



The logo features a stylized human figure in a meditative pose, with a teal head and a purple-to-teal gradient body. Below the figure is a large, multi-colored swirl (purple, blue, teal) that resembles a flower or a birth symbol. The text 'FLOW BIRTHING' is written in a teal serif font, and 'MENTORIN' is written in a purple serif font below it.

# FLOW BIRTHING MENTORIN

**Info-Broschüre  
Programm zur FlowBirthing Mentorin**



Bewegung „Frauen helfen Frauen“ angesichts Hebammenmangel  
Initiiert von Kristina Marita Rumpel

August 2018

## **Hintergrund:**

Lange, zu lange haben wir darauf gewartet, dass die Politik das Hebammensterben aufhält und damit die belastende Situation für Schwangere endlich beendet. Die Situation wird Jahr um Jahr schlechter. Aber warum warten, bis die Politik reagiert? Warum die Schwangeren, die keine Hebamme mehr finden, alleine lassen und nicht selbst aktiv werden und als Frauengemeinschaft ihnen Hilfe zu Teil werden lassen? Gedacht, getan. So entstand die Idee zur Bewegung „Frauen helfen Frauen“ und unter dem Dach von FlowBirthing formiert sich ein Bündnis von Frauen, die bereits selbst geboren haben und ihr Wissen und ihre Erfahrung an junge werdende Mütter weitergeben wollen.

## **Intension: Teil der Lösung sein**

Die Bewegung will nicht mehr Probleme wälzen und bedauern, sondern aktiv Teil der Lösung sein. Engagieren sich Verbände wie Motherhood e.V. oder das Elternnetzwerk für Neue Geburtskultur vor allem auf politischer Ebene, damit sich die Rahmenbedingungen endlich zum positiven wenden, so setzt das Mentorinnen-Programm bei der Stärkung der jetzt schwangeren Frauen an. Ziel ist es: Keine Schwangere muss mehr in der Schwangerschaft allein mit ihren Ängsten und Fragen sein. Jetzt ist die Notsituation, dass z.B. in Bayern fast jede 3. Schwangere keine Hebamme mehr findet und diese Lücke will das Bündnis der Mentorinnen schließen.

## **Ansatz: Schwangerschaft und Geburt war und ist das Feld von Frauen.**

Es gibt eine Fülle an altem Wissen rund um glückliche Schwangerschaften und gelingende Geburten. Warum dies also nicht gezielt an jene Frauen weitergeben, die keine Hebamme mehr zur Geburtsvorbereitung finden? Es ist an der Zeit zu zeigen und zu erfahren, dass wir als Gemeinschaft der Frauen uns gegenseitig stärken und helfen können in dieser Notsituation. Im Mentorinnen-Programm finden Frauen zusammen, die bereits selbst Gebärerfahrung haben und sich für die jungen Frauen einsetzen wollen und sie werden geschult, Schwangere von Frau zu Frau zu begleiten und auf die Geburt vorzubereiten.

Das Gefühl der Situation macht- und hilflos ausgeliefert zu sein, soll bald der Vergangenheit angehören. Es geht darum, dass wieder mehr Frauen als Frau und Mutter gestärkt aus der Geburtserfahrung hervorgehen können und Schwangere die Unterstützung erfahren, die sie auf ihren Weg zu einer natürlichen, selbstbestimmten Geburt auch – trotz Hebammenmangel, der sich vermutlich so schnell nicht beheben lassen wird, da Jahre lang verschlafen von der Politik. Daher werden jetzt Frauen selbstmächtig aktiv.

## **Vision: Mentorinnen flächendeckend für Schwangere**

In jedem Ort Bayerns – das sind rund 2.056 politisch selbstständige Gemeinden – und in jedem Stadtteil größerer Kommunen soll bis Ende 2019 mindestens eine Mentorin vor Ort für die Schwangeren erreichbar sein und von Frau zu Frau das Wissen weitergeben, was die Schwangeren stärkt und ins Vertrauen bringt. Dies ist eine Win-Win-Situation für alle. Wir starten die Aktion mit Fokus auf Bayern, aber natürlich sind Mentorinnen aller Orten willkommen. Es soll ein flächendeckendes Netz aus Mentorinnen und starken Frauen - und im nächsten Schritt auch Kraftzentren für Frauen entstehen.

Mentorinnen verstehen sich als Wegbereiterinnen einer neuen selbst-bewussten Weiblichkeit, die in die Geburtswelt und darüber hinaus im Leben der Frauen, Familien und Kinder positiv wirken. Geburt aus einer Welle der Freude in Anbindung an die weibliche Kraft sind ein Schlüssel in eine lebenswerte Zukunft. Das Mentorinnen-Programm kann der Anfang einer neuen öko-feministisch-spirituellen Frauenbewegung sein. Mentorinnen sind Frauen, die Verantwortung übernehmen und Zukunft gestalten durch ihr Wirken und durch Handeln, nicht reden neue Realitäten schaffen.

