

Motivierend zum Stillen beraten

Workshop mit Elementen der motivierenden Gesprächsführung



Begrüßung

Das erwartet Sie heute

- Einführung
- Grundlagen
- Grundhaltung der motivierenden Gesprächsführung
- Methodische Kompetenzen
- Fallbeispiele und Übungen
- Zusammenfassung





*Meine herausfordernden
Beratungsgespräche zum Thema Stillen.*



Schreiben Sie in den Chat.

Einführung Motivierend zum Stillen beraten

Wie komme ich in einen zielgerichteten Dialog, wenn die Frau sagt:

*Ich habe alles versucht,
aber nichts gelingt.*

*Stillen ist nix für mich.
Da bin ich viel zu sehr
gebunden.*

*Also, ich hab ja so meine Zweifel.
Aber wenn Sie mir sagen, wie's geht,
kann ich's ja mal probieren.*

*Meine Mutter hat mich
nicht gestillt – und ich bin
auch was geworden.*

Einführung

Motivierende Gesprächsführung unterstützt

Psychologisch fundiertes und in vielen Kontexten bewährtes Gesprächsführungskonzept

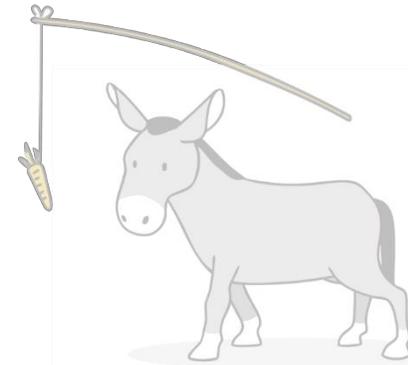
- geprägt durch das Menschenbild der Humanistischen Psychologie
- enthält systemische Ansätze
- setzt auf intrinsische Motivation
- entlastet (auch) die Beratenden

Schau hin, sei neugierig wer dir begegnet.

Entdecke, wie dir jemand begegnet, in welcher Lebenswelt die zu Beratende zu Hause ist.

Unterstütze das Finden des eigenen Willens und Könnens.

Gebe die Entscheidung für die Durchführung und die Verantwortung an die Ratsuchende, begleite „nur“.



Motivierende Gesprächsführung ist langjährig bewährt

- William B. Miller & Steve Rollnick:
Motivierende Gesprächsführung (1991/2002/2013)
- Aus der Praxis mit Suchtpatient*innen entstanden
- Jetzt weltweit führender Gesprächsführungs-
ansatz bei „heiklen“ Themen und in schwierigen
Gesprächen
- Internationales Netzwerk zur ständigen
Weiterentwicklung
(<https://de.motivationalinterviewing.org>)



Grundlagen Definition

Motivierende Gesprächsführung ist ein **partnerschaftlicher** Stil der Gesprächsführung, um die Eigenmotivation und Bereitschaft einer Person für Veränderung zu stärken.

Miller und Rollnick, 2014

Dabei bleibt der Dialog **zieloffen**, damit die Schwangere/Stillende die Möglichkeit hat, eine selbstbestimmte Stillentscheidung zu treffen.



„Zwei Seelen wohnen, ach!, in meiner Brust ...“



Jeder Mensch hat Situationen, in denen er zwiespältig ist. Wenn diese Ambivalenzen erkundet und aufgelöst werden, sind nachhaltige Veränderungen möglich.

Motivierende Gesprächsführung fragt:
Wie kann dieses Veränderungspotenzial geweckt und gestärkt werden?

Hinter fehlender Motivation steckt oft ein Ambivalenz-Konflikt.
 Beispiel: „Kein Kind in meiner Familie wurde bisher gestillt.“

Gründe für den Status quo	Gründe gegen den Status Quo
<i>Bequem – brauche nichts zu verändern.</i>	<i>Etwas Neues auszuprobieren, würde mich schon reizen.</i>
<i>Vertraut – bringt mir Sicherheit.</i>	<i>Teuer – das Geld ist ohnehin knapp. Wie soll ich das alles bezahlen?</i>
<i>Flaschenfüttern ist einfacher.</i>	<i>Muss ständig Flaschen spülen.</i>
<i>Machen alle in meiner Familie so.</i>	<i>Ich will auch mal was anders machen.</i>

