

Motivierend zum Stillen beraten

Vortrag mit Elementen der motivierenden Gesprächsführung



Motivierende Gesprächsführung in der Stillberatung

- Einführung
- Grundlagen
- Einsatz in verschiedenen Stadien der Verhaltensänderung
 - Stadium 1: Absichtslosigkeit
 - Stadium 2: Absichtsbildung
 - Stadium 3: Entscheidung/Vorbereitung
- Beispiel strukturierter Beratung:
Die „Kurzintervention“
- Zusammenfassung und Ausblick





*Meine herausfordernden Gesprächssituationen
in der Beratung von Stillenden*



Schreiben Sie in den Chat.

Wie komme ich in einen zielgerichteten Dialog?

Ich will mein Kind stillen.

Was muss ich tun, damit's gelingt?

Ich würde gern stillen, aber ich kann's mir nicht vorstellen.

Flaschennahrung finde ich einfacher.

Meine Mutter hatte auch nicht genug Milch für mich.

Ich muss so schnell wie möglich wieder arbeiten.

Jetzt reicht's mir. Sechs Wochen stillen ist doch wohl lange genug.

... und wenn's dann mit dem Abstillen nicht klappt?

Hab ich schon mal drüber nachgedacht, will ich aber nicht.

Einführung Alles ist schwierig, bevor es leicht wird



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.

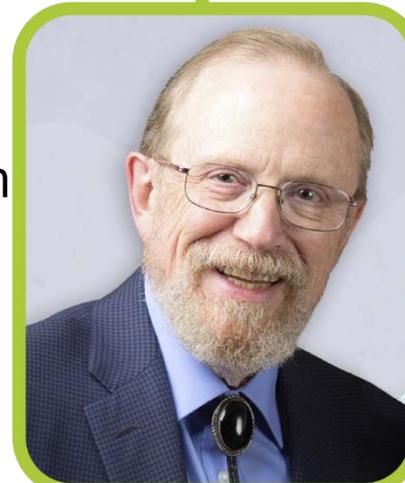
Unterstütze das Finden des eigenen Willens und Könnens.

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
Gesprächsführungsansatz 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 Veränderungspotential geweckt und gestärkt werden?

Grundlagen

Beispiele für Ambivalenzen

Flaschennahrung finde ich einfacher.

Über Stillen denke ich manchmal aber auch noch nach.

Jetzt reicht's mir. Sechs Wochen stillen ist doch wohl lange genug.

Die sechs Wochen waren eigentlich okay. Und wenn ich doch noch weiterstillen würde?

Ich muss so schnell wie möglich wieder arbeiten.

Bis dahin wäre Stillen vielleicht eine gute Möglichkeit.

Meine Mutter hatte auch nicht genug Milch für mich.

Ich hätte gern genug Milch für mein Kind.

Ich will mein Kind stillen.

Manchmal allerdings bin ich mir da gar nicht so sicher.

Grundlagen

Gemeinsam auf das Thema Stillen schauen ...

Grundannahme	Methode
Schwangere und (Nicht-)Stillende sind ambivalent, nicht unmotiviert	Offene Fragen stellen 
Das Wahrnehmen der eigenen Ambivalenzen fördert Veränderung	Aktiv zuhören 
Informationen und Rat nur bei Bedarf geben	Bei Einverständnis: Info und Rat geben
Wertschätzung hilft dabei	Wertschätzen

Sei neugierig - und (möglichst) unbefangen.

Spiegle nur das Gehörte und lass deine eigene Meinung und deine eigenen Erfahrungen außen vor.

Erkundige dich, ob Informationen erwünscht sind - und gib sie in kleinen Portionen. Frag immer wieder nach, was verstanden wird.

Würdige das Verhalten des Gegenübers.

Grundlagen ... und die innere Motivation erkunden

Grundannahme	Methode
Kompetenzzuversicht hilft dabei	Zusammenfassen
Argumentieren und Konfrontieren erzeugen Widerstand und behindern dadurch Veränderung	Geschmeidig mit Widerstand umgehen
Intrinsische Motivation schafft nachhaltige Veränderung	Bereitschaft zur Veränderung entlocken („Change talk“)
Jeder Mensch trägt ein Veränderungspotential in sich	Zuversicht zur Veränderung stärken („Confidence talk“)

Entdecke die Potentiale, die dein Gegenüber dir bietet.

