



Liebe Freunde, Spender, Unterstützer und Multiplikatoren, auch in diesem merkwürdigen Jahr 2020 sollen Sie am Ende des Jahres unseren Freundesbrief erhalten. So wie für das ganze Land, ja die ganze Welt war auch unser Jahr vom Corona-Virus geprägt. Es konnten keine Veranstaltungen stattfinden, zu unseren Mitarbeiterstunden haben wir uns seit März nur online getroffen. Mit unseren Ratsuchenden treffen wir uns unter genauen Hygienebestimmungen präsent. Es ist schwierig, einer Frau Babyausstattung anzubieten, wenn sie diese nicht direkt angucken kann. Auch das Ausfüllen des Mutter-Kind-Antrages ist telefonisch oder online je nach Verständnissfähigkeit der Ratsuchenden sehr kompliziert. Dafür haben wir dann auch auf unserem Besprechungstisch einen Spuckschutz stehen, der uns zusätzlich zu den Masken schützen soll.

Trotz allem waren wir im Oktober zum Kaleb-Seminar, bei dem wir ein Referat zum Thema Verhütung gehört haben, über das sich unsere neue 2. Vorsitzende Judith Mertins weitere Gedanken gemacht hat.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen gute Ideen zum Umsetzen und ein gesegnetes, gutes Jahr 2021!

Bleiben Sie behütet!
Ihre Ruth Kuske

Unsere 2. Vorsitzende stellt sich vor:

Judith Mertins

Judith, ich freue mich, dass Du jetzt bei uns im Verein 2. Vorsitzende bist. Ich glaube, unsere Leser würden sich freuen, wenn sie Dich ein bisschen kennenlernen könnten.

Was war Deine Motivation, bei uns mit zu arbeiten und seit wann bist Du dabei?

Ich bin nun seit ziemlich genau drei Jahren dabei und wachse immer mehr in den Verein rein. Nach unserem Umzug aus Ludwigshafen am Rhein hierher nach Celle habe ich wieder eine ehrenamtliche Aufgabe für mich gesucht. Schwangere bzw. werdende Mütter liegen mir schon immer am Herzen und ich stehe ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Es ist so wichtig, dass sie eine gute Anlaufstelle haben, wo ihnen in (finanzieller) Not praktische Hilfe und Begleitung angeboten wird.

Hast Du eine Familie?

Ich bin glücklich verheiratet und habe zwei bezaubernde Kinder. Sie sind jetzt 5 und 3 Jahre alt.

Was wünschst Du Dir für den Verein Hilfe für Schwangere?
Was sind Deine Ideen?

Ich wünsche mir für den Verein, dass wir stets auf die Bedürfnisse der Schwangeren bedacht sind und sie weiterhin so offen

und warmherzig begleiten. Ein bisschen mehr ansprechende Präsenz ist eine meiner Ideen.



Wie wurdest Du vorbereitet oder was hast Du für eine Ausbildung?

Seit der Schwangerschaft mit unserem ersten Kind habe ich mich viel mit Attachment Parenting auseinandergesetzt. Dieses Prinzip der bindungsorientierten Erziehung fängt schon in der Schwangerschaft an. 2018 habe ich eine Ausbildung zur Stoffwindelberaterin absolviert. Dieses Jahr habe ich die Ausbildung zur Allgemeinen Beratung, Psychotherapie und Seelsorge bei der BTS angefangen und schon so einiges gelernt. Ich hoffe davon vieles in unseren Verein für unsere Ratsuchenden einbinden zu können.

Die Fragen wurden von Ruth Kuske gestellt



Verhütung – Segen oder Fluch?

Unter diesem Titel fand im Rahmen des diesjährigen Kooperationsseminars von KALEB / ALfA (Kooperative Arbeit Leben ehrfürchtig bewahren / Aktion Lebensrecht für Alle) nach langer Zeit mal wieder eine aktualisierte Auseinandersetzung mit diesem Thema statt. Einerseits präsent im Leben jeder nachwachsenden Generation, andererseits auf moderne Weise tabuisiert. Mehr als 30 Prozent aller Frauen nutzen die Pille. Wir schauen einmal genauer hin.

