

# Arbeitskreise LLLD Konferenz 2019 in Berlin

---

## Arbeitskreise am Samstag, den 21. September 2019

### 101. Medikamenteneinnahme in der Stillzeit

Auch stillende Mütter müssen Medikamente zu sich nehmen. Wie können wir beurteilen, ob ein Medikament stillfreundlich ist und wo kann ich es nachschlagen? In diesem AK möchte ich mit euch besprechen, wie diese Empfehlungen bei Embryotox und anderen Nachschlagewerken zustande kommen. Welche Indikatoren sprechen für ein stillfreundliches Medikament? Wie wird die Kindsdosis berechnet? Hilft der Beipackzettel weiter? Welche Informationen benötige ich von der Mutter, wenn ich Medikamente nachschlage?

Auch Naturheilmittel werden wir hier betrachten, da eine Stillende auch hier nicht alles einnehmen sollte. Als Abschluss möchte ich auch auf Alkoholkonsum, Rauchen, andere Drogen und Umweltbelastungen eingehen.

*Leitung: Dr. Antje Fitzner, LLL-Stillberaterin*

### 102. Erstes Anlegen

Das erste Anlegen ist ein wichtiger Baustein für einen gelungenen Stillstart. Und doch ist es in der Klinikroutine nicht immer umsetzbar. Was können wir im Ehrenamt den schwangeren Stillgruppenteilnehmerinnen mitgeben? Wir wollen gemeinsam Ideen sammeln, um die Frauen mit nötigen Informationen zu versorgen, ihnen gleichzeitig jedoch auch keine Angst vor potentiellen Schwierigkeiten machen.

*Leitung: Katharina Manderla, LLL-Beraterin*

### 103. Die Ausbildung zur LLL-Beraterin: Viele Wege - ein Ziel

In diesem Arbeitskreis geht es um die Ausbildung zur LLL-Stillberaterin. Es wird besprochen, wie die zukünftigen Beraterinnen Müttern am besten helfen können, eine gute Stillbeziehung zu ihrem Baby aufzubauen. Inhalte und Ablauf der Ausbildung werden vorgestellt und offene Fragen dazu beantwortet. Der Arbeitskreis richtet sich in erster Linie an Interessentinnen und Bewerberinnen und gerne auch an Beraterinnen, die eine Bewerberin vor Ort in der Ausbildung begleiten.

*Leitung: Ute Elayne Rath, LLL-Beraterin und Agnes Nana Beseka, LLL-Beraterin*

## 104. LLL-Kommunikation und gemeinsames Arbeiten mit Windows Teams

Vermisst ihr manchmal den direkten Kontakt zu anderen Beraterinnen in eurer Region? Möchtet ihr isolierte Bewerberinnen begleiten? Möchtet ihr eure E-Mailflut reduzieren? Wie plant man Teamkonferenzen und welche Voraussetzungen brauche ich dafür? Wir diskutieren, wie ihr Windows Teams in der Region und eurer Arbeitsgruppe einsetzen könnt, ohne dabei datenschutzrechtliche Vorgaben zu verletzen.

*Leitung: Pauline Pirngadi, LLL-Beraterin*

## 105. E-Mail-Beratung

Wie formuliere ich meine Antwort auf eine Beratungsanfrage so, dass sie von der Mutter gelesen wird? Wie erkenne ich die Hauptsorgen der Mutter? Wie gehe ich damit um, wenn ich den Erziehungsstil der Mutter nicht gutheißen kann? Welche Grenzen darf ich bei der E-Mailberatung setzen? Welche Quellen darf ich zitieren? Schicke ich einen Link oder einen Anhang? Was muss ich bei Textbausteinen beachten?

Diese Fragen werden wir in einer lockeren Austauschrunde anhand von Beispielfragen besprechen.

*Referentin: Catherine Pilgram, Englischdozentin, LLL-Beraterin*

## 106. Mythos Verwöhnen ...

Der Mythos des verwöhnten Babys, das nicht alleine schlafen will und höchstens alle vier Stunden gestillt werden darf, weil es sonst zu viel wollen könnte, hält sich hartnäckig. Neueste Erkenntnisse aus Medizin und Lebenswissenschaften (z.B. Herbert Renz-Polster, Jesper Juul, Alfie Kohn u.a.) zeigen jedoch, dass Neugeborene sich kompetent und ganz richtig verhalten und nach einem entwicklungspsychologisch "logischen" Entwicklungsplan agieren.