Widerstehe dem Reflex, es „richten“ zu wollen.

Entlocke positive Äußerungen zur Veränderung.

Sei zuversichtlich, dass die Frau für sich stimmig entscheidet.

Einsatz in der Beratung

Stadien der Verhaltensänderung

Rolle der Beratung



Stadium 1: Absichtslosigkeit

Was tun, wenn noch keine Absicht erkennbar ist?

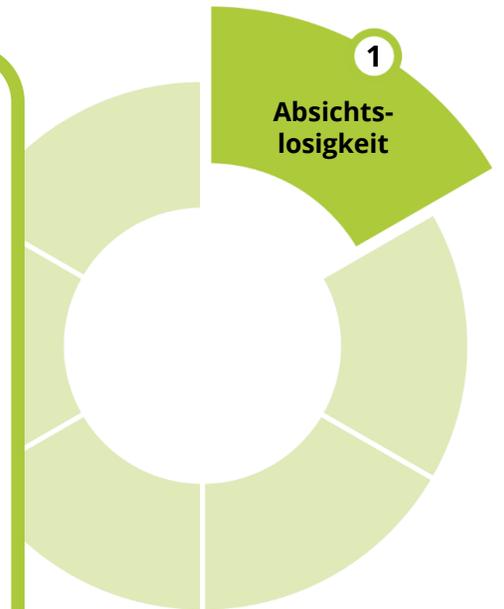
Schwangere/Stillende hat in dieser Phase noch keine Motivation, das Verhalten zu ändern

Ziele der Beratung

- Problembewusstsein erzeugen
- Anstöße geben, das alte Verhalten zu hinterfragen

Methodische Kompetenzen

- Aktiv zuhören
- Offene Fragen stellen
- Bei Einverständnis Info und Rat geben



Aktiv zuhören – und die eigene Meinung außen vor lassen

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

Zuhören und spiegeln, wie man das Gehörte verstanden hat:

- Ganz Ohr sein, Störquellen abstellen (Telefon, PC, Mithörende ...)
- wiedergeben, was man verstanden hat (sachliche Ebene)
- Gefühlsäußerungen wiedergeben (emotionale Ebene)

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

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
- signalisieren Interesse
- regen die Selbsterkundung an
- öffnen das Gespräch
- trauen den anderen etwas zu
- dienen dem Verständnis

Was wissen Sie über das Stillen?

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

Fallbeispiel 1

Problembewusstsein erzeugen

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

Über das Stillen denke ich nicht nach. Bei uns in der Familie werden alle Babys mit Flasche gefüttert und sind auch was geworden.

Stillen ist für Sie kein Thema. Sie wollen es so machen, wie es in Ihrer Familie üblich ist und Ihr Baby mit der Flasche füttern. Das ist Ihnen so wichtig, dass Sie daran nichts ändern wollen.

Weiß nicht so genau ...
aber ja, eigentlich schon.

Ein wenig zweifeln Sie an Ihrer Entscheidung. Wenn Sie einverstanden sind, würde ich Ihnen gern nur ein paar Punkte zum Stillen vorstellen. Ist das okay?

Na gut, aber überreden lasse ich mich nicht.

*Da haben Sie Recht, es ist voll und ganz Ihre Entscheidung, was Sie tun. Und ich bin Ihnen dankbar, dass wir gemeinsam nochmal einen Augenblick überlegen können.
Was fällt Ihnen ein, wenn Sie ans Stillen denken?*



Was tun, wenn Anzeichen einer Verhaltensänderung erkennbar sind?

