

COVID 19

BirthDay steht schon seit langem für eine individuelle und ganzheitliche Begleitung rund um die Geburt. Ich bin als Kinderchirurgin und Expertin für Early Life Care sehr gerne Teil dieses Teams. Wir haben zwei Kinder, welche mich aktuell neben meinem Home Office vor die Herausforderung des Home Schooling stellen, während mein Mann zu den Systemrelevanten zählt und weiter arbeitet.

In den letzten Wochen ist aufgrund der Pandemie viel um uns herum und mit uns passiert. Auf einmal sind uns Grenzen gesetzt für unsere Bewegungsfreiheit und unsere Entscheidungen. Auf einmal ist der geplante Weg vorübergehend nicht möglich. Plötzlich ist da etwas, was vielen Menschen, sogar unseren Politikern, richtig Angst macht.

Wir als Familien bzw. werdende Familien sind da mittendrin. Zusätzlich zu all dem Neuen und Unbekannten der Phase rund um die Geburt und der (frühen) Kindheit, kommt dieses Neue von außen hinzu. Und das, wo diese Zeit neben all der Freude bereits mit Sorgen und Ängsten einhergeht.

Was sind aus meiner Sicht die wichtigsten Fakten für Familien:

Der Virus ist sehr ansteckend. Die Übertragung geschieht von Mensch-zu-Mensch über Tröpfchen oder als Schmierinfektion. Zum Glück besteht jedoch keine Übertragung im Mutterleib. Selbst wenn sich eine Schwangere also anstecken sollte, besteht für den Fötus keine Gefahr der Ansteckung. Kinder selbst zeigen bisher nahezu durchgängig nur leichte Verläufe.

Was ist prinzipiell wichtig:

Haltet Euch bitte an die Vorgaben der Regierung und Eurer behandelnden Ärzte.

Was ist für uns als Familien wichtig:

- ♥ Es ist in Ordnung, dass ihr Unsicherheit, Angst, Wut, etc. verspürt.
- ♥ Kinder (auch ungeborene) spüren Eure Ängste und Sorgen und insbesondere für unsere Kleinsten ist dies sehr beunruhigend.
- ♥ Also: Redet mit euren Kindern – geboren oder ungeboren.
Erzählt Ihnen mit Euren Worten, was da draußen gerade passiert und dass ihr Euch Sorgen macht.

Bankverbindung

Salzburger Sparkasse
BLZ 20404

Kontonummer 1100111997
BIC SBG SAT 2S

IBAN AT 42 20404 011 00111997

Vereinsregisterzahl

465239179

Versichert Ihnen, dass ihr alles tut, um sie zu beschützen. Denn genau das tut ihr, wenn ihr Euch an die Regeln haltet.

- ♥ Macht Euch in einer ruhigen Minute auch klar, wie gut Eure Kinder das machen! Auch die Ungeborenen! Das sie versuchen, Euch bestmöglich zu unterstützen!
- ♥ Macht Euch auch bewusst, wie gut ihr das macht! Als Mama, als Papa, als Familie. Auch wenn die Wohnung mal nicht super aufgeräumt ist und es vielleicht einmal mehr nur Pizza oder Ähnliches zu Essen gibt.
- ♥ Macht Euch klar, dass aus der aktuellen Situation auch Vorteile entstehen, z.B. dadurch, dass ihr als Familie mehr Zeit miteinander habt. Dies mag manche Probleme deutlicher hervorheben, gibt Euch aber auch die Gelegenheit diese zu sehen und anzugehen.
- ♥ Schaut auf Euch als Frau/Mann und auch als Paar und als Familie. Je weniger Termine ihr außen habt, desto mehr Gelegenheit gibt es genau dafür. Also versucht diese Extrazeit gemeinsam zu genießen.

Und vergesst bitte nicht:

Wenn ihr nicht mehr weiterwisst: Wir sind auch weiterhin für euch da! Soweit als möglich über Telefon und Social Media Kontakte! Für Fragen und Beratungen kontaktiert bitte die zuständigen Teammitglieder persönlich. Kontakte s. [Teamseite](#).

Dies ist eine sehr herausfordernde Zeit für alle Familien. Aber viele – auch ich – verspüren gerade im Moment ein Wiederkehren des Miteinander, der Solidarität, der Achtsamkeit füreinander.

Gemeinsam können wir es schaffen!

Dr. Ulrike Metzger, Ärztin und Bindungsexpertin bei BirthDay