Überwiegend wird die Pille zur Verhütung verwendet, und dies häufig viel zu oft unkritisch und unreflektiert. Die Pille als Verhütungsmittel heilt kein Leiden, sondern stört eher einen gesunden Frauenzyklus. Recht wenige Frauen fühlen sich von ihrem Gynäkologen oder ihrer Gynäkologin richtig über Nebenwirkungen und Langzeitschäden aufgeklärt. Die heutigen Kombipräparate, die meist verschrieben werden, haben zum Glück mittlerweile eine geringere Dosis an Östrogen. Die Einnahme der Antibabypille hat jedoch ihren Preis. Zu den Nebenwirkungen gehören unter anderem Migräne, Kopfschmerzen, Pilzinfektionen, Spannungsgefühle in den Brüsten, Zwischenblutungen, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen und auch immer wieder lebensgefährliche Thrombosen.

Jedes Jahr sterben mehrere Frauen, sie können erst 15 Jahre alt sein oder eine junge Mutter mit Kindern, an der Pille. Oft wird kein Wort über die körperlichen und vor allem psychischen Nebenwirkungen der Pilleneinnahme bei der Frau gesagt. Die hormonelle Empfängnisverhütung greift in die Biologie des weiblichen Körpers und des Gehirns ein. Dies sollte reiflich überlegt und



abgewogen werden. Die Pille wird von der Pharmaindustrie in hübschen Verpackungen, die Mädchen und Frauen ansprechen, präsentiert. Dabei handelt es sich doch um ein Arzneimittel und nicht um ein Bonbon, das man einwirft. Viele junge Frauen nutzen die Pille schon mit 14 Jahren. Es soll ihnen sexuelle Freiheit geben. Jedoch kennen viele Frauen spontane Lust, Gier und Trieb unter der Pille überhaupt nicht. Sie müssen sich stärker dazu motivieren. Sie benötigen mehr äußere Stimuli und eine Kopfentscheidung. Erst wenn sie keine Pille mehr nehmen, spüren sie sexuelles Begehren. Es wird diskutiert, dass die Pille den

Körpergeruch der Frau verändert und auch ihre - Wahrnehmung gegenüber dem (potentiellen) Partner. Der Duft der Haut und unsere Duftdrüsensekrete entscheiden, ob man sich gut riechen kann. Wir erschnuppeln auf biochemische Weise, ob unser Gegenüber zu unserem Erbgut passt.

Nicht zu vernachlässigen ist, dass die heutigen Kombipräparate durch das Gestagen als Wirkstoff auch nidationshemmend wirken. Die Wirkweise lässt sich also wie folgt darstellen: Das Östrogen (meistens Ethinylestradiol) hemmt den Eisprung. Das Gestagen verdickt die Gebärmutter Schleimhaut, damit Spermien „lahmgelegt“ werden UND hindert eine eventuell doch befruchtete Eizelle daran sich in die Gebärmutter einzunisten zu können. Dieser Wirkstoff hat also auch eine frühluttreibende Wirkung. Über diesen Fakt wird man selten informiert. So dass sich leider kaum jemand Gedanken macht, ob diese Wirkweise wirklich erwünscht ist.

Sinnvoll kann eine Hormongabe sein, wenn damit gynäkologische Erkrankungen behandelt werden. Es gibt ein paar spezielle Pillen mit einem Gelbkörperhormon, das einen anti-männlichen Hormoneffekt hat und Bartwuchs, Haarausfall oder manche Akneformen bessert. Auch bei Zysten in den Eierstöcken oder Endometriose ist die Pille als Medikament wirksam.



Nicht wenige junge Mädchen und Frauen leiden mitunter sehr stark an Zyklusproblemen. Die feste Hormondosis kann dann helfen, Hormonstörungen oder Inbalancen auszugleichen.

Seit Jahrzehnten ebenfalls bekannt ist der bedenkliche Umwelteinfluss; denn die verwendeten künstlichen Hormone gehören zu den am schwersten abbaubaren Schadstoffen in Kläranlagen. Und der weit überwiegende Teil der konsumierten künstlichen Hormone (über ¾!) geht den natürlichen Weg zurück in die Natur! Den Wasserwerken gelingt es bisher völlig unzureichend, diese Stoffe herauszufiltern, so dass längst erhebliche Verweiblichungserscheinungen bei Fischen messbar sind. In unserem Trinkwasser und selbst in den gekauften Mineralwasserflaschen sind wir dann mit den Hormonen alle konfrontiert. Dass die künstlichen weiblichen Hormone eine Mitschuld an der zunehmend eingeschränkten männlichen Fruchtbarkeit haben können, ist also keineswegs Sciencefiction...