Grundlagen Beispiele für Ambivalenzen

*Ich habe alles versucht
und nichts gelingt.*

*Eigentlich hätte
ich doch gern
stillen wollen.*

*Stillen ist nix für mich.
Da bin ich so angebunden.*

*Vielleicht ist das
anders als ich denke.*

*Meine Mutter hat mich
nicht gestillt. Und ich bin
auch was geworden.*

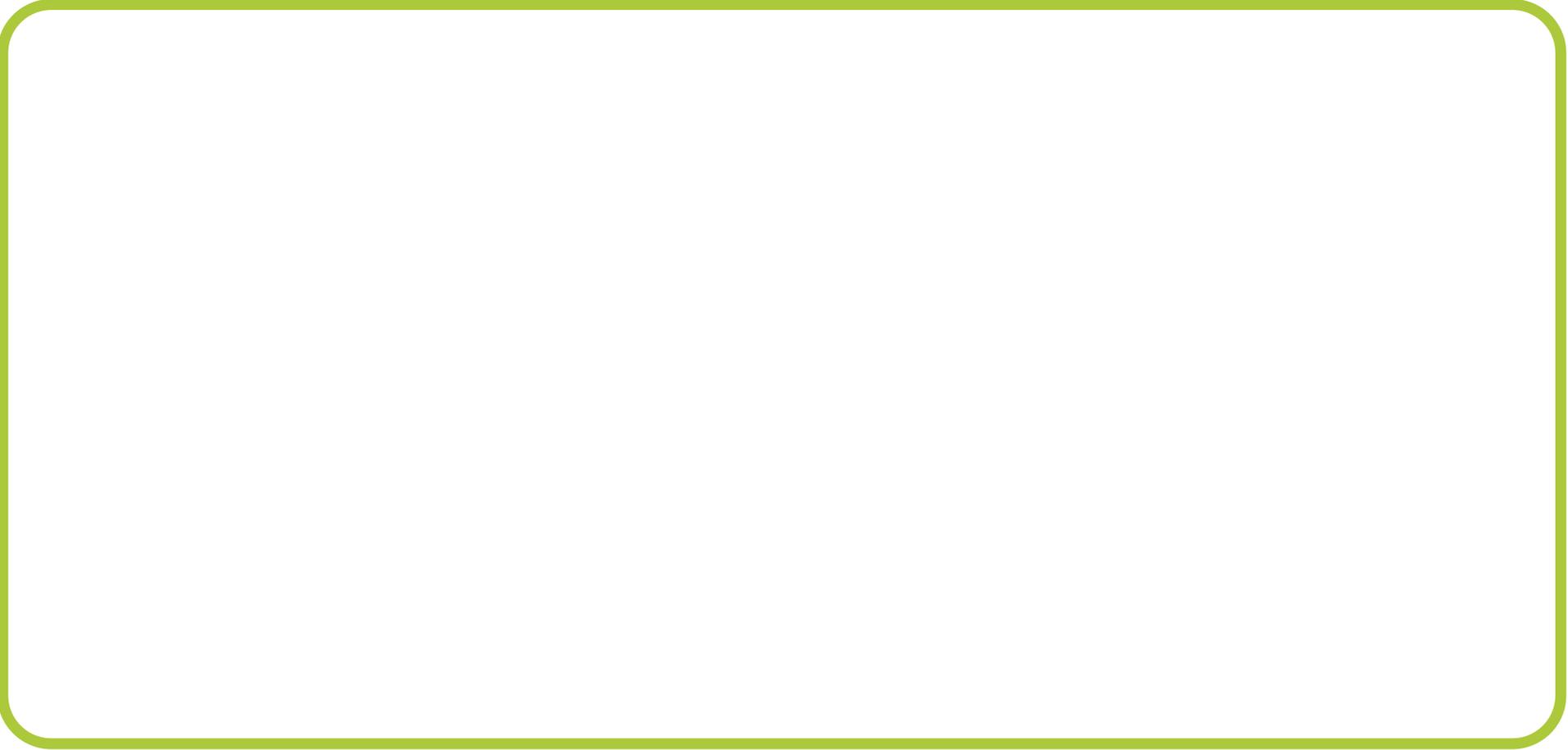
*Aber ich habe auch
gehört, dass Stillen viele
Vorteile für mein Baby
und mich bringt.*

*Also, ich hab ja so meine
Zweifel. Aber wenn Sie mir
sagen, wie's geht, kann
ich's ja mal probieren.*

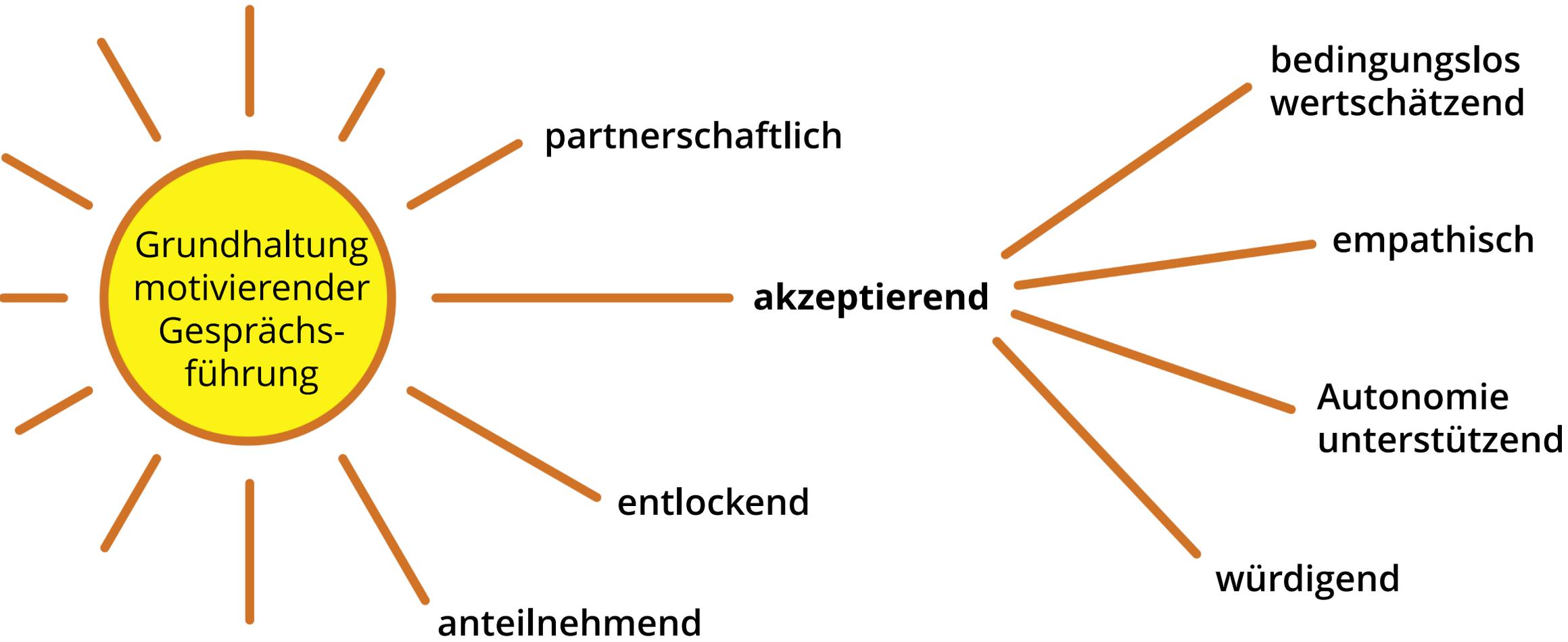
*Eigentlich würde ich
schon auch wollen.*

