

DER GEBURTS-
VORBEREITUNGS-
KURS IN DEINER
SPRACHE

AMADEKIRINĚ
JI BO BŮYÍNA LI
ZIMANĚ XWE

PRÉPARATION À
LA NAISSANCE DANS
TA LANGUE

FASALADA
DHALASHADA
CARRUURTA EE
LUQADDAADA
KU BAXAYA

பிரசவத்திற்குத்
தயார்படுத்தல்
உங்கள்
மொழியில்

آمادگی برای
زایمان به زبان
زبان فارسی

تحضير للولادة
بلغتكِ الأم


mamamundo
Jahresbericht
2020

ཕྱི་རང་གི་སྐད་ཡིག་
ནང་ཕྱུ་གུ་སློལ་བར་
གྲ་སློལ་འཛིན་གྲ་
ཞིག་ཡོད།

ግኔርሴ
ምቅርራብ
ብታገታኽ/
ብታገታኽ

O CURSO DE
PRÉNATAL EM
SEU IDIOMA

የወኪድ መዘጋጀ
ኮርስ በክርስዎ
ቋንቋ

BIRTH
PREPARATION
IN YOUR
LANGUAGE

PËRGATITJA E
LINDJES NË
GJUHËN TËNDE

CURSO DE
PREPARACIÓN
AL PARTO EN
TU IDIOMA

Das ist Mamamundo

Der Verein Mamamundo unterstützt Frauen mit Migrationshintergrund in der besonderen Lebensphase des Mutterwerdens.

Informationen erhalten über:

- Schwangerschaft
- Geburt
- Wochenbett
- Schweizer Gesundheitssystem
- Weiterführende Angebote nach der Geburt

6x vor der Geburt gemeinsam:

- Sich mit Körperübungen auf die Geburt vorbereiten
- Entspannung erfahren
- Austauschen
- Lachen
- Diskutieren
- Fragen, Fragen, Fragen

1x nach der Geburt gemeinsam:

- Die Kinder willkommen heissen und feiern!

Finden schwangere Frauen keinen geeigneten Zeitpunkt für einen Kurs, organisieren wir auf Anfrage einen individuellen Kurzkurs. Kurse werden im Kanton Bern in Bern und Biel angeboten.

Die Welt des Mutterseins

Mutter werden, was für ein Wunder! Und was für eine Verantwortung! Die Schwangerschaft stellt eine Frau vor grosse, aussergewöhnliche Herausforderungen. Auch wenn sie sich in einer bekannten Umgebung befinden würde. Auch unter «normalen» Umständen.

Was geschieht jedoch, wenn eine Frau in der Schweiz ankommt und Mutter wird? Wenn sie die hiesige Mentalität noch nicht versteht? Wenn das Gesundheitssystem, die Sitten und die Sprache vielleicht anders sind? Wenn die ursprüngliche Familie und der Freundeskreis hunderte, tausende Kilometer weit entfernt leben? Wenn die finanziellen Ressourcen knapp werden?

Um genau auf diese Fragen, Anliegen und Ungewissheiten der Migrantinnen einzugehen, wurde Mamamundo 2015 gegründet. Ende 2020 habe ich diesen Verein persönlich kennengelernt, als interkulturelle Dolmetscherin für Spanisch sprechende Frauen. Für mich war es eine positive Überraschung, zu sehen, wie umfassend die Geburtsvorbereitungskurse sind.

Informationen und Wissen rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und das Wochenbett werden reichlich vermittelt. Die Auseinandersetzung mit körperlichen und emotionalen Veränderungen kommt auch nicht zu kurz. Dabei sind die Körperübungen ein Schwerpunkt der Kurse. Alles wird jeweils in den Sprachen der Teilnehmerinnen durchgeführt.