### **Was ist das Besondere am Mentorin Programm?**

FlowBirthing steht für den Aufbruch in eine neue Geburtskultur mit der Kraft des Weiblichen im Mittelpunkt. Es ist keine neue Geburtsmethode, vielmehr ein uralter, das Selbst-Bewusstsein von Frauen stärkender Zugang zu den Vorgängen rund um Schwangerschaft und Geburt.

In nur 6 Wochen wird die Philosophie von FlowBirthing, das uralte weibliche Weisheitswissen rund um die förderlichen Zusammenhängen von Schwangerschaft und Geburt vertieft und ein Konzept vermittelt, was zur Begleitung von Frauen in der Schwangerschaft befähigt. Dabei geht es ausdrücklich nicht um das fachlich-medizinische Wissen. Die medizinische Versorgung und Verantwortung bleibt 100 Prozent bei den Ärzten. Das Fachwissen hilft den Schwangeren zur Einstimmung auf die Geburt auch nur bedingt.

Mentorinnen bieten Hilfe zur Selbsthilfe. Mentorinnen schenken Raum und Zeit, hören den Schwangeren aktiv zu und bestärken sie darin, dass sie die Meisterin der Geburt ist und helfen ihr so von der Angst ins Vertrauen zu finden. Was es dafür braucht, ist ein Raum der Wertschätzung im Frauenkreis, wo Zeit ist, alle Fragen in Ruhe zu stellen und eine positive, bestärkende Atmosphäre wirkt.“

Es sind die mentalen, emotionalen sowie biographischen Themen, die es anzuschauen gilt. Diese Bereitschaft kann jede Frau auch ohne Fachkenntnisse über die Geburt mit entsprechender Schulung bei den Schwangeren fördern. Am Ende des Programms steht ein Verständnis von Zeugung, Schwangerschaft und Geburt als ein Prozess, der die körperliche, mentale, emotionale, seelische und spirituelle Ebene einbezieht.

### **Welche Inhalte werden vermittelt?**

Die Inhalte werden so aufbereitet, dass sie als Grundlage für eine Begleitung von Schwangeren und Frauen mit Kinderwunsch verwendet werden können und beziehen sich auf die BEST-Kriterien von Dr. Wolf Lütje, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Ev. Amalien-Sievecking Krankenhaus in Hamburg, die er für eine ideale Geburtsvorbereitung genannt hat: Begleitung der Schwangeren, Entängstigung, Sinn natürlicher Geburten für Mutter und Kind verständlich machen und Training, um sich positiv auf die Geburt einzustimmen.

Die Schwangere als Ganzes steht dabei im Mittelpunkt. Das stärkende Wissen um die Zusammenhänge einer glücklichen Schwangerschaft und gelingenden Geburt wird in den fünf Bereichen des Menschseins: Körperliche Voraussetzungen, mentale Fähigkeiten, emotionale und seelische Themen sowie auch spirituelle Fragestellungen im Sinne eines Eingebundenseins ins Große und Ganze und Geburt als wundervolle Erfahrung. Schwangerschaft lässt sich so als Transformationsprozess erkennen, der mit der Zeugung beginnt und mit der Geburt als Höhepunkt endet. Somit ist die Zeit der Schwangerschaft ideal als Zeit der Persönlichkeitsentwicklung um den Wechsel von der Tochter zu selbst eine Mutter zu werden, kraftvoll zu erleben. Es geht nicht darum,

den Schwangeren eine Technik aufzuzwingen, vielmehr den für sie stimmigen Weg der Geburtsvorbereitung zu finden, zu begleiten oder im großen FlowBirthing-Netzwerk zu vermitteln.

### **Wie werden die Inhalte vermittelt?**

Das Programm ist als begleitetes online Gruppen-Programm konzipiert und ist in sechs Wochen zu absolvieren. Die Webinare finden an 6 aufeinander folgenden Termine am selben Wochentag statt. Je nach Nachfrage wird es mehrere Termine in der Woche für je eine Gruppe geben.

Es ist auch möglich das Programm live vor Ort in Würzburg zu machen an einem Wochenende. Wem das lieber ist, bitte bei der Bewerbung angeben. Wer bei sich vor Ort einen Raum organisieren kann, bitte melden.