Grundlagen

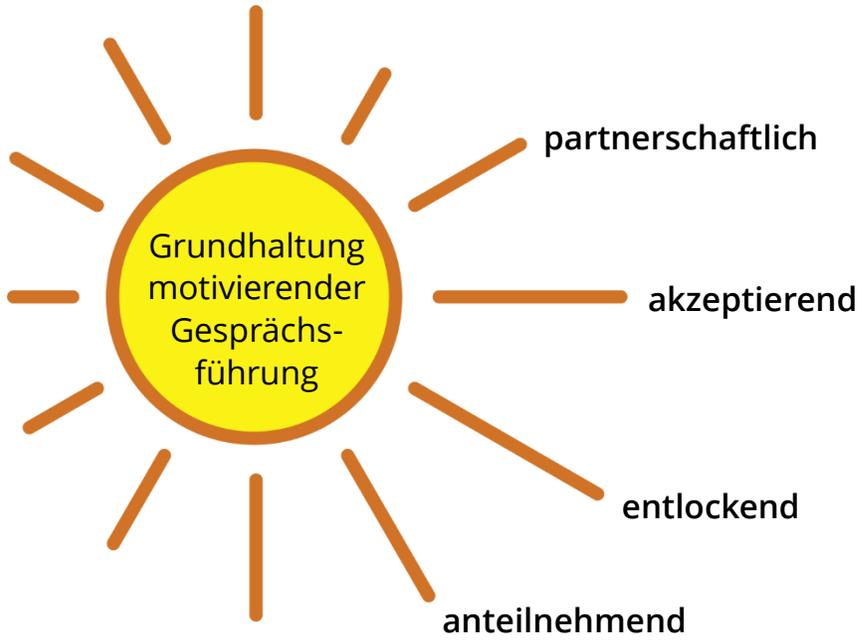
Was hilft Ihnen in solchen Beratungssituationen?



Grundhaltung motivierender Gesprächsführung Grundhaltung gegenüber Ratsuchenden



Methodische Kompetenzen Offene Fragen stellen



Methodische Kompetenzen

Offene Fragen stellen		

Methodische Kompetenz: Offene Fragen stellen

Offene Fragen können wie Türöffner sein

Wie wollen Sie Ihr Kind ernähren?

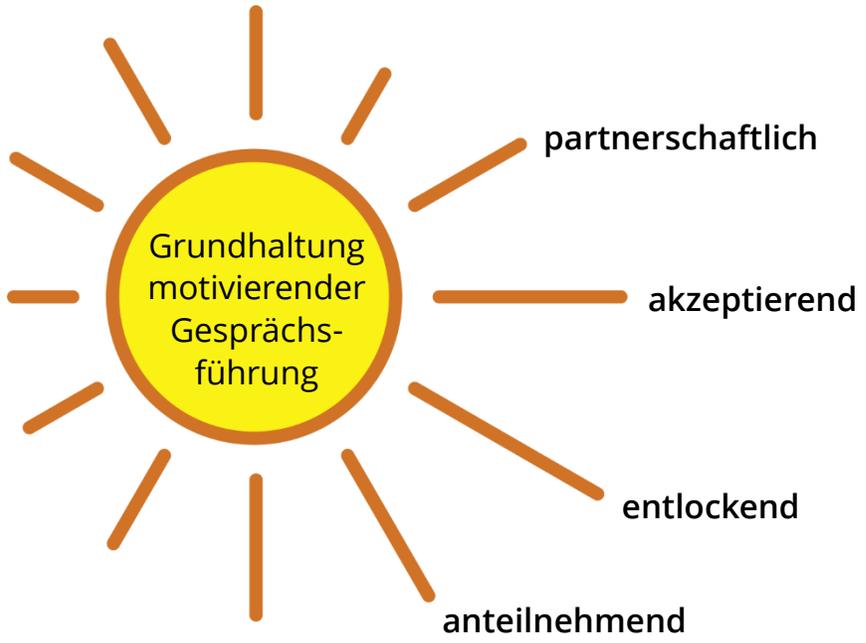
- sind nicht mit ja oder nein zu beantworten
- laden zur aktiven Auseinandersetzung mit der eigenen Sichtweise ein
- signalisieren Interesse und können Vertrauen wecken
- ermöglichen der Frau, selbst zu reflektieren, wie sie die Situation sieht
- helfen Beratenden, die „Welt des Gegenübers“ zu erkunden

Was wissen Sie über das Stillen?

Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an das Stillen denken?

Methodische Kompetenzen

Aktiv zuhören



Methodische Kompetenzen

Offene Fragen stellen	Aktiv zuhören	

Aktiv zuhören und die eigene Meinung außen vor lassen

*Für Sie ist Stillen
nix. Damit sind Sie
zu sehr gebunden.*

- bedeutet zuhören und spiegeln, wie man das Gehörte verstanden hat
- Diese Techniken helfen dabei:
 - Das Gesagte aufmerksam verfolgen (Blickkontakt, nicken, Störquellen ausschalten)
 - Sachlichen Inhalt direkt, wörtlich wiedergeben
 - (Vermutete) Gefühlsäußerungen wiedergeben

*Ihnen ist Ihre eigene
Freiheit sehr wichtig.
Deshalb sorgen Sie sich,
dass Ihr Kind Sie zu sehr
beschlagnahmen könnte.*

Methodische Kompetenz: Aktiv zuhören

Zwei Ebenen des aktiven Zuhörens

An illustration of an iceberg floating in a blue ocean. The tip of the iceberg is above the water line, while the much larger, jagged base is submerged below the surface. The water is depicted with light blue and white ripples.

Sachliche Ebene:

Ich gebe wieder, was ich verstanden habe

Emotionale Ebene:

Ich gebe (vermutete) Gefühlsäußerungen wieder

Methodische Kompetenz: Aktiv zuhören

Beispiel für aktives Zuhören (1)

Stillen ist nix für mich. Da bin ich viel zu sehr gebunden.

Kein aktives Zuhören:

Wenn Sie ein gutes Stillmanagement lernen, können Sie es so einrichten, dass Sie Ihre Freiheiten haben.



Inhalt wiedergeben:

Für Sie ist Stillen nix. Damit sind Sie zu sehr gebunden.

Emotionen einbeziehen:

Ihnen ist Ihre eigene Freiheit sehr wichtig. Deshalb sorgen Sie sich, dass Ihr Kind Sie zu sehr beschlagnahmen könnte.

Methodische Kompetenz: Aktiv zuhören

Beispiel für aktives Zuhören (2)

Meine Mutter hat mich nicht gestillt – und ich bin auch was geworden.

Kein aktives Zuhören:

Das glaube ich Ihnen. Aber Stillen hat dennoch so viele Vorteile für Sie und Ihr Kind.



Inhalt wiedergeben:

Stillen ist für Sie kein Thema, weil in Ihrer Familie alle Babys mit Flasche gefüttert werden.