Kinder manipulieren nicht und wollen bedingungslos geliebt werden - sie wollen schon von klein auf wissen, dass ihre Bedürfnisse ernst genommen werden und sie auch dann angenommen werden, wenn ihnen mal etwas nicht gelingt. Eine autoritäre Erziehung zwischen Lob und Strafe und eine Sicht auf Kinder, die sie zu "Tyrannen" macht, beeinträchtigen die gesunde psychische Entwicklung der Kinder.

Wir wollen im Arbeitskreis diskutieren und herausarbeiten, was das Wort "Verwöhnen" eigentlich tatsächlich bedeuten könnte, welche Grundbedürfnisse der Babys/Kinder zu erfüllen sind und wie wir dies als Stillberater\*innen den Eltern achtsam vermitteln können.

*Leitung: Anne Kathrin Gitter*

## 107. Stillen & Beruf – praxisnah

Viele Mütter gehen heute nach einem Jahr wieder arbeiten. Manche Mütter müssen aus ganz verschiedenen Gründen früher in den Job zurückkehren und einige von diesen finden den Weg in unsere Beratungen. Solche Gespräche fallen dir schwer? Du wünschst dir mehr Infos und praktische Tipps, die du deinen Müttern mit an die Hand geben kannst? Dann bist du in diesem AK genau richtig.

*Leitung: Claudia Jahnke, LLL-Beraterin, kann aus eigener Erfahrung von der Vereinbarkeit von Stillen, Büro, Abpumpen und der Reaktion von Kollegen und Vorgesetzten erzählen.*

## 108. Biochemie des Stillens I

Wie regelt sich das "Angebot und Nachfrage" - Gleichgewicht beim Stillen? Wie heißen die Hormone? Wo und wie werden sie gebildet? Der Arbeitskreis soll ein bisschen Hintergrundwissen zu dem allgemeinen Satz: "Je mehr gestillt wird, desto mehr Milch wird gebildet." liefern. Im Internet können junge Muttis heute so viel über das Stillen erfahren. Ich finde es ist gut, wenn LLL - Stillberaterinnen ihnen einen Schritt voraus sind und mehr wissen, als man schnell mal in Internet lesen kann.

*Leitung: Dr. Undine Schultz, LLL - Beraterin*

## 109. WBTi

WBTi ist eine Initiative von IBFAN Asien. Es geht dabei um eine Evaluierung der Stillunterstützung, abgeglichen an den Vorgaben der Globalen Strategie für Säuglings- und Kleinkindernährung von WHO und UNICEF.

Die Initiative hat bereits weltweite Verbreitung erlangt, 97 Länder sind in 2019 bereits mindestens einmal evaluiert worden. Außer Deutschland gibt es noch 17 weitere Länder in Europa, die die Evaluierung durchgeführt haben. Wir werden die Ergebnisse für Deutschland besprechen und können gerne darüber diskutieren, wie wir uns die Rahmenbedingungen für das Stillen in Deutschland wünschen.

*Leitung: Stefanie Rosin, LLL - Beraterin*

## **Arbeitskreise am Sonntag, den 22.September 2019**

### **201. Zeit- und Energiemanagement**

"Wenn 24 Stunden am Tag nicht reichen, nehmen wir halt die Nacht dazu..." Mit Familie, Ehrenamt, Beruf und zahlreichen To-Do-Listen und Plänen im Kopf, stoßen wir im Alltag immer wieder an die natürlichen Grenzen der Zeit und der uns zur Verfügung stehenden Kraft. Mit dem sinnvollen Einsatz dieser begrenzten Ressourcen von Zeit und Energie vor dem Hintergrund der individuellen Lebensziele wollen wir uns in diesem AK beschäftigen.

*Leitung: Nicole Romanus, LLL- Beraterin*

### **202. Stillhindernisse**

Die allermeisten Mütter können Ihre Kinder erfolgreich stillen. Oft sind wunde Brustwarzen oder mangelnde Gewichtszunahme jedoch große Stillhindernisse.

Aber was, wenn die Tipps zum Stillmanagement und gutem Anlegen nicht ausreichend sind? Welche schwerwiegendere Stillhindernisse könnte es noch geben und was kann ich als Beraterin dann tun? Wir wollen uns gemeinsam auf die Suche machen.

Bringt bitte gerne konkrete Stillberatungssituationen mit, die wir diskutieren können.

