

## Einblicke in wellcome

**Gerne gewährleiten wir heute einen Einblick von Anja, einer Mutter, die wir mit wellcome begleiten durften.**



*Anja und Leana damals*

**Liebe Anja, danke, dass du dir Zeit für unsere Fragen genommen hast.**

**Erzähle gerne ein paar Worte über dich, wer bist du?**

Ich bin Anja, 30 Jahre alt. Vor der Schwangerschaft habe ich an der HFS Zizers Sozialpädagogik studiert. Zur Zeit bin ich Vollzeitmutter und habe eine kleine Nähecke. Ich liebe es, für meine Tochter zu nähen.

**Du hast von dem Projekt wellcome Hilfe in Anspruch genommen. Wie kam es dazu? Was war deine Ausgangslage?**

Da ich Singlemutter bin und meine Familie nicht in der Nähe wohnte, ich im Dorf noch kaum Leute kannte, war ich froh um Hilfe vor Ort.

Vor der Schwangerschaft hatte ich mit Depressionen zu kämpfen. Daher wusste ich nicht, wie ich die Wochenbett- und Babyzeit meistern werde, ob wieder depressive Phasen kommen oder nicht.

**War es für dich leicht Hilfe einzufordern und auch anzunehmen**

Einerseits fand ich es schwierig Hilfe anzunehmen, da ich das Baby unbedingt alleine wollte und somit auch alleine zurechtkommen muss, (dachte ich zumindest). Aber ich wusste auch, dass es fürs Baby das Beste ist, wenn ich stabil bleiben kann und etwas Unterstützung im Alltag bekomme.

Bei Sabrina, unserer freiwilligen Helferin von wellcome, wusste ich, dass Leana gut aufgehoben ist und sie nicht sofort nervös und unsicher wird, wenn das Baby einmal weinen muss.

**Wenn du dich an die «Wellcomezeit» zurückerinnerst, welche Gedanken, Gefühle und Erinnerungen verbinden dich mit dieser Zeit?**

Sabrina war sehr zuverlässig und kam zweimal die Woche für etwa zwei Stunden. Sie ging mit Leana spazieren. Ich konnte in dieser Zeit ausruhen, duschen und den Haushalt machen. Das tat mir gut. Auch wenn ich Leana vermisste und immer an sie denken musste, wie es ihr wohl ging. Doch ich wusste, Sabrina schaut gut zu Leana und käme zurück, falls sie fest weint.

**Wie hat sich dein Leben weiterentwickelt?**

Als Leana vier Monate alt wurde, durfte sie zwei Vormittage in die Kita im Dorf, somit kam Sabrina dann nicht mehr. Wir blieben aber in Kontakt.

Wir sind unterdessen nach Schaffhausen, in eine grössere Wohnung umgezogen. So wohnen wir nun im gleichen Quartier wie meine Eltern und Geschwister.

Leana darf zwei Vormittage zu einem lieben Tagesmami. In dieser Zeit mache ich Haushalt und nähe.

**Denkst du, es gibt auch Familien die Bedarf hätten sich Hilfe zu nehmen, es aber trotzdem nicht tun? Welche mögliche Gründe könnten dahinterstecken?**

Da kann es viele Gründe geben.

Ich denke, viele wissen gar nicht von dem genialen Angebot und andere wollen ihr Kind keinen fremden Personen anvertrauen. (Und auch keine fremden Personen, in dieser intimen Zeit vom Wochenbett).

Aber auch sprachliche Barrieren oder Scham und Angst, dass wenn sie Hilfe brauchen, sie dann keine guten Eltern sind.



*Anja und Leana heute*

**Liebe Anja, ich danke dir für deine Offenheit und dass wir ein Teil deiner persönlichen Geschichte weitererzählen dürfen.**

---

[Mehr Infos zu wellcome gibt es hier](#)

Von Herzen wünschen wir dir alles Liebe.

Tamara und Anina, Team wellcome

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

Stiftung Gott hilft  
wellcome – praktische Hilfe nach der Geburt  
Kantonsstr. 6  
7205 Zizers  
Schweiz

079 328 99 53

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.