Emotionen einbeziehen:

Sie fühlen sich Ihrer Familie so verbunden, dass Sie in der Tradition bleiben wollen.

Illustration: Arnout van Son, BLE

Übung 1

Offene Fragen stellen und aktiv zuhören

Kleingruppen, 2 Personen

Gesamtdauer 15 Minuten

Bei Fragen: Moderator*in rufen

Person 1 wählt eine Situation aus ihrem (Arbeits)alltag.

Person 2 stellt offene Fragen und hört aktiv zu.

Jedes Gespräch beginnt mit der Frage: *Über welches Thema möchtest du reden?*

5 Min pro Gespräch, kurzer Austausch, dann Wechsel.



15 Minuten Pause



Methodische Kompetenzen Informieren und Rat anbieten



Methodische Kompetenzen

Offene Fragen stellen	Aktiv zuhören	Mit Einverständnis: Informieren und Rat anbieten

Methodische Kompetenzen

Informieren und Rat anbieten in drei Schritten

1

Erfragen: *Was wissen Sie über die Möglichkeit, wieder arbeiten zu gehen und zu stillen?*

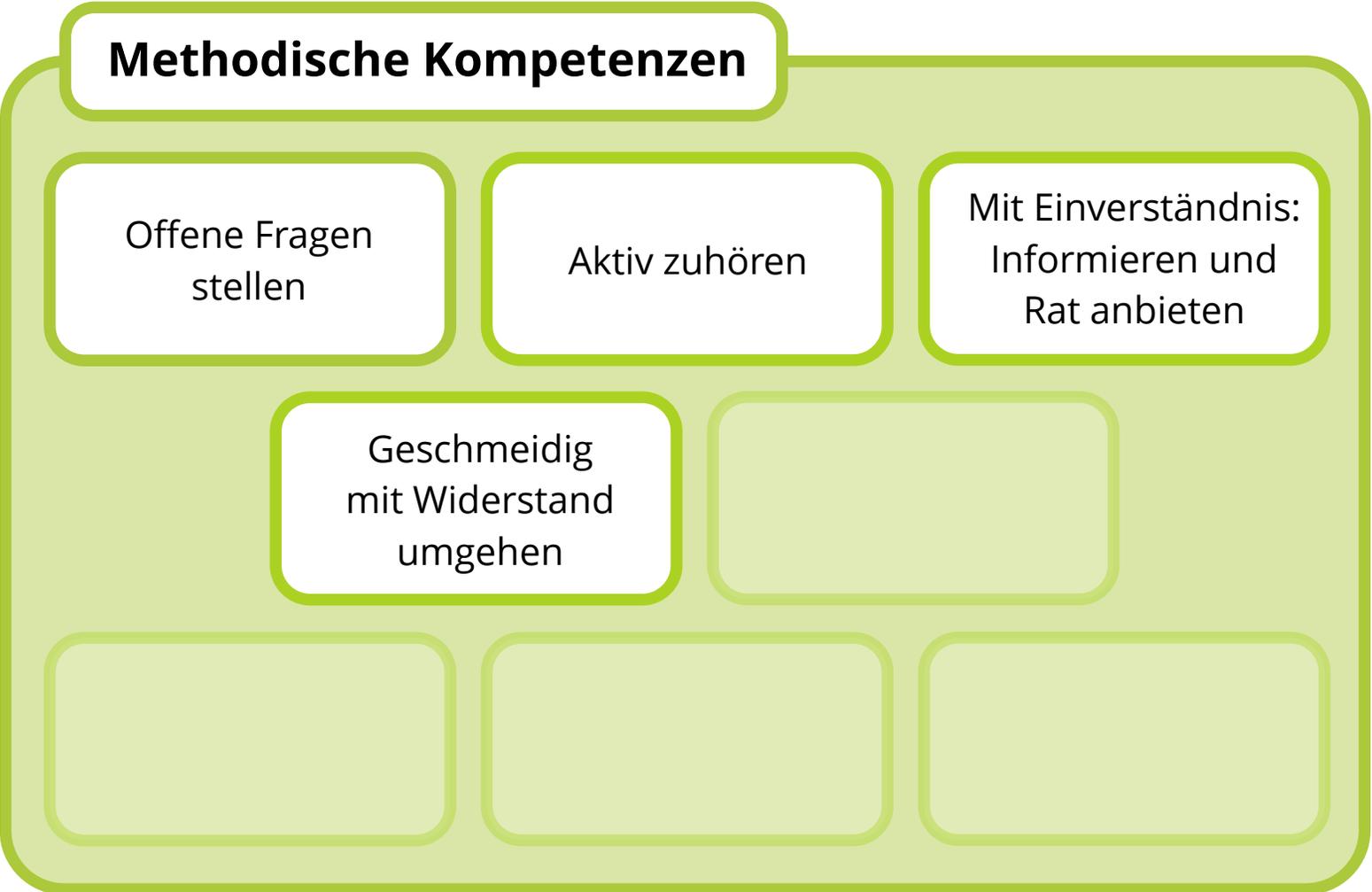
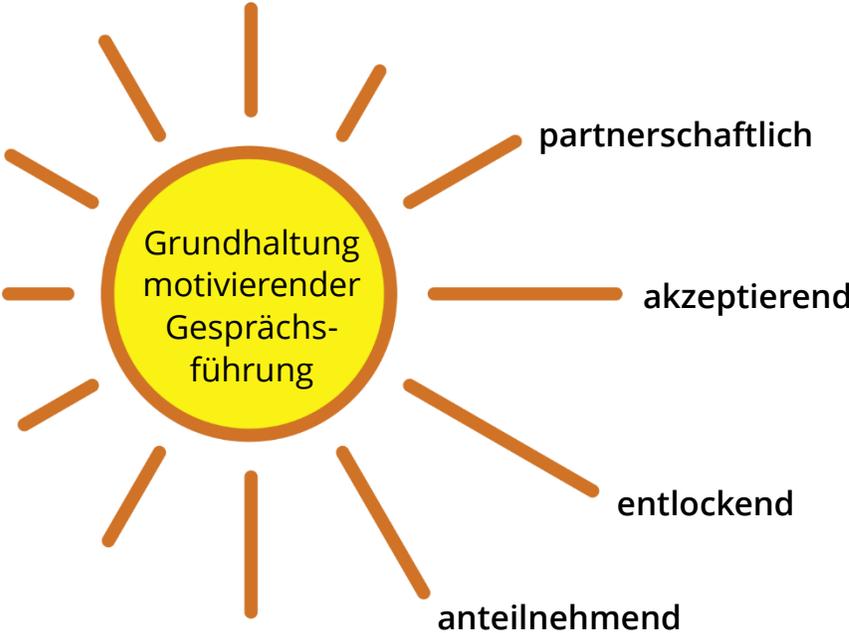
2