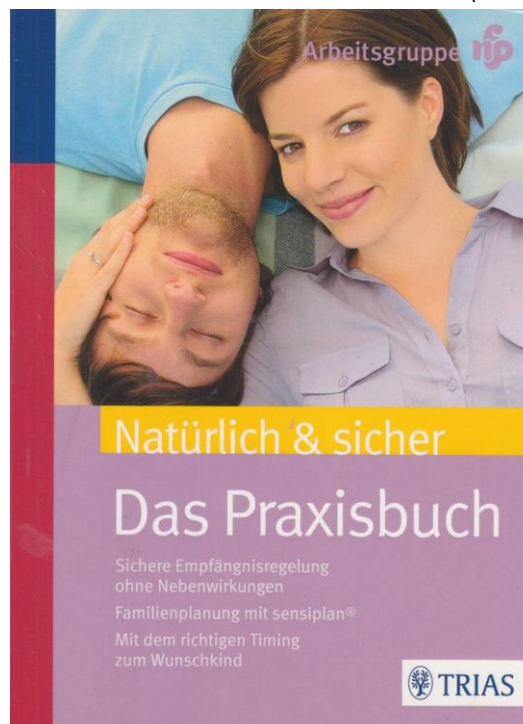
Momentan geht der Absatz der Pille etwas zurück. Als Alternative wird die Spirale zunehmend für junge Frauen und Mädchen beworben, die noch keine Kinder haben und bei denen bisher die Spirale tabu war. Doch die Spiralen können als Fremdkörper zu akuten oder chronischen Entzündungen und

erheblichen Nebenwirkungen führen, wodurch es hierbei tatsächlich zu lebenslanger Unfruchtbarkeit und einer höheren Rate an unter Umständen lebensbedrohlichen Eileiterschwangerschaften kommen kann. Zudem ist die Einlage bei jungen Frauen oder Mädchen, die noch nicht geboren haben, recht schmerzhaft. Dies versuchen Hersteller zu umgehen, indem die neuen Spiralen immer kleiner werden, und in poppigen Farben daher kommen. Die „Minispiralen“ werden in den sozialen Medien den Teenagern komplett einseitig beworben als sichere, nebenwirkungsarme und vor allem „so praktische und unproblematische“ Verhütung, da man an keine Regelmäßige Einnahme mehr

denken muss. Zudem haben insbesondere die hormonhaltigen Spiralen weitere Nebenwirkungen unter anderem auf die Psyche und sind zudem frühabtreibend, da ein Wirkmechanismus darin besteht, eine bereits befruchtete Eizelle bzw. einen Embryo im frühesten Lebensabschnitt an einer erfolgreichen Einnistung in die Gebärmutter zu hindern.

Es gibt gute Alternativen, nur leider werden die viel zu selten propagiert und Gynäkologen sind diesbezüglich häufig zu schlecht ausgebildet. Kondome kennt jeder, dazu braucht mal wohl nichts mehr sagen. Ein Augenmerk sollte auf die Natürliche Empfängnisregelung (NER) oder modern aufgelegt die Natürliche Familienplanung (NFP) gelegt werden. Die symptothermale Methode ist einfach zu erlernen. Man kann sich eine wunderbare App aufs Smartphone laden und benötigt nur noch ein passendes Thermometer. Der Vorteil an dieser Methode ist auch, dass man seinen Körper hervorragend kennenlernt und wahrnimmt, ganz unverfälscht. Für Jugendliche kann die einzig wirklich 100%ige Verhütungsmethode, die aber fast nie thematisiert wird, das „NEIN-SAGEN“ sein.

Judith Mertins





Spastisch glücklich

*Die Menschen nennen mich behindert,
und sie haben recht, das bin ich auch.
Gott nennt mich seine gute Schöpfung,
und ER hat recht, das bin ich auch.*

*Die Menschen nennen mein Leben kostspielig,
und sie haben recht, das ist es auch.
Gott sagt, mein Leben ist wertvoll,
und ER hat recht, das ist es auch.*

*Die Menschen nennen mich unproduktiv,
und sie haben recht, das ist es auch.
Gott sagt, ich bin ein Brückenbauer zwischen
Behinderten und Nichtbehinderten,
und ER hat recht, das bin ich auch.*

*Die Menschen nennen mein Aussehen abstoßend,
und sie haben recht, das ist es auch.
Gott sagt, mein Lachen ist schön,
und ER hat recht, das ist es auch.*



