



## Praktische Hilfe nach der Geburt

*wellcome - das Sozialunternehmen für Familien*

Seit über 20 Jahren bietet wellcome mit der „Praktischen Hilfe nach der Geburt“ allen, die gerade ein Baby bekommen haben, alltagspraktische Unterstützung im ersten Lebensjahr an. Das ehrenamtliche Angebot ist unabhängig von Herkunft, Konfession und Geldbeutel. Insbesondere für Familien, die vor Ort kein soziales Netz aus Familie oder Freund\*innen haben und in denen ein Elternteil beruflich sehr eingebunden ist, kann die Situation mit einem Neugeborenen am Anfang sehr herausfordernd und erschöpfend sein.

### Hilfe anzunehmen ist ein mutiger Schritt

In unserer Gesellschaft ist aber noch immer das ideale Bild vorhanden, dass Frauen ganz selbstverständlich in die Mutterrolle schlüpfen und Elternsein natürlich ganz von allein gelingt. Wenn das nicht so ist, dann sehen viele Eltern das eher als persönlicher Makel an. Ihnen fällt es deshalb nicht leicht, um Hilfe zu bitten und diese in Anspruch zu nehmen. Und wenn es um das eigene Baby geht, gehört darüber hinaus sehr viel Vertrauen dazu, das Kind einem zunächst fremden Menschen anzuvertrauen.

### Mehr Energie durch kleine Pausen im Alltag

wellcome-Ehrenamtliche zeichnet aus, dass sie sehr gern Zeit mit Kindern verbringen. Sie helfen so, wie es Familie, Freund\*innen oder Nachbar\*innen tun würden: Sie gehen mit dem Baby spazieren, spielen mit Geschwisterkindern oder hören einfach zu. Wichtig ist, dass die Eltern kleine Freiräume für sich gewinnen, um das zu tun, wonach ihnen ist. Ob die Zeit für Besorgungen, E-Mails oder ein Nickerchen verwendet wird. Es geht um kleine Pausen und Unterbrechungen im Alltag, um Energie zu sammeln und einen Moment für sich zu haben. Danach ist die Zeit mit dem Baby wieder entspannter. Die Dauer der

Unterstützung richtet sich nach dem individuellen Bedarf und kann innerhalb des ersten Lebensjahres so lange wie nötig in Anspruch genommen werden.

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt ist kein Ersatz für Hebammen, Sozialpädagog\*innen oder andere Fachkräfte, keine Vermittlung für Haushaltshilfen und kein Babysitter-Ersatz.

### Analoge und digitale Unterstützung aus einer Hand

Neben der ehrenamtlichen Hilfe im Alltag hat wellcome bereits 2016 sein Angebot erweitert und bietet auf der Online-Plattform [ElternLeben.de](https://www.wellcome-online.de) auch digitale Informationen und Beratungsmöglichkeiten in Form von Elternsprechstunden zu allen Themenbereichen rund um das Kind. Diese Angebote sind niedrigschwellig und können auch über das erste Lebensjahr hinaus genutzt werden.

*Besondere Stärke zeigt nicht derjenige, der keine Hilfe braucht, sondern derjenige, der Hilfe annimmt.*

### Mehr Informationen über die Angebote



wellcome  
Praktische Hilfe nach der Geburt

Praktische Hilfe nach der Geburt  
Standort in deiner Nähe suchen:  
[www.wellcome-online.de/standortsuche](https://www.wellcome-online.de/standortsuche)