Rat und Info anbieten: *Ich könnte Ihnen erklären, was im Mutterschutzgesetz dazu steht. Sind Sie damit einverstanden?*

3

Nachfragen: *Wie klingt das für Sie? Was denken Sie dazu?*

Methodische Kompetenzen Geschmeidig mit Widerstand umgehen



Methodische Kompetenz: Geschmeidig mit Widerstand umgehen

Widerstand ist wertvoll

- Veränderungen/Entscheidungen sind herausfordernd.
- Widerstand zeigt, dass eine innere Auseinandersetzung stattfindet.
- Widerstand kommt in allen Phasen der Verhaltensänderung vor.

→ Veränderungen/Entscheidungen sind möglich, wenn Widerstand in Einverständnis mit der Veränderung oder Entscheidung gewandelt wird.

Methodische Kompetenz: Geschmeidig mit Widerstand umgehen

Beispiel für den Umgang mit Widerstand

Nicht geschmeidig:

Stillen find ich gut. Kann ich mir für mich
aber nicht vorstellen.

*Das ist doch schon mal gut, dass Sie Stillen gut finden.
Da helfe ich Ihnen gern, herauszufinden, wie Sie einen
Weg finden können, um Ihr Kind zu stillen.
Denn das hat auch für Sie viele Vorteile.*

Geschmeidiger Umgang:

Neun verschiedene Methoden bieten sich je nach Situation
für einen geschmeidigen Umgang mit Widerstand an.



Methodische Kompetenz: Geschmeidig mit Widerstand umgehen

Widerstand ist wertvoll



*Wo gibt es Widerstand bei den Frauen,
die Sie beraten?*



Schreiben Sie in den Chat.

Methodische Kompetenz: Geschmeidig mit Widerstand umgehen

Neun Wege, mit Widerstand umzugehen (1)

1 Aktives Zuhören

2 Zugespitztes aktives Zuhören

3 Widerspiegeln der Ambivalenz

4 Reframing/Umdeuten

5 Zustimmung mit einer Wendung

6 Betonung der Autonomie

7 Sich an die Seite stellen

8 Um Entschuldigung bitten

9 Fokus verschieben

Methodische Kompetenz: Geschmeidig mit Widerstand umgehen

Neun Wege, mit Widerstand umzugehen (1)

1

Aktives Zuhören

Stillen find ich gut. Kann ich mir für mich aber nicht vorstellen.

Sie finden Stillen zwar gut. Selbst wollen Sie das nicht.

2

Zugespitztes
aktives Zuhören

Stillen kommt für Sie gar nicht in Frage.

3

Widerspiegeln
der Ambivalenz

Sie sind für das Stillen, zweifeln aber, dass das für Sie gut ist.

4

Reframing/Umdeuten

Sie überlegen ganz genau, was für Sie passt.

Methodische Kompetenz: Geschmeidig mit Widerstand umgehen

Neun Wege, mit Widerstand umzugehen (2)

5

Zustimmen mit
einer Wendung

*Das ist nachvollziehbar. Ich frage Sie mal ganz allgemein:
Was finden Sie gut am Stillen?*

6

Betonung der Autonomie

Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie Ihr Kind stillen wollen.

7

Sich an die Seite stellen

*Sie finden Stillen gut und können sich für sich
selbst noch nicht dafür entscheiden.*