Das ist in der Adventszeit das Profilbild von Roland auf seiner Facebook-Seite: Roli Boli

Tiefe Gedanken von Roland Walter. Er gehört zu den Menschen, denen man ihre Intelligenz nicht auf den ersten Blick ansieht. Seit seiner Geburt ist er spastisch gelähmt, er sitzt im Rollstuhl, das Sprechen fällt ihm schwer. Eines aber sieht man Roland Walter sofort an: seine Lebensfreude. Er lacht gerne und ist trotz seiner Einschränkungen ein fröhlicher und zufriedener Mensch. „Es lohnt sich zu leben“, sagt er. Roland Walter wurde bei der Geburt in der Gebärmutter gedreht. Dabei kam es zu Sauerstoffmangel. Zellen im Gehirn starben ab. Deswegen ist er in seinen Bewegungen stark eingeschränkt. Seine Muskeln ziehen sich unwillkürlich zusammen, ähnlich wie Krämpfe. Er kann alles bewegen, aber hat wenig Kontrolle darüber. Nur auf

eine Tätigkeit kann er sich konzentrieren. Sitzt er am Computer und versucht die Tasten zu treffen, verliert er die Kontrolle über seine Beine, die Sitzhaltung und den Speichelfluss. „Meine Behinderung ist mir mit 11 oder 12 Jahren bewusst geworden“, erinnert er sich. „Was mich damals störte, war nicht, dass ich bestimmte Sachen nicht machen kann, sondern, dass ich immer auf fremde Hilfe angewiesen war.“ In der DDR muss er lange darum kämpfen, eine Ausbildung als Kaufmann absolvieren zu dürfen. Daneben erledigt er Schreivarbeiten für verschiedene Auftraggeber. Als er eines Tages schwer stürzt, zieht er sich einen doppelten Schädelbruch zu. Im Krankenhaus wird er

jedoch nicht behandelt wie alle anderen: „Die teuren Medikamente können wir uns sparen, der ist ja sowieso behindert.“ Erst nach heftigen Protesten seiner Eltern bekommt er die notwendige medizinische Versorgung. Auch auf seinen ersten

Elektro-Rollstuhl muss er viele

Jahre warten. Er stellt einen offiziellen Antrag an den Staatsrat der DDR und erlebt eine Welle von Schikanen. Nach sieben Jahren bekommt er endlich den ersehnten E-Rolli.

Seit 2001 lebt Roland Walter in seiner eigenen Wohnung. Doch allein ist er fast nie. Tagtäglich bekommt er Besuch von sogenannten Assistenten, Mitarbeitern des Vereins „Ambulante Dienste“. Sie kochen, putzen, helfen beim Gang zur Toilette oder begleiten ihn auf seinen Reisen. „Für Altenheime war ich zu jung, für Einrichtungen für geistig Behinderte zu intelligent und für betreutes Wohnen zu behindert“, sagt Roland Walter. „Nach über 500 Absagen auf Bewerbungen erfuhr ich vom Assistenzmodell in Berlin.“ Die Assistenz ist für Roland Walter ohne Frage ein Segen. Doch gleichzeitig spürt er



Rolands Fröhlichkeit ist so ansteckend!

seine Einschränkung gerade dann, wenn er auf fremde Hilfe angewiesen ist. Und das ist er fast immer. Manchmal hat er Tage, da fühlt er sich nicht wohl in seiner Haut: „Da liege ich morgens im Bett und denke: Warum muss ich jetzt wieder den Assistenten rufen? Warum kann ich nicht mal einen Tag allein verbringen?“ In diesen Zeiten hilft es Roland Walter, christliche Lieder zu hören. „Dadurch erfahre ich immer wieder Gottes Nähe“, sagt er. Sein Alltag ist geprägt von Einschränkungen. Trotzdem will Roland Walter für seine Mitmenschen ein Segen sein: „Ich darf anderen Menschen mit meiner Behinderung zeigen, dass es nicht selbstverständlich ist, dass man laufen kann. Und dass es auch nicht selbstverständlich ist, dass man deutlich sprechen kann.“ Seine Sprachstörung hindert Roland Walter übrigens nicht daran, ein äußerst kommunikativer Mensch zu sein.