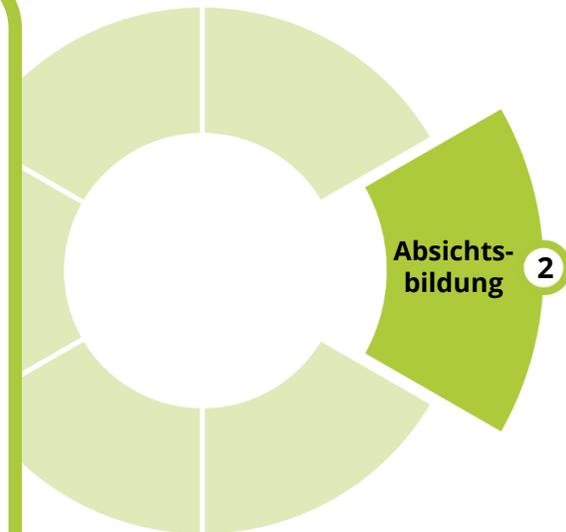
Schwangere/Stillende zeigt erste Anzeichen der Absichtsbildung

Ziele der Beratung

- Ambivalenzen bewusst machen
- Vor- und Nachteile abwägen > Absicht festigen
- Zuversicht stärken

Methodische Kompetenzen

- Aktiv zuhören
- Offene Fragen stellen
- Bereitschaft zur Veränderung entlocken („Change talk“)
- Zuversicht zur Veränderung stärken („Confidence talk“)



Fallbeispiel 2

Ambivalenzen bewusst machen

Da haben Sie Recht, es ist voll und ganz Ihre Entscheidung, was Sie tun. Und ich bin Ihnen dankbar, dass wir gemeinsam nochmal einen Augenblick überlegen können.
Was fällt Ihnen ein, wenn Sie ans Stillen denken?

Ich kann mir das gar nicht vorstellen. So ein Baby, das an mir trinkt. Bei anderen funktioniert das ja, aber bei mir?

Da haben Sie noch gar keine Erfahrung. Ist ja auch Ihr erstes Kind. Und in Ihrer Familie ist stillen nicht üblich. Ein bisschen neugierig sind Sie aber schon.

Naja, wenn ich wüsste, dass es funktioniert, fände ich's sogar ganz praktisch. Aber ich kann's mir einfach nicht vorstellen.

Was fällt Ihnen noch ein, außer, es wäre ganz praktisch, stillen zu können?



„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?

Fallbeispiel 3

Änderungsbezogene Äußerungen entlocken



Was fällt Ihnen noch ein, außer, es wäre ganz praktisch, stillen zu können?

Wäre billiger. Brauchte keine Fläschchen zu spülen. Und nix abmessen. Vielleicht wär's auch schön. Aber wenn's nicht klappt? Bei meiner Mutter hat's nicht geklappt.

Da sind so zwei Seelen in Ihrer Brust: einerseits gehen Ihnen viele Gedanken durch den Sinn, die für das Stillen sprechen, andererseits haben Sie die Sorge, dass es nicht klappen könnte.

Ich glaube, deshalb will ich's gar nicht versuchen.

Das kann ich gut verstehen. Es ist Ihr erstes Kind, niemand in Ihrer Familie stillt und Sie sind unsicher, wie's funktionieren kann. Gleichzeitig entdecken Sie in sich auch den Wunsch, es mit dem Stillen zumindest zu versuchen. Das könnte praktischer, billiger – und sogar schön für Sie sein.

Ja, das ist so. Vielleicht könnte ich's doch versuchen.



Illustrationen: © Robert Kneschke (Stock.adobe.com)



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 gibt Ihnen persönlich Zuversicht?



Schreiben Sie in den Chat!

Methodische Kompetenz: Zuversicht zur Veränderung stärken

„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?*

Fallbeispiel 4

Eigenmotivation unterstützen und Zuversicht stärken



Ja, das ist so. Vielleicht könnte ich's doch versuchen.

Damit haben Sie für sich einen auch sehr mutigen Entschluss gefasst, mit dem Sie Ihren eigenen Weg gehen wollen. Inwiefern trauen Sie sich zu, dass Sie Ihr Kind stillen. Wo würden Sie sich auf einer Skala von 0 (gar nicht) ... 10 (auf alle Fälle) einstufen?

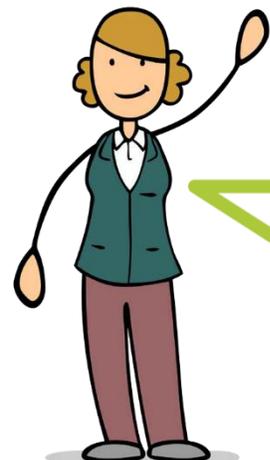
Bei 4 vielleicht.