8

Um Entschuldigung bitten

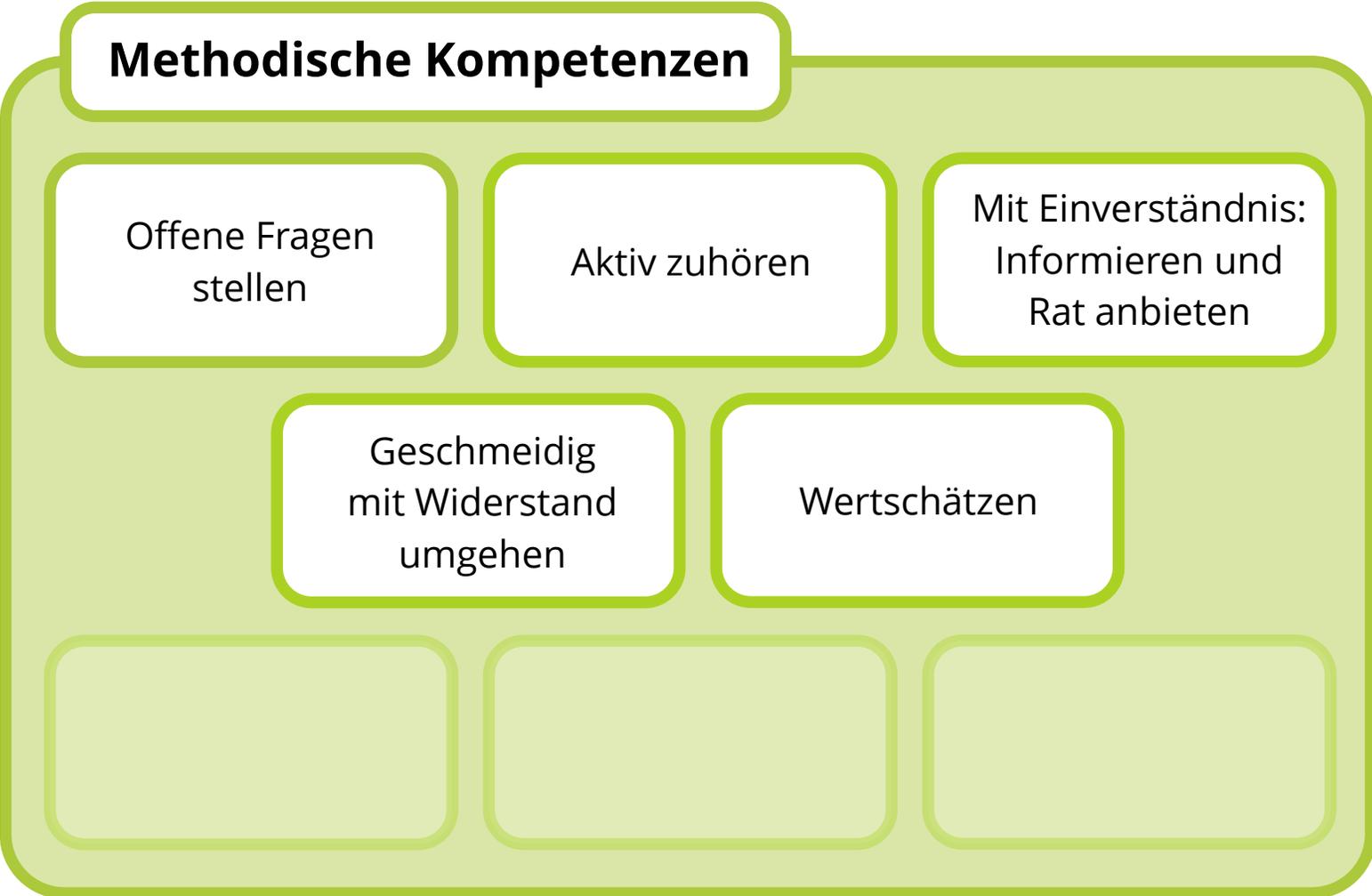
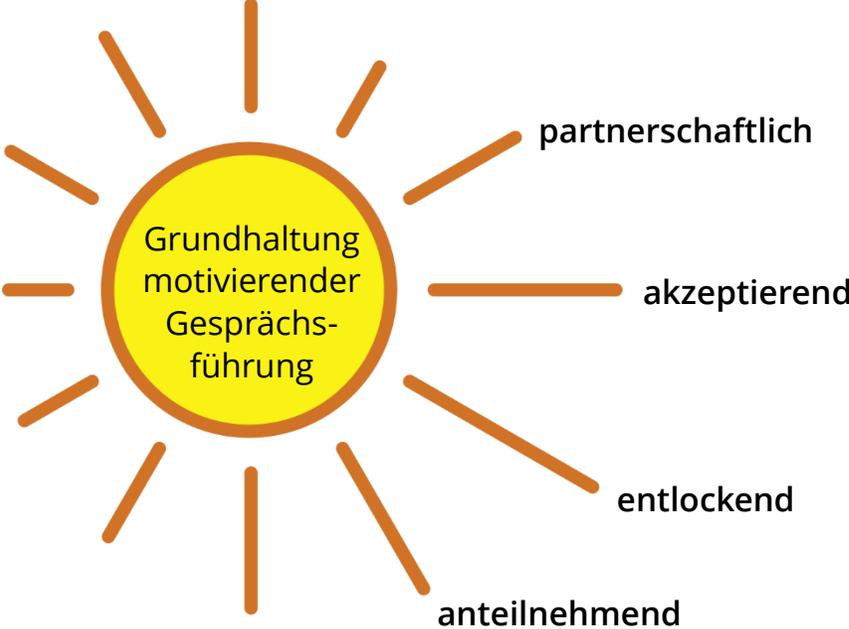
Da war ich zu schnell. Entschuldigen Sie bitte.

9

Fokus verschieben

Was ist Ihnen wertvoll und wichtig für Ihr Kind?

Methodische Kompetenzen Wertschätzen



Übung 2

Wertschätzen und würdigen

Im Plenum, gemeinsam

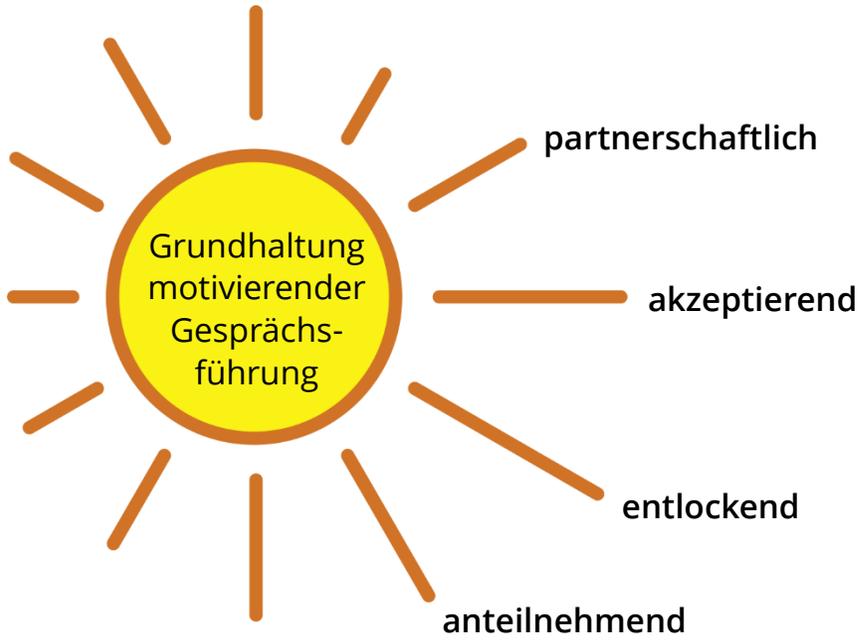
Gesamtdauer 10 Minuten

Stellen Sie sich eine reale, eher herausfordernde Patientin vor und nennen Sie eine Sache, die Sie an ihr wertschätzen:

Ich schätze an Ihnen, dass ...