Das Leben mit Assistenz erlaubt ihm die Entfaltung seiner Fähigkeiten. Er ist Jugendgruppenleiter, Redakteur und Webmaster. Er organisiert integrative Freizeiten für Behinderte und Nicht-Behinderte, hält Vorträge und Predigten. Einer seiner Freunde bringt es auf den Punkt, was Roland Walter so besonders macht: „Mich fasziniert seine Fröhlichkeit, seine Offenheit und die Freude. Und das trotz seiner Behinderung. Das zeigt mir, dass es eine Freude gibt, die unabhängig ist von äußeren Bedingungen.“ Roland Walter will gerne ein Segen für andere Menschen sein. Und er ist es auch.

**Artikel gefunden im Buch:
„Hof mit Himmel“ aus dem
SCM ERF-Verlag**

Auch wir durften Roland persönlich vor 10 Jahren kennen lernen. Er hat bei der Tagung des

Perspektivforums Behinderung der Deutschen evangelischen Allianz den Eröffnungsvortrag gehalten und uns über die damals gerade beschlossene EU-Behindertenkonvention informiert. So etwas kannte ich nicht, dass ca. 50 Personen ungefähr eine Stunde einem Menschen mit einer schweren Sprachbehinderung zuhören. Die Texte hatte Roland zusätzlich mit einem Beamer projiziert, sodass jeder mitlesen konnte. Das war Inklusion vom Feinsten. Mich fasziniert Roland immer wieder, da er zeigt, wie fröhlich ein Mensch trotz einer Behinderung sein kann und ich möchte gerne Müttern, die die Diagnose einer möglichen Behinderung ihrer Kinder erhalten, Mut machen, sich trotzdem für das Kind zu entscheiden.

Ruth Kuske





Große und kleine Wunder im Alltag



Das abgeholte Beistellbett

Seit 1989 arbeite ich bei Hilfe für Schwangere mit. Oft kam ich nach Hause und war frustriert über die Einstellung mancher Ratsuchenden. Alles war nicht gut genug, was wir anzubieten hatten oder sie sind gar nicht zum Termin erschienen, ohne vorher Bescheid zu sagen.

Und dennoch durfte ich zum zweiten Mal erleben, dass ich unmittelbar Werkzeug im großen Ganzen bin.

Vor ein paar Tagen hatte ich einen Termin im Büro: eine Frau brauchte eine leichtere Kinderkarre, um den Transport mit Kind und Auto problemlos zu lösen. Sie waren

umgezogen und hatten in der neuen Wohnung nur wenig Platz. Deshalb suchte sie noch nach einem kleinen Kinderbett. Wir hatten leider keines im Lager. Bisher waren auch in all den Jahren wenig von den kleinen Betten abgegeben worden. Einen Tag später kam eine Anfrage von Ruth Kuske: Wer kann ein Beistellbett von einem Spender abholen? Ich holte es ab und konnte ein wunderschönes Bett mit Himmel an die Frau übergeben. Bei meinem ersten Anruf war die Frau dankbar und erleichtert. Sie sprach mir den Segen Gottes zu.

Vor vielen Jahren hatte ich Telefondienst: Jemand wollte eine Wickelkommode, einen Schrank und ein Kinderbett spenden. Mit großen Möbelstücken sind wir zurückhaltend, weil die Lagerkapazität begrenzt ist. Am gleichen Tag klingelte erneut das Telefon und eine Frau fragte genau nach diesen Möbeln. Sie wohnte im Nachbarort und war überglücklich, dass dieser Kontakt zustande gekommen war. Im richtigen Augenblick das

Richtige tun zu können, ohne eigenes Vermögen, ist schon ein Wunder. Diese Erlebnisse stärken und bauen auf. Lassen die dunklen Wolken dieser Zeit schnell weiterziehen. Die Erwartungshaltung ist oft sehr groß, aber viele sind auch sehr dankbar, dass es diese Hilfen gibt.

Ich möchte jedem Mut machen, in unserem Team mitzuarbeiten und z.B. solche Tätigkeiten zu übernehmen. Auch wenn es Rückschläge gibt, die positiven Erfahrungen überwiegen.

Elfi Veller

Impressum

Herausgeber

Hilfe für Schwangere e.V.
Hannoversche Straße 59
29221 Celle
Tel.: (05141)217141

Redaktion

J. Mertins
M. Raser
R. Kuske

Spendenkonto Volksbank Celle

Iban:
DE 11 2519 0001 0825 2106 00

BIC: VOHADE2HXXX

www.hfscelle.de
Mail: info@hfscelle.de