Die Hebammen von Mamamundo fokussieren sich aber nicht nur auf die fachliche Ebene. Sie nehmen

die kulturellen Hintergründe der Frauen sehr ernst. Denn es geht nicht nur darum, die Sprache problemlos zu verstehen. Besonders während der Schwangerschaft setzen sich Frauen auch mit früheren Erlebnissen, Erfahrungen und Vorstellungen auseinander. Ist die Muttermilch die beste für mein Kind? Oder lieber eine Alternative, so dass sich meine Figur nicht verändert? Wie kann ich mein eigenes traditionelles Wissen in den Prozess integrieren? Kann ich hockend wie meine Grossmutter gebären? Ist alles was ich früher gelernt habe auch hier gültig?

Keine Frage bleibt unbeantwortet. Die Kurse finden in einer angenehmen, offenen und vertrauten Atmosphäre statt, in der die Frauen ihre Fragen und Anliegen äussern können. Der Austausch im Kurs ist intensiv, Kontakte werden geknüpft und sogar Freundschaften werden geschlossen. Mamamundo ist wie ein Nest, welches Frauen aus aller Welt während der Schwangerschaft bietet, was sie besonders brauchen: Geborgenheit.

*Rosa Amelia Fierro
Interkulturelle Dolmetscherin für Spanisch
Tätig für Mamamundo seit 2020, kommt ursprünglich
aus Peru und wohnt seit 2000 in Bern*

Aus dem Vorstand

Der Vorstand des Vereins Mamamundo Bern hat sich 2020 achtmal getroffen. Einige Male konnten wir uns unter den im Corona-Jahr notwendigen Schutzmassnahmen persönlich treffen oder aber die Sitzungen fanden online statt.

Gleich zu Beginn des Jahres wurde das Präsidium des Vereins zu einem Co-Präsidium. Die vorgeschlagene Aufgabenteilung zwischen den beiden Co-Präsidentinnen Anna Barbara Künzi (bisherige Präsidentin) und dem bisherigen Vorstandsmitglied Paola Origlia wurde vom Vorstand als sinnvoll erachtet.

Gestützt auf die «Verordnung 2 des Bundesrates über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus vom 16.3.2020» wurde die Mitgliederversammlung des Vereins am 20.4.2020 auf schriftlichem Weg durchgeführt. Wir danken allen Mitgliedern für das Verständnis.

Die Ende 2019 getroffene Leistungsvereinbarung im Rahmen der Projektförderung Prävention in der Gesundheitsversorgung PGV mit Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) beschäftigte den Vorstand intensiv.

> gesundheitsfoerderung.ch/pgv/geofoerderte-projekte/mamamundo.html

So war 2020 nun das erste Jahr dieser Förderrunde mit einer Laufzeit von vier Jahren. Dies brachte neue Aufgaben und Herausforderungen mit sich, welche es zu besprechen und die Geschäftsleitung bei strategischen und finanziellen Fragen zu begleiten galt.

Im Rahmen von PGV wird die Multiplikation von Mamamundo extern evaluiert. Einzelne Vorstands-

mitglieder und die Co-Geschäftsleitung waren in die Erarbeitung des Evaluationskonzepts integriert. GFCH hat die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZAHW, Forschungsstelle Hebammenwissenschaft, mit der Evaluation beauftragt. Eine externe Evaluation ist stets eine Chance, die eigene Arbeit kritisch und unabhängig beurteilen zu lassen. Diese unabhängige Einschätzung erhöht die Glaubwürdigkeit eines Angebots und wir sind gespannt auf die Ergebnisse. Diese werden 2023 definitiv vorliegen.

> zhaw.ch/de/forschung/forschungsdatenbank/projektdetail/projektid/3676/

Die beiden Autorinnen des Kurskonzepts Mamamundo, Doris Wysmüller und Anja Hurni möchten die Urheber- und Markenrechte von Mamamundo dem Verein übertragen. Dieser juristische Prozess wurde im Vorstand diskutiert um ihn nun 2021 in die Wege zu leiten.

Beschäftigt hat uns auch die personelle Situation. Doris Wysmüller teilte Ende Jahr mit, dass sie ihre Tätigkeit als Co-Geschäftsleiterin im Verlaufe des Jahres 2021 abgeben werde. Der Vorstand diskutierte die zukünftige personelle Situation intensiv, um rechtzeitig eine Stellenausschreibung vorzulegen.