Methodische Kompetenzen

Zusammenfassen: Das „große“ aktive Zuhören



Zusammenfassen: Das „große“ aktive Zuhören

- Aussagen der Frau sammeln und in der Antwort wiederholen
- Zusammenhänge herstellen und weiterführen

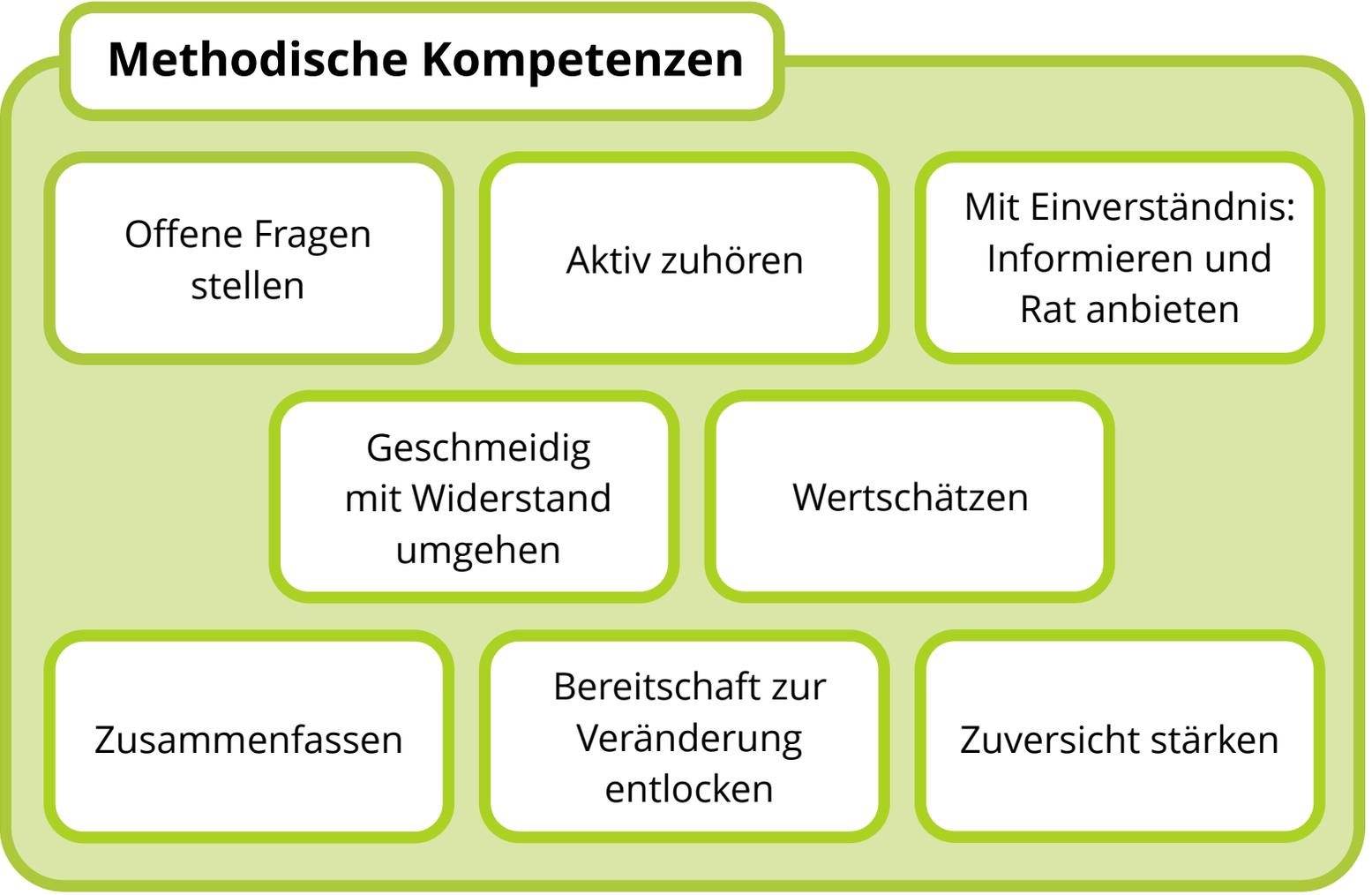
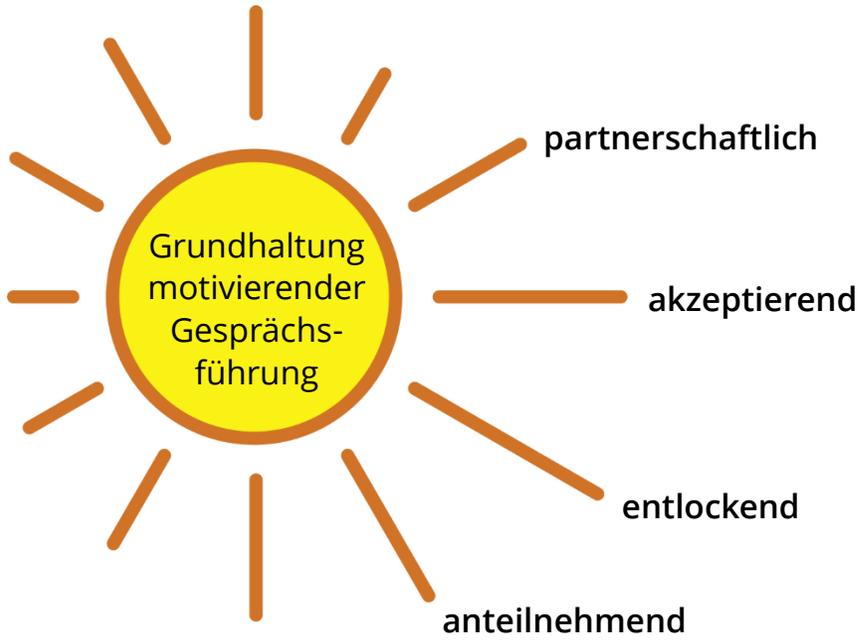


Sie entdecken in sich den Wunsch, es mit dem Stillen zu versuchen. Das könnte praktischer, billiger – und sogar schön für Sie sein. Was fällt Ihnen noch ein?“



Dass ich auch mal etwas anders machen könnte, als es in meiner Familie üblich ist.

Bereitschaft zur Veränderung entlocken, Zuversicht stärken



Methodische Kompetenz: Bereitschaft zur Veränderung entlocken
„Change Talk“: Herausfinden lassen, was für das Stillen spricht



*Was sagen die Frauen zu Ihnen, wenn
sie etwas verändern wollen?*



Schreiben Sie in den Chat.

„Change Talk“: Herausfinden lassen, was für das Stillen spricht

Ziel:

- **Änderungsbezogene Äußerungen** entlocken
- **Eigenmotivation** herausarbeiten

Beispiele für das Entlocken änderungsbezogener Äußerungen: Fragen nach den ...

- **Wünschen:** Was wünschen Sie sich?
- **Fähigkeiten:** Was sind Ihre Stärken, die Ihnen jetzt auch eine Hilfe sein können?
- **Gründen:** Welche Punkte sprechen für das Stillen?
- **Notwendigkeiten:** Was wissen Sie über die gesundheitlichen Vorteile des Stillens?

