen zwei Kurse (Englisch-Somalisch und Deutsch-Tigrinya). Für April/Mai ist ein weiterer in Planung. Die werdenden Väter oder andere Begleitpersonen sind bei Mamamundo übrigens auch herzlich willkommen. *mar*

Kurszeiten und -orte

Dienstagnachmittag 16–18 Uhr, Evangelisch-ref. Kirchgemeinde Bethlehem, Eymattstrasse 2b, 3027 Bern
Mittwochmorgen 9–11 Uhr, Zentrum 5, Flurstrasse 26b, 3014 Bern

Ziele

Schwangere Frauen welche einen Kurs bei Mamamundo besuchen

- erhalten Informationen über die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und das Wochenbett in ihrer Sprache und mit Rücksicht auf ihren kulturellen Hintergrund.
- haben die Gelegenheit, sich in entspanntem Rahmen auszutauschen, ihre Fragen zu stellen und Antworten darauf zu erhalten.
- können ihr Wissen über diese Zeit vertiefen und erlangen Sicherheit im Umgang mit körperlichen und emotionalen Veränderungen.
- werden darin bestärkt sich mit den Gewohnheiten rund um die Geburt in ihrem Herkunftsland und hier in der Schweiz auseinanderzusetzen und dies mir anderen Frauen zu besprechen.
- werden in dieser wichtigen Zeit begleitet und in ihrer neuen Rolle als werdende Mutter unterstützt.
- werden über weitere bestehende Angebote der Elternbildung im Kanton Bern informiert.

www.mamamundo.ch

Fortsetzung Kirchen von Seite 9

Ev. Gemeinschaftswerk

Bern-Riedbach

Sonntag, 25. März: 9.30 Uhr Gottesdienst

Eglise française ref.

www.paroisse.gkgbe.ch

Samedi 24 mars: 10h: Eveil à la foi dans le chœur de l'église. Pasteure Mireille Junod

Dimanche 25 mars: 18h: Culte du soir dans le chœur de l'église. «Ruth: les gestes qui ouvrent des portes». Pasteure Mireille Junod, organiste Benjamin Righetti. Goûter canadien pour tous dès 16h30

Katholische Kirche Region Bern

Pfarramt St. Mauritius

Waldmannstrasse 60, Bern

Samstag, 24. März
18.00 Kommunionfeier

Sonntag, 25. März
9.30 Kommunionfeier

Dienstag, 27. März
9.15 Eucharistiefeier

Pfarramt St. Antonius

Burgunderstrasse 124

Sonntag, 25. März: 9.30 Messa italiana. Suppenonntag 11.00 Eucharistiefeier, mitgestaltet durch Oberstufe 5. Fastensonntag Religionsunterricht und die Anthony Singers anschliessend Suppenessen im Pfarreiheim

Neuapostolische Kirche

Bümplizstrasse 79

Sonntag, 25. März: 9.30 Gottesdienst

Donnerstag, 29. März: 20.00 Gottesdienst

Pfingstgemeinde Bern

Holenackerstrasse 32, 3027 Bern

Sonntag, 25. März

9.00 + 11.00 Uhr: Gottesdienste, gleichzeitig Kinderprogramm. 11.00 Uhr: english translation, traduction en français, traducción en español, traduzione in italiano, Gebärdensprache. www.bern.pfimi.ch

Freie Christen Gemeinde

Morgenstrasse 83 B

Sonntag, 25. März: 9.45 Uhr: Gottesdienst

Mittwoch, 28. März: 20.00 Uhr: Bibel- und Gebetsabend

Von und für Bethlehem



Das Kirchgemeindehaus Bethlehem hat am Samstag einen palästinensischen Abend unter dem Motto «Von Bethlehem für Bethlehem» durchgeführt.

Anna Beck, Geschäftsführerin der Kinderhilfe Bethlehem präsentierte in diesem Rahmen das für die ganze Westbank so wichtige Kinderspital Bethlehem. Zudem durfte sich das Publikum an einem orientalischen Programm mit palästinensischen Spezialitäten, israelischen Liedern, orientalischen Tänzen – auch zum Mittanzen – und dem Verkauf von Olivenöl und Stickereien aus Palästina erfreuen. Bei bester Stimmung waren rund 140 Gäste da, doppelt so viele wie erwartet. Darunter viele Familien mit Kindern. Die Kollekte kam der Kinderhilfe Bethlehem zugute. *pp*