Diese Komponenten sind im Programm enthalten:

- 6 Module mit 12 Online-Seminare live (via Zoom) sowie Aufzeichnung und Transferaufgaben sowie Bildung von Erfolgsteams in kl. Gruppen
- Monatliche Live-Calls (via FB-Gruppe) für vertiefende und klärende Fragen
- Quartalsweise Vernetzungstreffen (online) mit allen Mentorinnen (via Zoom)
- Workbook als Grundlage für die praktische Arbeit (inkl. Vorlagen)
- Zertifikat zum Abschluss nach absolvierten Transferaufgaben

zusätzlich: Aufnahme in das FlowBirthing-Netzwerk sowie als Mentorin prominent sichtbar auf der Portalseite [www.flowbirthing.de](http://www.flowbirthing.de), FlowBirthing-Logo als offizielle Partnerin von FlowBirthing für Website und Flyer, Mitverdienst am Buchverkauf, Mailbetreuung und Teil der wachsenden Gemeinschaft starker Frauen, die Zukunft gestalten und sich für das Wohl von Schwangeren und Frauen einsetzen

### **Ist das Programm zur Flowbirthing Mentorin ist richtig für dich?**

Ja, wenn du dich privat oder beruflich engagieren willst:

- \* als Wegweiserin für Schwangere in der Ausrichtung von FlowBirthing
- \* als Pionierin und Gesicht der neuen Geburtskultur und Weiblichkeit
- \* als Beraterin der Frauen bei unerfüllten Kinderwunsch bis Geburt
- \* als Birth Coach, die für ganzheitliche Betrachtung des Lebens steht

egal ob zur Unterstützung der Bewegung und politisches Statement, persönlichen Weiterbildung, Arbeit in Beratungseinrichtungen, Familienzentren, Geburtskliniken, Geburtshäusern, Hausgeburtsilfe, als Familienhebamme oder selbständig in eigener Praxis mit oder ohne Vorkenntnisse.

### **Welche Voraussetzungen gibt es?**

Technisch: PC mit Kamera und Mikrophon sowie stabiler Internetzugang (Zugang zu Zoom-Seminarraum über Link, kein Programm notwendig)

Mental: FlowBirthing Buch als Grundlage

Emotional: Begeisterung für neue Geburtskultur

Körperlich: Bereits selbst Mutter

Seelisch: Gesund, ohne psychische Erkrankungen

Spirituell: Bereitschaft sich für die weibliche Urkraft zu öffnen

**Hinweis:** Das Mentorinnen-Programm vermittelt Grundlagen und Werkzeuge um damit Hilfe zur Selbsthilfe von Frau zu Frau anbieten zu können. Es handelt sich ausdrücklich nicht um eine medizinischtherapeutische Fachausbildung.

Durch den Fokus der (ur)weiblicher Perspektive ist das Programm auch interessant und mit Mehrwert verbunden für ausgebildete Hebammen, Doulas, Geburtsbegleiterinnen, Heilpraktikerinnen, Therapeutinnen etc.

## **Welchen Rahmen gibt es?**

### **Ablauf:**

Bewerbung über Formular per Mail (vgl. Anhang) zur Klärung Motivation, Erwartungshaltung, persönlicher Hintergrund und Vision und Ort

Wir starten am 1. Oktober 2018 um 17 bis 20 Uhr (online) mit 5 Folgeterminen jeweils montags um die selbst Uhrzeit. Je nach Bedarf werden weitere Starttermine angeboten, daher bitte fortlaufend bei Interesse bewerben. Wir finden dann weitere mögliche Termin – online wie offline (vgl. weiter oben).

Die Bearbeitung der Bewerbungen in der Reihenfolge des Eingangs. Ich bitte um etwas Geduld, möglicher Weise kann die Rückmeldung dauern.

### **Ausgleich:**

Das Programm findet im Rahmen der Bewegung „Frauen helfen Frauen“ statt. Wir entfalten unsere solidarische Kraft um die Notlage von Schwangeren zu beenden. Doch das heißt nicht, dass du nichts zurück bekommst. Dein Engagement wird nicht ehrenamtlich sein. Du kannst dir mit deinem Wirken eine finanzielle Grundlage schaffen.

Die Notlage der Hebammen hängt auch mit der fehlenden finanziellen Wertschätzung der Leistung der Hebammen zusammen – nicht in der Wahrnehmung der Familien, aber im Gesundheitssystem. Als Mentorin hast du den schwangeren Frauen sehr viel zu geben, eigentlich unbezahlbar. Somit ist ein Ausgleich für deine Dienste ein Beitrag, den Wert einer stärkenden Geburtsvorbereitung und würdevoller Geburten wieder ins Bewusstsein zu rufen und auch deinen Selbstwert zu stärken.

So hat auch das Programm einen Wert und ein Ausgleich Voraussetzung, damit die Bewegung weiter bestehen und aktiv sein kann. Im Sinne der Vertrauensbildung, die wir bei den Frauen bewirken wollen und als Vorbild für dein Wirken als Mentorin gibt es keinen Festpreis. Du entscheidest nach deiner persönlichen Lage selbst.