Instrument: Skala zur Messung der Bereitschaft für Veränderung

Grad der Bereitschaft für Veränderung messen

Wichtigkeit erfragen:

Wie wichtig ist Ihnen, Ihr Kind zu stillen?
0 = gar nicht; 10 = sehr wichtig



*Sie haben 5 angekreuzt.
Wie kommt es, dass Sie
nicht 3 gesagt haben?*

Methodische Kompetenz: Zuversicht zur Veränderung stärken

„Confidence Talk“: Spüren lassen, wie das Stillen gelingen kann



*Was macht Sie persönlich
zuversichtlich, dass Sie etwas können?*



Kommen Sie ans Mikro!

„Confidence Talk“: Spüren lassen, wie das Stillen gelingen kann

*Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie Ihr Kind stillen?
Wo würden Sie sich auf einer Skala von 0 (gar nicht) ... 10 (auf alle Fälle) einstufen?
Wie könnte ich Sie unterstützen, von einer ... auf eine (höhere Zahl) zu kommen?*

Ziel:

- **Eigenmotivation** unterstützen
- **Zuversicht** stärken

In der Vergangenheit ist es Ihnen erfolgreich gelungen, Herausforderungen zu meistern. Was hat den Ausschlag dafür gegeben, dass Sie das geschafft haben?

Instrument: Skala zur Messung der Zuversicht zur Veränderung

Grad der Zuversicht zur Veränderung messen

Zuversicht erfragen:

Wie zuversichtlich sind Sie, dass Ihnen Ihr Vorhaben gelingt?
0 = gar nicht; 10 = sehr zuversichtlich



*Sie haben 5 angekreuzt.
Was müsste geschehen,
dass Sie eine 7 wählen?*



15 Minuten Pause



In kurzen Zeitfenstern Impulse in der Stillberatung setzen

1

Problembewusstsein erzeugen
*Ihr Geburtstermin ist in ca. drei Monaten.
Gern würde ich mit Ihnen über das Stillen sprechen.*

2

Eigenverantwortung betonen
Sie entscheiden, ob wir darüber reden.

3

Selbstwirksamkeit stärken
Welche Möglichkeiten sehen Sie für sich ...

4

Möglichkeiten erkunden
Offene Fragen stellen, aktiv zuhören ...

5

Zusammenfassen und Ziel vereinbaren
Sie wollen ... (Ziel).

Übung 3: Kurzintervention

Anwendung der Kurzintervention zu dritt (1)

Person 1 stellt eine Situation mit einem*r Klient*in vor. Wenn keine reale Situation vorhanden ist, wählen Sie bitte eins der drei Beispiele:

1

Frau kommt mit ihrem Partner während der Schwangerschaft. Heute ist der erste Termin, an dem Sie mit ihr über das Stillen sprechen.

2

Frau hat ihr Kind geboren. Obwohl sie in der Schwangerschaft sicher war, dass sie stillen wollte, kommen ihr jetzt Zweifel.
Ich weiß nicht so genau, ob das was für mich ist?

3

Säugling ist drei Monate voll gestillt. Als Sie sich danach erkundigen, sagt die Frau:
Eigentlich würde ich jetzt gern mal anfangen, mit der Flasche zuzufüttern.

Übung 3: Kurzintervention

Anwendung der Kurzintervention zu dritt (2)

Kleingruppen, 3 Personen

2 Durchgänge à 15 Minuten

Im 2. Durchgang Rollenwechsel

Person 1 übernimmt die Rolle der Frau.

Person 2 berät gemäß dem Schema der Kurzintervention.

Person 3 beobachtet und unterstützt.

Nach 10 Minuten Erfahrungsaustausch:
Wo entdecken Sie in den Beiträgen der Frau Veränderungsbereitschaft?
Wo entdecken Sie in den Beiträgen der Frau Zuversicht?

Zusammenfassung

Motivierend zum Stillen beraten

- richtet sich aus an den Grundlagen der Motivierenden Gesprächsführung
- baut auf das Erkunden und Auflösen von Ambivalenzen zum Thema Stillen
- setzt methodische Kompetenzen ein wie „offene Fragen stellen“ und „aktiv zuhören“
- bietet die Möglichkeit, die Frau zu einer selbstbestimmten Stillentscheidung zu führen
- kann in allen Situationen rund um das Stillen eingesetzt werden



Das Netzwerk Gesund ins Leben

Ziele

- Verbreitung **einheitlicher Botschaften** auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse.
- Veröffentlichung offizieller **deutscher Handlungsempfehlungen** zur Ernährung und Bewegung von Kinderwunsch bis Kleinkindalter.
- **Vernetzung aller relevanten Berufsgruppen**, um ein interdisziplinäres Beratungsnetz für junge Eltern aufzubauen.
- Bereitstellung von **kostenlosen Medien** für die Elternberatung als Hilfestellung im Praxisalltag, **Fach-Newsletter** (www.gesund-ins-leben.de, Instagram [@gesund.ins.leben](https://www.instagram.com/gesund.ins.leben)).

Informationen für Eltern

Ist Stillen was für mich?

Tipps für Schwangere (Bestellnr. 0179).

DIN-A4-Abreißblock, je 50 Infoblätter

Wie klappt es mit dem Stillen?

Tipps für die Stillzeit (Bestellnr. 0180).

DIN-A4-Abreißblock, je 50 Infoblätter

www.ble-medien-service.de



Online-Informationen für Eltern:

www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/ (Menüpunkt Stillvorbereitung/Stillzeit)

www.kindergesundheit-info.de/fuer-eltern/ (Menüpunkt Stillen)

Weiterführende Beratungsangebote für Eltern

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e. V.:

www.afs-stillen.de

Ausbildungszentrum Stillen und Laktation:

www.stillen.de

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.:

www.bdl-stillen.de

Deutscher Hebammenverband e. V.:

www.ammely.de

La Leche Liga Deutschland e. V.:

www.lalecheliga.de

Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH):

www.elternsein.info



Vielen Dank!

Ihr Netzwerk Gesund ins Leben

Impressum 2023

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Redaktion:

Brigitte Neumann,
Dr. Stephanie Lücke, BLE

Gestaltung:

Arnout van Son, Alfter

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).