

GLG Intern

27. Mai 2026

Netzwerk Gesunde Kinder Barnim-Nord: 2. Begegnungstag!

Liebevoll gedeckte Tische, frische Blumen, eine gemütliche Spielecke und jede Menge Herzblut im Raum: Wer am Mittwoch das Angebot des Netzwerks Gesunde Kinder Barnim-Nord besucht hat, spürte sofort, dass es hier um weit mehr als nur reine Informationsvermittlung ging. Zwischen bunten Flyern und gesunden Snacks wurde deutlich, wie vielfältig, engagiert und stark das Netz ist, das die Region für Familien knüpft. Fazit vorab: Wenn Engagement und Herzlichkeit die Maßstäbe sind, dann sind die jüngsten Bürgerinnen und Bürger bei uns bestens aufgehoben! <3

Bereits zum zweiten Mal hatte das Netzwerk-Team rund um die leitende Koordinatorin Katrin Kaplick zum Begegnungsnachmittag im Begegnungs- und Weiterbildungszentrum Westend geladen, um die vielfältigen Angebote von Geburt, Schwangerschaft und den ersten Lebensjahren vorzustellen. Der Ort verwandelte sich in einen lebendigen Marktplatz für die Zukunft unserer Region – im wahrsten Sinne des Wortes. Sie konnten leider nicht dabei sein? Hier stellen wir alle Angebote vor – kurz und kompakt:

Praktische Starthilfe: Getragen, gepflegt und gut beraten

Die Unterstützung ist hier kein theoretisches Konstrukt, sondern greifbar nah. Barbara Lorenz (Stillbegleiterin DAIS) vom Netzwerk zeigte beim Thema Trageberatung, wie man den Nachwuchs sicher und rückschonend durch den Alltag manövriert. Und weil aller Anfang oft auch bürokratisch ist, stand der Verein donum vitae parat – als Retter in der Not, wenn es um die komplizierten Anträge für finanzielle Hilfen für Mütter und Väter geht. „Bei jeglicher Verunsicherung rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft sind wir die Anlaufstelle und sind bestens vernetzt“, sagt Sarah Ertel, die als eine von zwei Hauptamtlichen bei donum vitae im Einsatz ist. Egal ob Vaterschaftsanerkennung, Unterhalt, Pränataldiagnostik oder Konflikte in Beziehungen – sie und ihr Team stehen im Zentrum von Eberswalde mit Rat und Tat zur Seite.

Was Mamas brauchen – Fitness voraus!

Besonders stark: Wer danach den „Härtetest“ suchte, wurde bei Isabelle Karnstedt fündig. Das ehrliche und sympathische Motto der gebürtigen Eberswalderin: „Vorbereitung auf das echte Mama-Leben“ – Muskelkater inklusive, dafür mit maximalem Spaßfaktor. Ihr Angebot reicht von Schwangerschaftskursen über Rückbildung bis zu funktionellem Krafttraining. „Das Gewicht, das Mütter täglich stemmen, steigt ab dem ersten Tag der Geburt – weil das Kind schwerer wird und dadurch die Belastung zunimmt.“ Ihr Rat: Nicht zu lange warten mit

den ersten Übungen. „Ideal ist es, bereits im frühen Wochenbett mit Atemübungen zu starten“, so die ausgebildete Sport- und Fitnesskauffrau und studierte Gesundheitscoachin für prä- und postpartale Prävention. Pauline Zientz ist in der 25. Woche schwanger und hat bei Isabelle Karnstedt den Kurs „Bauch in Bewegung“ gebucht. „Das Training war anstrengend – aber am Abend merkte ich dann plötzlich, wie sich alles gedehnt und total entspannt anfühlte“, teilt die 27-Jährige begeistert ihre Erfahrung. Ergänzend zu allen Fitnessseinheiten finden fachlich begleitete Gespräche zu spezifischen Themen wie Ernährung statt oder – ebenfalls wichtig – „was tagesaktuell bei den Müttern anliegt“, sagt Isabell Karnstedt.