## **Das Mentorinnen-Programm wird auf Grundlage eines offenes Systems angeboten:**

Eine Gabe von 300 € bis 600 € ist der wünschenswerte Rahmen, damit die Bewegung und das Mentorinnen Programm gut laufen und wachsen kann. Werden im Lauf der Bewegung höhere Summen erzielt, soll dies in Frauenkraftorte der Bewegung fließen. Entscheide du, wie viel du geben kannst.

Wenn du für die Geburtskultur brennst und im Moment nicht soviel zahlen kannst, dann ist das ebenso ok wie wenn du sagst, ich gehöre zu den finanziell gut aufgestellten Frauen und möchte die Bewegung fördern und gebe gerne auch mehr. Kreuze deinen Betrag bei der Bewerbung an.

### Wer führt durch das Programm?

Das Programm zur Mentorin für Schwangere wird von Kristina Marita Rumpel konzipiert und geleitet. Als Autorin und Initiatorin von FlowBirthing.de, dem Online Portal, welches sie gemeinsam mit dem Mankau Verlag ins Leben gerufen hat und das mit dem Health Media Award 2015 für herausragende und nachhaltige Kommunikation im Bereich Frauengesundheit ausgezeichnet wurde, engagiert sie sich für eine neue Geburtskultur. Zuvor war die studierte Soziologin und Trainerin (IHK) als Referentin im Dt. Bundestag für Frauen- und Familienpolitik tätig. Seit ihrer Krebserkrankung 2012 hat sie sich intensiv mit den Themen (Neu-)Geburt, Weiblichkeit und Wandel beschäftigt. Seit 2015 ist sie freie Autorin, Beraterin und Dozentin für neue Geburtskultur u.a. an der FH Fulda im Bereich Hebammenwissenschaft und bei den Berliner Geburtstagen. Ihr Anliegen ist die Stärkung weiblicher Kräfte in der Welt. 2017 hat sie daher den Womb Power Online Kongress mit über 4.500 Teilnehmerinnen veranstaltet.



**Wir starten eine  
Bewegung**

**Frauen helfen Frauen**

**für die vielen  
Schwangeren, die keine  
Hebamme mehr finden,  
die allein gelassen sind  
mit ihren Ängsten und  
ohne Vorbereitung in die  
Geburt gehen müssen**

**Bis Ende 2019 soll es  
in jedem Ort in Bayern  
eine Mentorin geben.  
Wir starten jetzt!**

**Sei dabei im Kreis starker Frauen  
für Hilfe zur Selbsthilfe.**

**Bayern ist erst der Anfang...**

**[www.flowbirthing.de](http://www.flowbirthing.de)**

Wenn du noch Fragen hast, dann kontaktiere Kristina.

Kontakt: [kristina.rumpel@flowbirthing.de](mailto:kristina.rumpel@flowbirthing.de)

## **Bewerbung zum FlowBirthing-Mentorin-Programm**

Hiermit bewerbe ich mich für das Programm zur FlowBirthing Mentorin.

### **Persönliche Angaben**

---

Name	Vorname	Geburtsdatum
------	---------	--------------

---

Straße	PLZ	Handy-Nr.
--------	-----	-----------

---

E-Mailadresse	Sonstiges
---------------	-----------

### **Angaben zum Hintergrund**

---

Beruf /Ausbildung	Kinder /Alter
-------------------	---------------

### **Motivation zur FlowBirthing Mentorin:**

---

---

### **Vision zur Neuen Geburtskultur und Bewegung:**

---

---

### **Erwartungshaltung an das Programm:**

---

---

---

Ort, Datum

Unterschrift

## Anmeldebestätigung

Nach Eingang der Bewerbung wird eine Anmeldebestätigung per Mail verschickt. Bitte gib jetzt schon an, ob dir online oder offline lieber ist.

Möchtest du online (6 Wochen jeweils an einem Wochentag) oder vor Ort in Würzburg an einem Wochenende am Programm teilnehmen?

- Online – Nächster Start: 1. Oktober 2018, 17 – 20 Uhr
- Offline vor Ort – Termine noch offen

## Zahlungsmodalitäten

Mit der Anmeldebestätigung wird die Überweisung fällig. Du entscheidest wie viel du gibst.

**Hier bitte nochmal Name und Zahlungsweise (Betrag) angeben:**

---

**Vorname und Nachname**

- weniger als 300 €: \_\_\_\_\_
- 300 € bis 600 €: \_\_\_\_\_
- mehr als 600 €: \_\_\_\_\_

Mit der Anmeldebestätigung erhältst du auch eine Rechnung mit der Kontoverbindung.