Wie könnte ich Sie unterstützen, von einer 4 auf eine 6 zu kommen?

Naja, vielleicht müsste ich mich selbst mal um eine Hebamme kümmern. Aber die sind ja so ausgebucht. Und wie finde ich denn dann eine, die zu mir passt?

Wenn Sie möchten, gebe ich Ihnen eine Liste mit Stillberaterinnen. Das sind Hebammen und andere Expertinnen, die sich gezielt weitergebildet haben zum Thema Stillen. Sie kommen alle hier aus der Gegend.

Gute Idee. Ich müsste einfach mal anrufen. Da kriegt man ja schon einen ersten Eindruck. Wenn ich eine Liste habe, dann mache ich das heute Nachmittag.



Was tun, wenn sich die Frau für eine Veränderung ausspricht?

Schwangere/Stillende hat für sich ein Ziel vor Augen

Ziele der Beratung

- Erste Schritte in Richtung Veränderung planen
- Konkrete Hilfe bei der Zielvereinbarung anbieten (= den SMART-Zielkriterien entsprechend)

Methodische Kompetenzen

- Aktiv zuhören
- Offene Fragen stellen
- Wertschätzen
- Auf Nachfrage: Info und Rat anbieten



Fallbeispiel 5

Erste Schritte in Richtung Veränderung planen



Gute Idee. Ich müsste einfach mal anrufen. Da kriegt man ja schon einen ersten Eindruck. Wenn ich eine Liste habe, dann mache ich das heute Nachmittag.

Die Liste gebe ich Ihnen gern. Hier ist sie.

Können Sie mir jemanden empfehlen?

Eigentlich jede. Mein Vorschlag wäre, Sie schauen, wer bei Ihnen in der Nähe ist und fragen dort an.

Ich sehe schon: Hier zum Beispiel.

Wunderbar, dass Sie da so zielgerichtet vorgehen. Ich wünsche Ihnen alles Gute und bin schon gespannt, was Sie mir beim nächsten Mal berichten werden.



Beispiel strukturierter Beratung: Die „Kurzintervention“

In kurzen Zeitfenstern Impulse in der Stillberatung setzen (1)

1

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

Siehe Fallbeispiel 1 (Folie 17)

2

Eigenverantwortung betonen
Da haben Sie Recht, es ist voll und ganz Ihre Entscheidung, was Sie tun.

3

Ambivalenzen bewusst machen, änderungsbezogene Aussagen entlocken
Da sind so zwei Seelen in Ihrer Brust: Einerseits gehen Ihnen viele Gedanken durch den Sinn, die für das Stillen sprechen, andererseits haben Sie die Sorge, dass es nicht klappen könnte.

Siehe Fallbeispiele 2 und 3 (Folie 19 und 21)

Beispiel strukturierter Beratung: Die „Kurzintervention“

In kurzen Zeitfenstern Impulse in der Stillberatung setzen (2)

4

Eigenmotivation unterstützen, Zuversicht stärken
Damit haben Sie für sich einen sehr mutigen Entschluss gefasst, mit dem Sie Ihren eigenen Weg gehen wollen.

Siehe Fallbeispiel 4 (Folie 26)

5

Erste Schritte in Richtung Veränderung planen
Wenn ich eine Liste habe, dann rufe ich heute Nachmittag mal jemanden an.

Siehe Fallbeispiel 5 (Folie 28)

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

Ausblick

Weiterführende Möglichkeiten

- Sie nehmen das Wissen des Vortrags mit – und probieren aus
- Sie entdecken, dass Ihnen diese Art der Gesprächsführung entspricht – und besuchen den Praxis-Workshop, siehe www.gesund-ins-leben.de/fortbildung-motivierend-beraten
- Und: Sie nutzen jetzt die verbleibende Zeit und stellen Ihre Fragen





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)

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

Kostenfrei bestellbar (Versand 3 Euro): www.ble-medianservice.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



 @gesund.ins.leben
www.gesund-ins-leben.de

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).