2020 Ein «gekröntes» Jahr – auch für Mamamundo

Die Pandemie hat Alles und Alle berührt in diesem Jahr. Beginnen wir aber mit einem Highlight: Wir konnten trotz allem Kurse durchführen!

Aber natürlich haben sich auch unserem Verein zahlreiche Herausforderungen gestellt, für 2020 gefasste Ziele rückten teilweise in den Hintergrund.

So musste der erste Kurs in Biel wegen dem ersten Lock-down vorzeitig beendet werden. Es war nicht absehbar, dass die nächsten Kurse im Mai vor Ort durchgeführt werden konnten. Rasch entschieden wir, den bereits angemeldeten Frauen in alternativer Form ein Angebot zur Verfügung zu bieten. Ein Kurs

«Unser Angebot lebt vom lebendigen Austausch vor Ort, gegenseitiger Berührung und Begegnung.»

mit 6 Tamilisch sprechenden Frauen begann virtuell. Dies war für unsere Kursleiterin und die Dolmetschende eine neue, anspruchsvolle Situation. Es galt, ein technisch wie didaktisch ansprechendes Programm zu entwickeln. Die tamilischen Frauen

haben motiviert von ihren Wohnzimmern aus mitgemacht! Nanthini Murugaverl, die Dolmetscherin, wurde zugeschaltet, Hebamme Rahel Küffer hat in ihrem ‚Home-Studio‘ anhand von Bildern und Modellen Informationen vermittelt, Fragen beantwortet und die Körperübungen vorgezeigt. Die schriftlichen Kursunterlagen in ihrer Sprache wurden ihnen zugeschickt.

Trotzdem hat sich bestätigt, was auch seit jeher unsere Evaluationen der Teilnehmerinnen zeigen: Unser Angebot lebt vom lebendigen Austausch vor Ort, gegenseitiger Berührung und Begegnung.

Ab Mai konnten die Kurse nach Absprache mit den Fachverbänden, unter strengen Hygieneschutzmassnahmen und nach Erstellen eines Schutzkonzepts wieder vor Ort durchgeführt werden. Geburtsvorbereitungskurse sind eine Gesundheitsdienstleistung. Wie viele andere Berner Hebammen konnte Mamamundo davon profitieren, dass der Sektion Bern des Schweizerischen Hebammenverbands von verschiedener Seite

rasch und unkompliziert Schutzmaterial und Desinfektionsmittel zur Verfügung gestellt wurde.

So war es auch möglich, die bei den Teilnehmerinnen beliebten Körperübungen zu erlernen und sich – halt mit Maske – persönlich zu begegnen.

Deutlich weniger Teilnehmerinnen besuchten unsere Kurse im vergangenen Jahr. Die Pandemie hat Allen Verunsicherung gebracht. Es galt abzuschätzen, was zu welchem Zeitpunkt vernünftiger war: Den Kurs zu besuchen oder zuhause zu bleiben. Dazu liessen auch unsere Räumlichkeiten nur kleine Gruppen zu. Was die Teilnehmenden aber sehr geschätzt haben: Sie hatten Gelegenheit, ihre Unsicherheiten und Fragen betreffend Covid-19 in ihrer Muttersprache vorzubringen.

Zudem war es schwierig, in dieser Zeit Vernetzungsarbeit zu leisten, zahlreiche Anlässe wurden abge sagt, viele Institutionen hatten andere Prioritäten. So konnten wir unsere, im Vertrag mit Gesundheits-

förderung Schweiz GFCH und der GSI vereinbarten Ziele, nicht alle erreichen. Wir stiessen bei unseren Geldgebern aber auf grosses Verständnis. Da weniger Kurse durchgeführt werden konnten, waren nun zeitliche Ressourcen für andere Aktivitäten frei:

«Sie hatten Gelegenheit, ihre Unsicherheiten und Fragen betreffend Covid-19 in ihrer Muttersprache vorzubringen.»

