FRÄNGGISCHER GEBORDSPLAN

Mir grieng a Waggerla

Schwangere:

Begleidn werd miech:
Mei Moo/Mei Fraa:
Mei Kusina/Mei Freindin:
jemand andersch:
Ich bin aaschifdi:

Ich hoff, mir verstenna uns und mir wern gude Freind. Sunsd binni fei verradzd. Also baggmers oo midnanner, helfmer zamm. Mei Moo gibbd aa sein Sempfd dazu und hilfd fesd mied.

Wossi brauch und hoom meecherd zum Kinnergrieng:

- an Mensch mid am Herz, der wu felsnfesd an miech glabbd
- Ich waaß, dass die Gebord ka Vergnieng is, obber mid wos Scheena (a glanna Kerzn odder sowos) und a bissla Musigg - des is zwoor goor ned vill, obber des bassd scho, des dauchdmer ganzergoor.
- Mir kenna ieber alles redn und zammärberdn, dass alles gud glabbd. Des Rumgejammer bringd ja goor nix.
- Ich freimi ieber dei Dibbs und die gudn Roodschläch. Obber ich kann ned versprechn, dassi immer alle aa hunnerdbrozendi umsetzn werr.

Ehrlich gsachd wär mir a feierlicher Onlass aa lieber wie des ganze Gwerch etz doo. Obber machmer des Besde draus - mir wern des Kind scho schaugln!

Des is des Wichdigsde, wosmer am Herzn lichd. Alles kammer goor nedd aufschreim. Wenns nu Froong gibbd, mei Moo und ich sinn jederzeid doo fier eich. Und etz driggmer fesd die Dauma und soong schee

Adee, bis ball widder, mer sichdsi.

© Zuzana Laubmann

FRÄNKISCHER GEBURTSPLAN

Wir bekommen ein Kind

Schwangere:

Es werden mich folgende Personen begleiten:
Mein/e Mann/Frau:
Cousine/Freundin:
Jemand anders:
Ich komme ohne Begleitung:

Ich hoffe, wir können aufeinander zugehen und uns „anfreunden“. Sonst bin ich „aufgeschmissen“. Gehen wir die Sache doch gemeinsam an. Mein Mann ist auch immer eine wertvolle Unterstützung.

Was brauche und möchte ich beim „Kinderkriegen“ dabeihaben:

- Einen Menschen mit Herz, der felsenfest an mich glaubt.
- Ich weiß, dass die Geburt kein Vergnügen ist, aber etwas Schönes (wie z.B. eine kleine Kerze) und Musik helfen, denn auch wenn das nicht viel ist, stimmt es mich sehr positiv.
- Wir können selbstverständlich über alles reden und eine gute Zusammenarbeit anstreben. Jammern bringt nichts!
- Ich freue mich sehr über Tipps und Ratschläge. Ich kann nur nicht versprechen, dass ich sie alle ausnahmslos verinnerlichen werde.

Um ehrlich zu sein, wäre mir ein feierlicher Anlass auch lieber als diese Aufregung. Lasst uns dennoch alle das Beste daraus machen.

Das sind die wichtigsten Dinge, die mir am Herzen liegen. Alles aufzuschreiben würde uns nur aufhalten. Wenn Sie Fragen haben, stehen ich oder mein Mann Ihnen jederzeit zur Verfügung. Wir beantworten alle Fragen sehr gerneund sagen

Danke und Adieu, man sieht sich!

© Zuzana Laubmann

WARUM EIN FRÄNKISCHER GEBURTSPLAN?

Eine gute Kommunikation und das Zwischenmenschliche sind für die Familien unter der Geburt von enormer Bedeutung. Doch vieles, woran sich Menschen erfreuen, ist mit den Beschränkungen der letzten 2,5 Jahre weggebrochen.

Victor Borge schrieb einmal: "Ein Lächeln ist die kürzeste Entfernung zwischen zwei Menschen." Mit diesem „Gebordsplan“ auf Fränkisch würde ich gerne sowohl die Eltern als auch die Hebammen und Geburtshelfer zum Lachen bringen, um das „Kontaktlose“ zu überwinden und näher zusammenzurücken. Gemeinsam zu lachen, bringt nicht nur Menschen zusammen. Das Gelingen eines guten Miteinanders - trotz Klinik-Alltags - birgt große Chancen für Hebammen und werdende Eltern mit ihren Babys. Und zwar Chancen auf eine positive und stärkende Erfahrung der Geburt und des Anfangs eines neuen Lebens in einer wohltuenden Umgebung untereinander.

Vielen herzlichen Dank an Helmut Haberkamm für seine Unterstützung bei der „fränkischen“ Schreibweise.

Ich habe ebenfalls einen Leitfaden für Eltern entwickelt, die einen individuellen Geburtsplan erstellen möchten, der Offenheit, Kommunikation mit der Hebamme und positive Atmosphäre fördert. Der Download auf meiner Homepage unter “Ressourcen” ist kostenlos.

Von Herzen Zuzana Laubmann,
Autorin, Dozentin und Heilpraktiker für Psychotherapie aus Erlangen

www.zuzana-laubmann.de
info@zuzana-laubmann.de

Hauptstrasse 60
91054 Erlangen
Tel: +49176 61090464

© Zuzana Laubmann