

**Info-Broschüre Programm zur FlowBirthing Mentorin**



The logo features a stylized figure in a meditative pose, with a teal head and a blue and purple body. Below the figure is a large, flowing, purple and blue shape that resembles a woman's silhouette or a birth canal. 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

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

## **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 als Initiation in die weibliche Kraft**

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 Mentorinnenprogramm 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 und in jedem Stadtteil größerer Kommunen soll in naher Zukunft 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-Sieveking 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 ganzer Mensch steht dabei im Mittelpunkt – nicht nur ihr Bauch. 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 mit 5 Video-Einheiten jeweils aufgeteilt in Theorie und Praxis mit 6 live Treffen online zur Vertiefung und persönlichen Anbindung der Inhalte an eigene Erfahrungen. Die Videos werden immer am Wochenende verschickt und können selbstständig erarbeitet werden. Die Live treffen finden nach Vereinbarung statt. Je nach Nachfrage wird es mehrere Termine in der Woche für je eine Gruppe geben.

Es ist das Programm auch an einem Wochenend-Intensiv-Seminar durchzuführen. Wer Raum organisieren und mit Frauen füllen kann, dann ist auch ein Seminar vor Ort möglich. Bitte melden.

### **Diese Komponenten sind im Programm enthalten:**

- 5 Module mit 5 Video-Kursen (Aufzeichnung live Seminar via Zoom)
- Wöchentliche Live-Calls (via Zoom) für vertiefende und klärende Fragen und Austausch
- Vernetzung (online) mit allen rund 60 Mentorinnen (via Whatsapp)
- Workbook als Grundlage für die praktische Arbeit (inkl. Vorlagen)
- Zertifikat zum Abschluss

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, Hausgeburtshilfe, als Familienhebamme oder selbständig in eigener Praxis mit oder ohne Vorkenntnisse.

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

Technisch: PC mit Kamera und Mikrofon sowie stabiler Internetzugang (Zugang zu ZoomSeminarraum über Link, kein Programm notwendig)

Mental: FlowBirthing Buch als Grundlage

Emotional: Begeisterung für neue Geburtskultur

Körperlich: Bereits selbst Mutter (gewünscht, auch Ausnahmen möglich)

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 medizinisch-therapeutische 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 (Mail an Koordinatorin Heike: [flowbirthing.heike@gmail.com](mailto:flowbirthing.heike@gmail.com) )

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: 595 € (inkl. MwSt). Das ist die Basis auf der du dir eine berufliche Existenz aufbauen kannst und in eine lebendige Gemeinschaft von Mentorinnen findest. Wir unterstützen und stärken uns untereinander und teilen Erfahrung und Wissen. Weiterbildung in puncto Sociale Medien und Sichtbarkeit bzw. wie baue ich meine Selbständigkeit auf, finden ca. 2 Mal im Jahr statt – für Mentorinnen zum reduzierten Preis.

### **Wer führt durch das Programm?**

Das Programm zur Mentorin für Schwangere wird von Kristina Marita Rumpel konzipiert und begleitet. Die Live-Treffen werden geführt von FlowBirthing-Mentorin & Heilpraktikerin Heike Jekel. Heike übernimmt auch organisatorische Anfragen.

Kristina Marita Rumpel ist die 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.

## Bewerbung zum FlowBirthing-Mentorin-Programm

Hiermit bewerbe ich mich für das Programm zur FlowBirthing Mentorin.

### Persönliche Angaben

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ

Ort

Handy-Nr.

E-Mailadresse

Sonstiges

### Angaben zum Hintergrund

Beruf /Ausbildung

Kinder /Alter

Motivation zur FlowBirthing Mentorin:

Vision zur Neuen Geburtskultur:

Erwartungshaltung an das Programm:

Ort, Datum Unterschrift

### Anmeldebestätigung

Nach Eingang der Bewerbung wird eine Anmeldebestätigung per Mail verschickt.  
Start: 14. November (genauere Infos per Mail ca. 1 Woche vorab)

### Zahlungsmodalitäten

Mit der Anmeldebestätigung wird die Überweisung fällig. Mit der Anmeldebestätigung erhältst du auch eine Rechnung über 595 € (inkl. MwSt) mit der Kontoverbindung.