Es war schon in «prä-coronaren» Zeiten eine Idee und Wunsch von uns, Filmsequenzen der Körperübungen zu erstellen. Damit die Frauen die im Kurs erlernten Übungen auch zuhause noch weiter praktizieren und dabei angeleitet würden. Die erschwerte Situation 2020 hat nun den endgültigen Anstoss zu diesem Projekt gegeben. Das Filmprojekt ist noch nicht abgeschlossen, die Filmsequenzen bestehen jedoch bereits in sechs Sprachen.

Mamamundo National

Im Januar 2020 konnten wir noch ein weiteres Mal Frau Angela Heller mit ihrer riesigen Erfahrung in geburtsvorbereitender Körperarbeit für eine zweitägige Weiterbildung in Bern gewinnen. Hierzu waren alle in Mamamundokursen tätigen Hebammen aus der Schweiz eingeladen. Dieses Angebot wurde von unseren Lizenznehmenden aus den Kantonen Luzern, beider Basel und dem neu gegründeten Verein Mamamundo Solothurn sehr geschätzt.

2020 haben wir wohl Alle gelernt, uns in irgendeiner Weise digital zu begegnen. So mussten wir auch unser jährliches, in Luzern geplantes Treffen leider in digitaler Form durchführen – dafür taten wir dies zweimal statt wie üblich nur einmal jährlich.

Zudem konnten im Kanton Solothurn erstmals Kurse durchgeführt werden und wir gratulieren unseren Kolleginnen für ihre hartnäckige Aufbauarbeit in schwierigen Zeiten.

KENNZAHLEN

Im Jahr 2020...

- ...konnten in Bern 16 Kurse und 6 Kurzmodule angeboten werden
- ...konnten in Biel 5 Kurse und 1 Kurzmodul durchgeführt werden
- ...haben 95 Frauen 32 verschiedener Nationalitäten einen Kurs besucht
- ...wurden Kurse in 17 verschiedenen Sprachen angeboten
- ...beschäftigte der Verein 28 Angestellte
- ...haben sich 5 Vorstandsmitglieder ehrenamtlich engagiert
- ...wurde mit dem Spitalzentrum Biel die 2018 beschlossene Kooperation erneut verlängert
- ...wurde erstmals ein Kurs in Portugiesisch durchgeführt

Personelles

Koordination

- Seit Mai 2020 ist Rahel Küffer, langjährige Kursleiterin bei Mamamundo am Standort Bern, als Kurskoordinatorin tätig. Sie kennt das Angebot seit den Anfängen. Die Kurskoordination in ausserordentlichen Zeiten zu tätigen ist zusätzlich schwierig und Rahel Küffer hat diese Herausforderung mit grossem Engagement und Erfolg angenommen.

Dolmetschende

- Ende Oktober hat Eugenia Gäumann ihre Übersetzungsarbeit für die spanischsprachigen Teilnehmerinnen beendet. Für ihr grosses und professionelles Engagement bedanken wir uns herzlich.
- Ihre Aufgabe übernimmt seither Rosa Fierro – herzlich willkommen!
- Unsere langjährige interkulturell Dolmetschende, Khadija Jamaac hat uns Ende Jahr verlassen. Sie war seit dem allerersten Kurs dabei und hat uns beim Erstellen des Konzepts beraten. Sie hat 2020 ihre Ausbildung zur Pflegefachfrau HF aufgenommen und wir wünschen ihr für die kommende anspruchsvolle Zeit alles Gute!
- Ihre Aufgabe übernimmt seither Deqa Samatar – herzlich willkommen!