Ein echter Geheimtipp: Die Mütterpflege

Wussten Sie schon? Das Angebot der Mütterpflege und Mamahilfe sorgt dafür, dass Frauen nach der Geburt die Entlastung bekommen, die sie verdienen – und das Beste: Das Ganze kann sogar über die Krankenkasse abgerechnet werden. „Ein echter Gamechanger im Wochenbett“, weiß Sabine Steinhaus. Sie ist als zertifizierte MfM-Mamahilfe in und um Eberswalde aktiv – und für die Mütter im Krankheitsfall, während der Schwangerschaft und nach der Geburt da. „Das reicht von der Zubereitung von Mahlzeiten, Einkäufen, Kinderbetreuung und der Begleitung zu Terminen bis hin zu entlastenden Gesprächen und Hilfe bei der Organisation des Familienalltags“, erklärt sie. Je nach Einzelfall würden 24 und mehr Stunden pro Woche bewilligt. So finden Mütter wieder in ihre Kraft – „emotional und ganz praktisch im Alltag.“

Reise zu Körper, Geist und Seele

Schwangerschaft und die Zeit danach sind kein Sprint, sondern ein Marathon – und das merkte man dem Angebot an. Für die körperliche und mentale Balance lieferte Susie Schönfeld, zertifizierte systemische Coachin für Eltern und Mütter, spannende Einblicke in die Bereiche Breath Work, Rebozo und Bodywork sowie gezielte Energiearbeit für das strapazierte Nervensystem. „Meine Arbeit folgt der Überzeugung, dass jede Frau alle Ressourcen bereits in sich trägt“, erklärt die Wahl-Eberswalderin. Im Gespräch mit ihr wird deutlich, wie sie die Verbindung zwischen Körper und Geist behutsam wachkitzeln möchte. Dazu wendet sie Methoden an, die in der westlichen Welt (noch) nicht weit verbreitet sind – sie „puckt“ Mütter beispielsweise in spezielle Tücher aus Südamerika. „Was trägst du in dir, was du schon längst hättest ablegen können? Was will noch durch dich in die Welt?“ – sind ergänzende Fragen ihres Angebots, denen sie gemeinsam mit den Frauen nachgehen möchte.

Die nächste Generation steht bereit

Ein besonderes Extra war der Besuch der Hebammen-Studentinnen. Als allererster Jahrgang nach der großen Reformierung des Ausbildungsberufs brachten die angehenden Expertinnen nicht nur geballtes, topaktuelles Fachwissen mit, sondern vor allem eine ansteckende Begeisterung für die Zukunft der Geburtshilfe in unserer Region. Julia Rauch aus Schwedt studiert an der 2023 gegründeten Hochschule für Gesundheitsfachberufe Eberswalde (HGE)

– ihren praktischen Teil absolviert sie im GLG Werner Forßmann Klinikum. „Ich bin total zufrieden mit dem Team der Geburtsstation und werde nach meinem Studium am Forßmann bleiben“, freut sich die Studentin, die kurz vor ihrem Examen steht. Gemeinsam mit ihren Mitstudentinnen strahlt sie den frischen Wind aus, den die Geburtshilfe durch die Reformierung des Hebammenberufs erhält.

„Ein großes Dankeschön gilt allen Beteiligten, die diesen Tag nicht nur so liebevoll vorbereitet, sondern auch mit Leben gefüllt haben. Es ist großartig zu sehen, wie engmaschig und lebendig das Netzwerk für die jüngsten Mitglieder unserer Gesellschaft hier vor Ort geknüpft ist. Mit so viel Herzblut im Rücken blicken wir voller Vorfreude auf alle kommenden Projekte und Kooperationen“, resümiert leitende Koordinatorin Katrin Kaplick den 2. Begegnungstag.

Was von diesem Tag bleibt? – Das ist klar: Jede Menge Inspiration, wichtige neue Kontakte und das sichere Gefühl, dass das Netzwerk Gesunde Kinder Barnim-Nord ein echter Fels in der Brandung für junge Familien ist. Ein rundum gelungener Tag, der zeigt, wie viel wir gemeinsam bewegen können!

Alle Infos zu den Angeboten des Netzwerks Gesunde Kinder Barnim-Nord und allen anderen Angeboten finden Sie hier:

<https://www.netzwerk-gesunde-kinder.de/barnim-nord/>

www.berlin-brandenburg.donumvitae.org

www.bewegungsraum-eberswalde.de

mamahilfe-entlastbar@mail.de

www.susieschoenfeld.com

www.glg-karriere.de/karriere/schuelerinnen-und-schueler/studium/hebamme