*Leitung: Charlotte Spieth-Hassel, LLL-Beraterin*

### **203. Kommunikation für Beraterinnen KW I - Teil 1**

Als LLLD - Abteilung für die Kommunikation für Beraterinnen (KB) bieten wir den Basiskurs der Kommunikationswerkzeuge KW I zum Thema Zuhören an.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns intensiv mit unserer Beraterinneneigenschaft des Zuhörens und der einfühlsamen Wiedergabe dessen, was wir gehört haben. Das Zuhören und Spiegeln ist ein hilfreiches Werkzeug, um Müttern bei ihren Fragestellungen zum Stillen und Muttersein hilfreich zu sein. Auf eine erkenntnisreiche Übungszeit mit euch freuen sich eure KB-Kursleiterinnen

*Jenny Fink-Kolenko und Gisela Skupin, LLL-Beraterinnen*

### **204. Bindungsorientierung in der Beratungsarbeit**

Nach einem kurzen Ausflug in die Bindungstheorie und damit verbundenen Begriffen wollen wir gemeinsam schauen, in welchen Situationen unserer Beratungsarbeit dieses Wissen nützlich sein kann. Anhand von im Arbeitskreis zusammengetragenen (Erfahrungs-) Beispielen überlegen wir, wie wir mit unserem Handeln zu einem bindungsfördernden Umgang beitragen

können. In problematischen Fällen achten wir dabei auf die Grenzen unserer Beratungsarbeit und erarbeiten uns ein Potpourri an weiterführenden Hilfsangeboten.

*Leitung: Peggy Drechsel, LLL-Beraterin*

## **205. Kreative Ideen für die Stillgruppenarbeit**

Viele Beraterinnen und Bewerberinnen gestalten ihre Gruppentreffen anschaulich und ansprechend durch interessante Einstiege oder "eisbrechende" Einstiegsfragen.

Wir wollen unsere Ideen austauschen und uns gegenseitig anregen, wie wir die vier Themen von LLL lebendiger gestalten können.

*Leitung: Katrin Trajkovits, LLL-Beraterin*

## **206. Welchen Einfluss hat das Stillen auf die mütterliche psychische Gesundheit. Welche Rolle spielen Oxytocin und Stress?**

Stillen senkt das Risiko an einer Depression zu erkranken. Stillprobleme hingegen lassen das Risiko steigen. Wie funktionieren das Oxytocin- und das Stress-System? In welchem Verhältnis stehen sie zueinander?

Welche Rolle spielen diese beiden Systeme im Zusammenhang mit mütterlicher psychischer Gesundheit und dem Stillen? Welche Auswirkungen hat dies auf den Mutter-Kind-Schlaf?

Welche Rolle spielen Interventionen unter der Geburt?

Mit diesen Fragen werden wir uns beschäftigen und dabei auch einen Einblick in die physiologischen Mechanismen bekommen, die diesen beiden Systemen zu Grunde liegen.

*Leitung: Ulla Junghänel, LLL-Beraterin*

## **207. Biochemie des Stillens II**

Aufbauend auf Biochemie des Stillens I sollen die Regulationsmechanismen von Prolactin, Dopamin und den Schilddrüsenhormonen näher erläutert werden.

*Leitung: Dr. Undine Schultz, LLL Beraterin*

## **208. Biological Nurturing – Intuitives Stillen**

Mithilfe einer Power-Point-Präsentation wird Hintergrundwissen im Biological Nurturing gezeigt. Es geht dabei nicht nur um die Vorzüge dieser Position als Trigger von neonatalen Reflexen, sondern auch um die ganze Philosophie einer natürlichen Herangehensweise an das Stillen. Wir führen eine Übung mit einer Puppe durch (bitte nach Möglichkeit mitbringen) und diskutieren Möglichkeiten der Stillunterstützung aufgrund der Philosophie und Position des Biological Nurturing.

*Leitung: Stefanie Rosin, LLL-Beraterin*

## 209. Growiong LLL: Lessons from China

Averil attended LLL meetings in Beijing from 1997 to 1999 and led meetings there from 2014 to 2017. Her talk is about how LLL in China has grown from one small expat group to a wide network of breastfeeding support, through the use of the the LLL Peer Counseling program and some very special people. Also, there will be discussion about the industries that have sprung up to serve the needs of the new Chinese mother and what the new NGO law means for the future of LLL in China.

*Leitung: Averil Harrison, LLL-Beraterin*