Ehrenamtlicher Vorstand

- Anna Barbara Künzi Anneler, Hebamme HF, Co-Präsidium
- Paola Origlia Ikhilor, Hebamme MSc, Dozentin & Koordinatorin Internationales, Berner Fachhochschule, Fachbereich Gesundheit, Co-Präsidium
- Monique von Graffenried, Hebamme HF
- Christine Sieber, Projektleiterin bei der Stiftung Sexuelle Gesundheit Schweiz
- Lukas Leber, lic.iur., dipl. Sozialarbeiter, Dozent und Projektleiter Berner Fachhochschule

Beirat

- Franziska Widmer Howald, Projektleiterin Prävention in der Gesundheitsversorgung, Gesundheitsförderung Schweiz

Co-Geschäftsleitung

- Anja Hurni
- Doris Wyssmüller

Administration/Sekretariat

- Sandra Zingg

Kurskoordination

- Rahel Küffer (Bern)
- Sabina Schöni (Biel)

Revisorin

- Dominique Pfister

WACHSTUM

Ausblick 2021 & danach

Schwerpunkte 2021 sehen wir in der Weiterentwicklung und in der Erweiterung unseres Netzwerks am Standort Biel. Die Übersetzung der Filme in weitere Sprachen steht an, sowie der Abschluss der Neugestaltung unserer Webseite.

Auf nationaler Ebene haben sich interessierte Institutionen aus weiteren Kantonen gemeldet und prüfen die Erwerbung der Lizenz 2021, was uns sehr freut!

Auch im neuen Jahr wird uns die Pandemie weiter beschäftigen – aber genau so, oder umso mehr, bleibt das Bedürfnis von schwangeren Frauen unserer Zielgruppe nach chancengleichem Zugang zur Gesundheitsversorgung bestehen.

Diesem Ziel wollen wir auch noch Jahre nach der Pandemie folgen und freuen uns darauf, was uns das laufende Mamamundo-Jahr bringen wird.

DANKE

Mamamundo wird unter- stützt

- Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern GSI
- Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz GFCH
- Fondiastiftung
- Universitätsklinik für Frauenheilkunde Inselspital Bern
- Kirchgemeinden Bern, Kehrsatz und Rapperswil BE
- Corymbo Stiftung
- Jean-Daniel Düllmann, Nutricia Milupa, für das rasche, unkomplizierte und kostenlose zur Verfügung stellen von Desinfektionsmitteln und Schutzmasken

IN ZAHLEN

Jahresabschluss

Bilanz per 31.12.2020

Aktiven	SFr.
<i>Umlaufvermögen</i>	186'210
Total Aktiven	186'210

Passiven	SFr.
<i>Kurzfr. Fremdkapital</i>	132'401
<i>Rückstellungen*</i>	6'600
<i>Vereinsvermögen</i>	29'273

Gewinn per 31.12.2020	17'936
Total Passiven	186'210

* Ertrag durch Spenden

Der Gewinn ist, gemäss Auflagen von Gesundheitsförderung Schweiz an konkrete Projekte gebunden.

Erfolgsrechnung per 31.12.2020

Ertrag	SFr.
<i>Beitrag GEF</i>	90'000
<i>Beitrag Gesundheitsförderung Schweiz</i>	101'062
<i>Einnahme Mütter-Väterberatung</i>	693
<i>Einnahmen Kurse</i>	27'090
<i>Einnahmen Drittmittel</i>	16'819
<i>Einnahmen Mitglieder</i>	1'450
<i>Einnahmen Lizenznehmer</i>	3'500
<i>Einnahmen BFH</i>	1'369
<i>Einnahmen aus Weiterbildung</i>	2'580
<i>Verluste Forderungen, Veränderung Wertberichtigungen</i>	-365
Total Ertrag	244'198

Aufwand	SFr.
<i>Personalkosten</i>	181'961
<i>Raumaufwand</i>	5'200
<i>Sachversicherung</i>	210
<i>Verwaltungs-/Informatikaufwand</i>	9'743
<i>Material/Dienstleistungen</i>	25'896
<i>Werbeaufwand</i>	2'348
<i>Sonstiger betrieblicher Aufw.</i>	750
<i>Finanzaufwand</i>	154
Gewinn per 31.12.2020	17'936
Total Aufwand	244'198



mamamundo

www.mamamundo.ch



**Kanton Bern
Canton de Berne**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera