

# Motivierend zum Stillen beraten

## Einführung in die motivierende Gesprächsführung



© stock.adobe.com/Tyler Olson

<<Datum>>  
<<Name Referent\*in>>

# Das Netzwerk Gesund ins Leben



werdende und junge  
Familien befähigen, sich  
gesund zu ernähren und  
zu bewegen

## Ziele

- **einheitliche Botschaften**
- auf Basis offizieller **deutscher Handlungsempfehlungen** zur Ernährung und Bewegung von Kinderwunsch bis Kleinkindalter
- fachlich gesicherte, konsentierete HEs durch interdisziplinären **Wissenschaftlichen Beirat**
- **Vernetzung** aller relevanten Berufsgruppen (interdisziplinäres Beratungsnetz für junge Eltern)
- **kostenlose Medien** für Elternberatung
- **Fach-Newsletter** ([www.gesund-ins-leben.de](http://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-medianservice.de](http://www.ble-medianservice.de)



Online-Informationen für Eltern:

[www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/](http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/) (Menüpunkt Stillvorbereitung/Stillzeit)

[www.kindergesundheit-info.de/fuer-eltern/](http://www.kindergesundheit-info.de/fuer-eltern/) (Menüpunkt Stillen)

## Begrüßung

# Das erwartet Sie heute

- Einführung
- Grundhaltung der motivierenden Gesprächsführung
- Methodische Kompetenzen
- Schritte der Kurzintervention
- Fallbeispiele
- Zusammenfassung



© stock.adobe.com/Tyler Olson

***Wer ist heute aus  
Ihrem Haus da?***

# Einführung

## Motivierende Gesprächsführung

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

*Ich habe alles versucht,  
aber nichts gelingt.*

*Ich glaube, das mit dem  
Stillen, das wird nichts.  
Es kommt ja nichts.*

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

*Ich bin so erschöpft. Da  
habe ich keine Kraft mehr,  
auch nachts noch zu stillen.*

# Einführung Motivierende Gesprächsführung

Psychologisch fundiertes und in vielen Kontexten bewährtes Gesprächsführungskonzept (Miller & Rollnick)

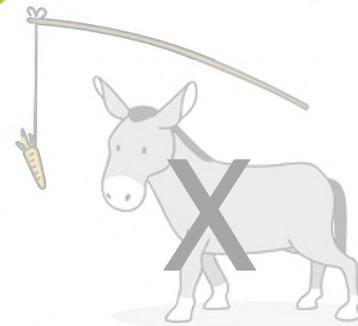
- geprägt durch das Menschenbild der Humanistischen Psychologie
- enthält systemische Ansätze
- setzt auf intrinsische Motivation
- entlastet (auch) die Beratenden

**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 Wollens und Könnens.**

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



## 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 dadurch zugänglich werden, sind nachhaltige Veränderungen möglich.

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

# Ambivalenz erkunden und Motivation wecken

Hinter fehlender Motivation steckt oft ein Ambivalenz-Konflikt.  
Beispiel: „Ich dachte, es wäre einfach. Aber jetzt klappt nichts.“

Gründe für den Status quo	Gründe gegen den Status Quo
<i>Ich traue mir das nicht (mehr) zu.</i>	<i>Ist ja noch so neu. Mein Kind ist erst einen Tag alt.</i>
<i>Ich kann endlich schlafen, ohne gestört zu werden.</i>	<i>Eigentlich war ich davon überzeugt, dass ich stillen will.</i>
<i>Flaschenfüttern ist einfacher.</i>	<i>Was entgeht mir, wenn ich aufgebe?</i>
<i>Meine Mutter hat das auch gesagt.</i>	<i>Bei meiner Freundin klappt es auch.</i>

# In kurzen Zeitfenstern Impulse in der Stillberatung setzen

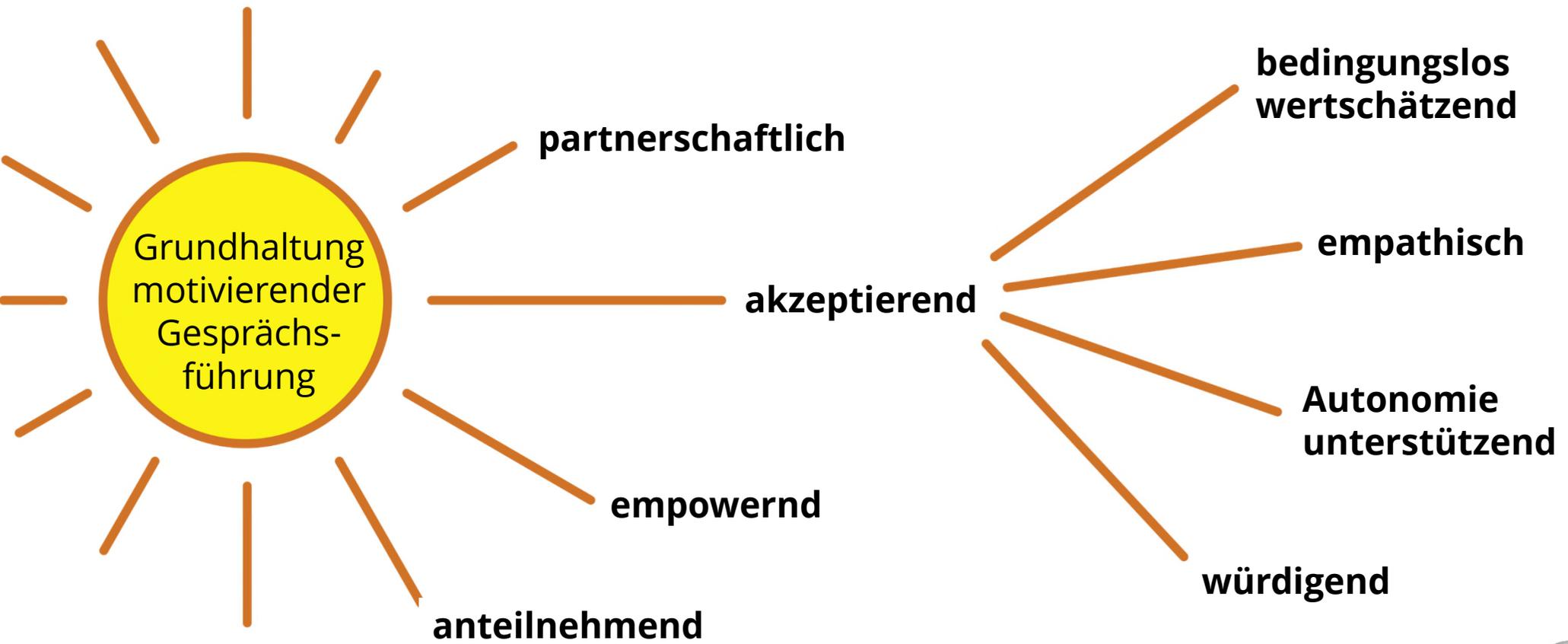
1 In **Beziehung** gehen und **Thema** ansprechen

2 Autonomie betonen

3 Selbstwirksamkeit stärken

4 **Möglichkeiten erkunden**

5 Zusammenfassen und **Ziel** vereinbaren



# Methodische Kompetenzen

## Offene Fragen



### Methodische Kompetenzen

Offene Fragen stellen		

# Methodische Kompetenz

## Offene Fragen als Türöffner

**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 (eigene Meinung bleibt außen vor)	

# Methodische Kompetenz

## Aktiv zuhören auf zwei Ebenen

16

An illustration of an iceberg floating in a blue sea. 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

Illustration: Arnout van Son, BLE

# Methodische Kompetenz

## Aktiv zuhören (Beispiel)

Stillen wollte ich eigentlich. Aber es kommt ja nichts.

Kein aktives Zuhören:

*Das ist aber ganz normal. Das dauert einfach ein bisschen, bis die Milch kommt. Sie müssen einfach ein bisschen Geduld haben.*



Inhalt wiedergeben:

*Sie würden gerne stillen. Sie spüren, dass noch keine Milch kommt.*

Emotionen einbeziehen:

*Sie wünschen sich zu stillen. Und Sie sorgen sich, dass die Milch nicht kommen könnte und nicht ausreichen könnte für Ihr Baby.*

## Methodische Kompetenz Aktiv zuhören (Beispiele)

18

„Ich denke, ich sollte doch lieber zufüttern.“

3 typische Aussagen

„Wenn ich mich jetzt für die Flasche entscheiden würde, dann könnte ich wenigstens durchschlafen.“

„Ich bin so erschöpft. Das hatte ich mir anders vorgestellt.“

# 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 3 Schritten

1

**Erfragen:**

*Was wissen Sie über den Stillbeginn und was im Körper da passiert?*

2

**Rat und Info anbieten:**

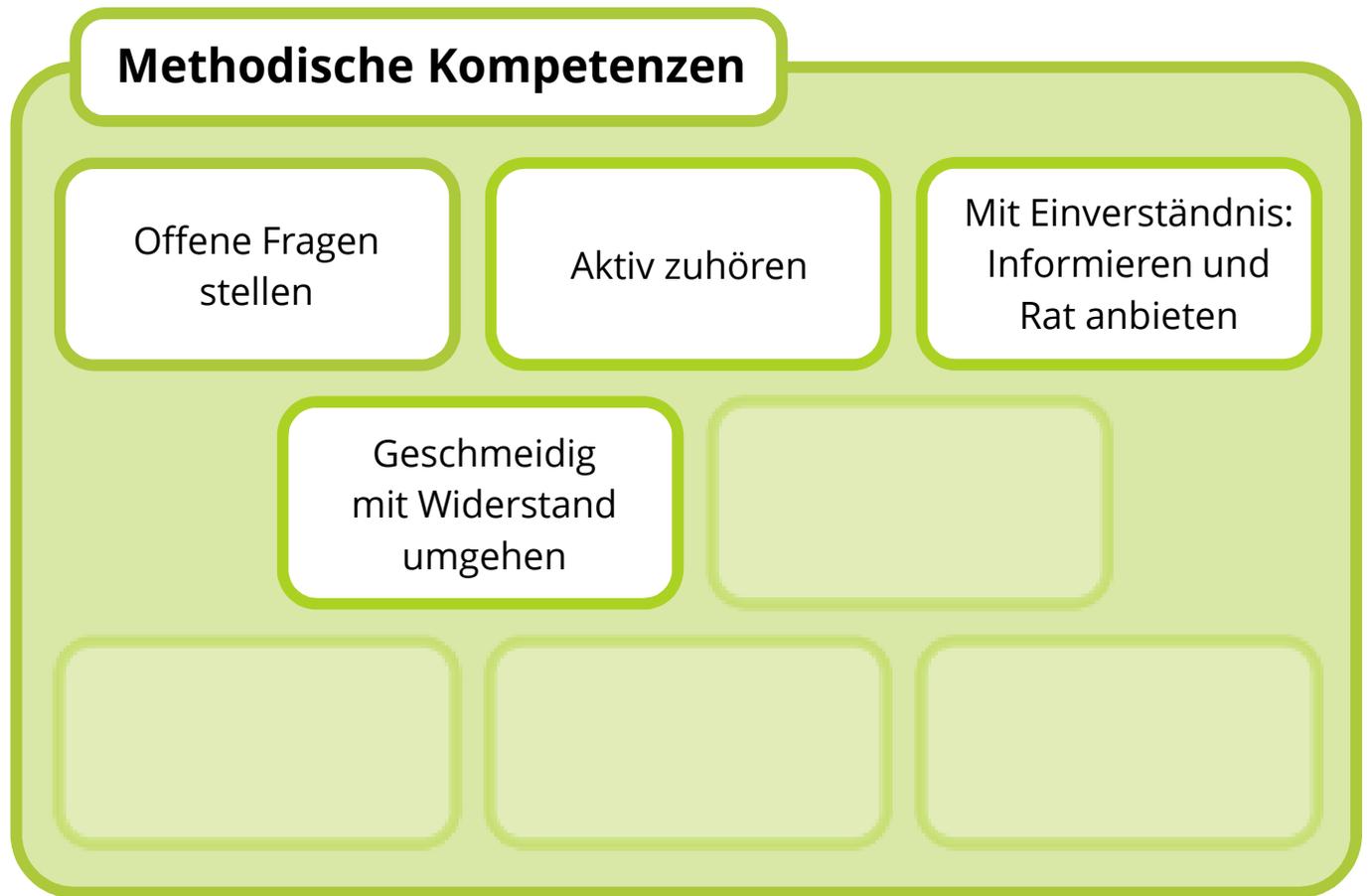
*Ich könnte Ihnen erklären, wie das mit der Milch nach der Geburt abläuft.  
Und wie Ihr Baby darauf eingestellt ist. Sind Sie damit einverstanden?*

3

**Nachfragen:**

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

# Methodische Kompetenzen mit Widerstand umgehen



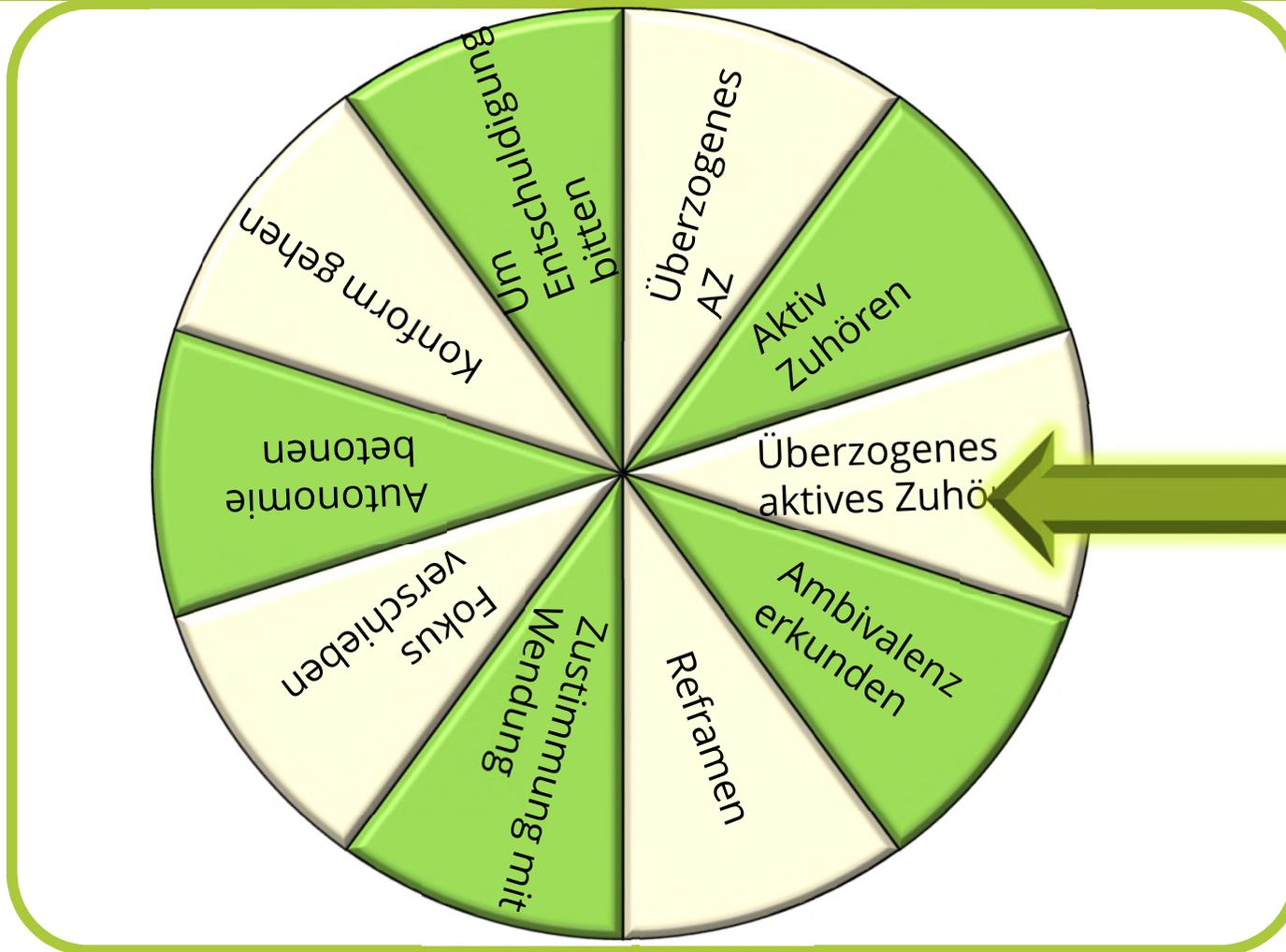
## Methodische Kompetenz mit Widerstand umgehen – Widerstand ist wertvoll

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

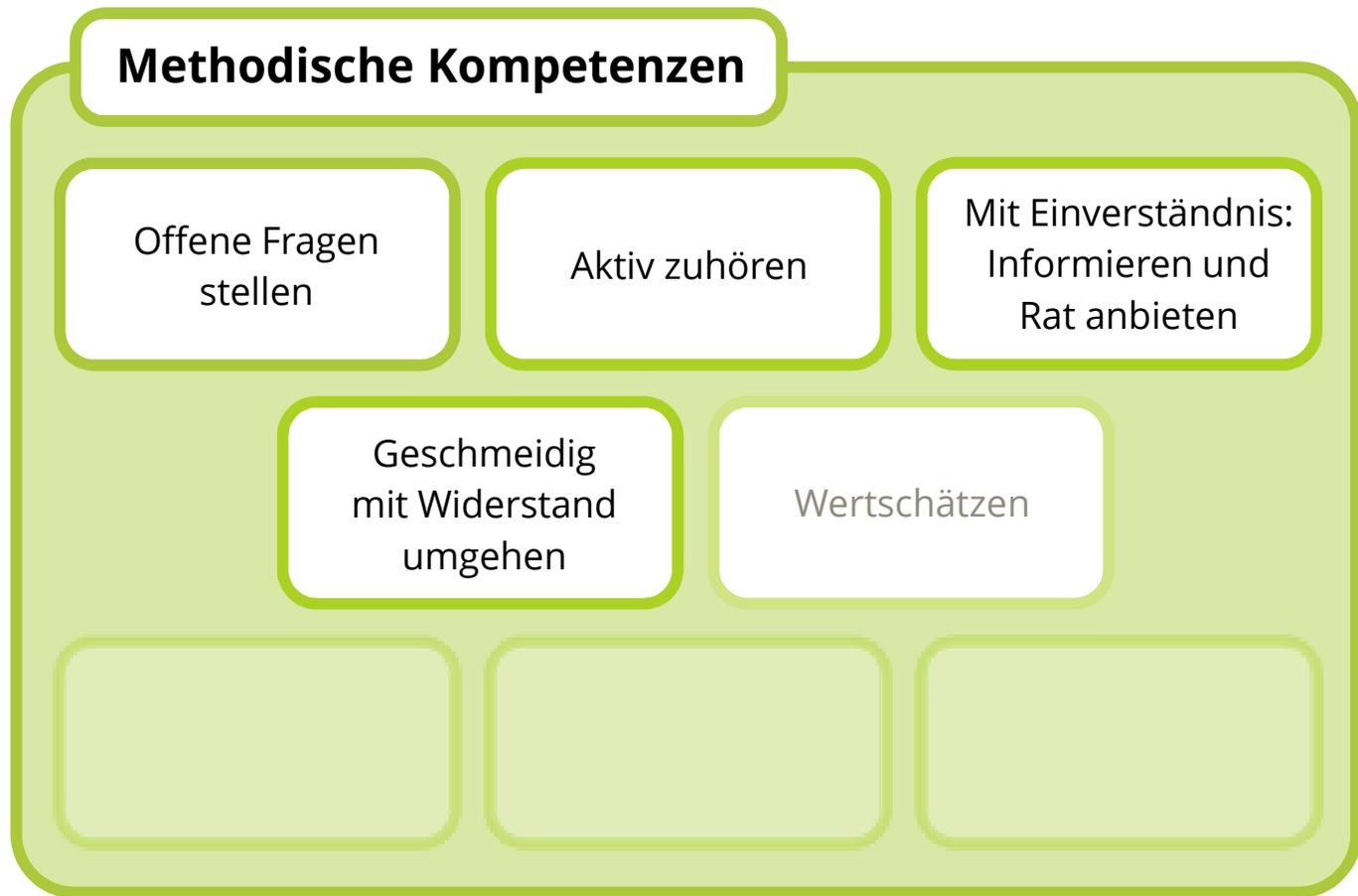
### 3 x „W“:

- **W**ahrnehmen
- **W**ertschätzen
- **W**andel ermöglichen

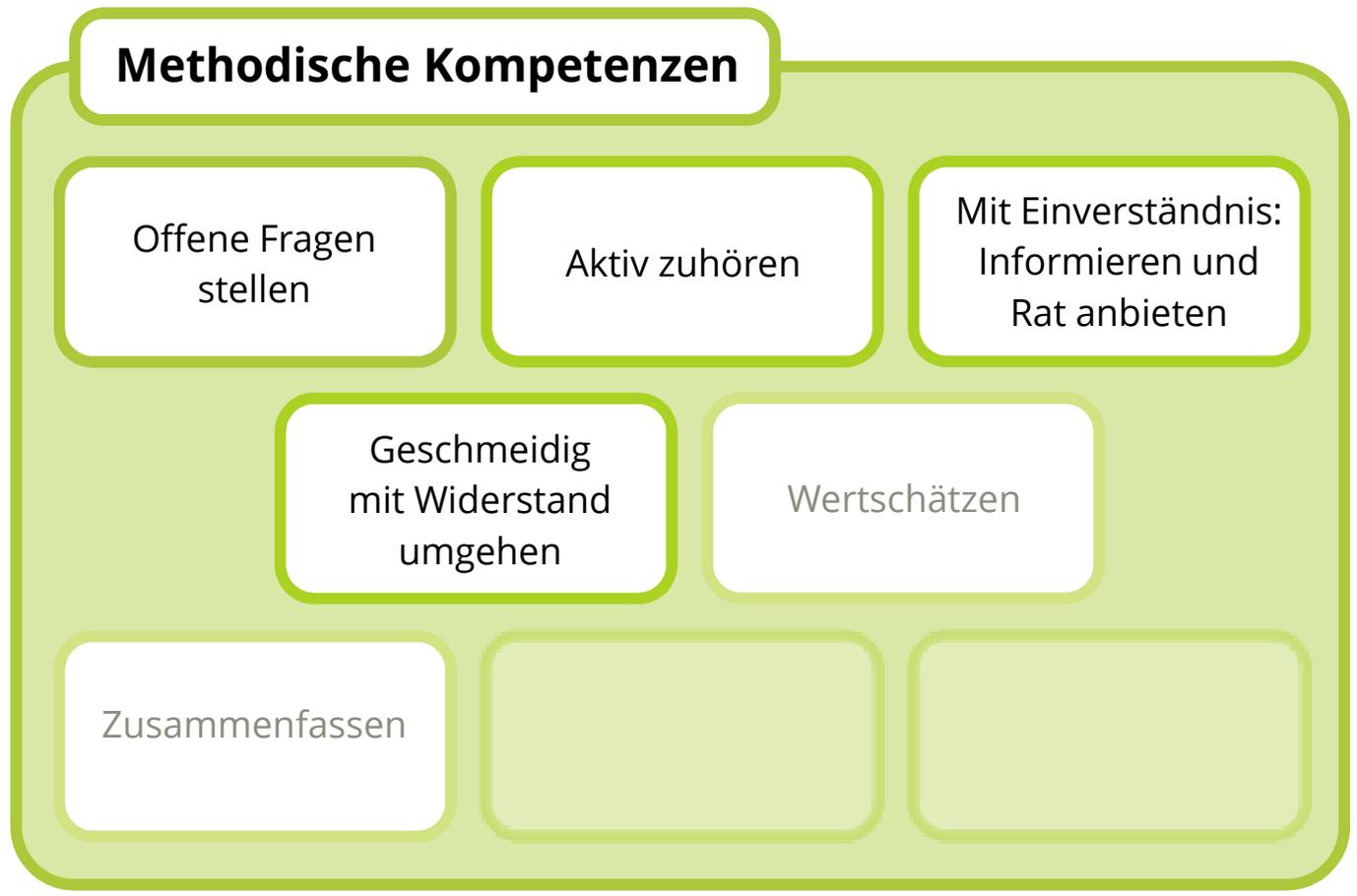
# Methodische Kompetenz mit Widerstand umgehen - Wheel of Widerstand



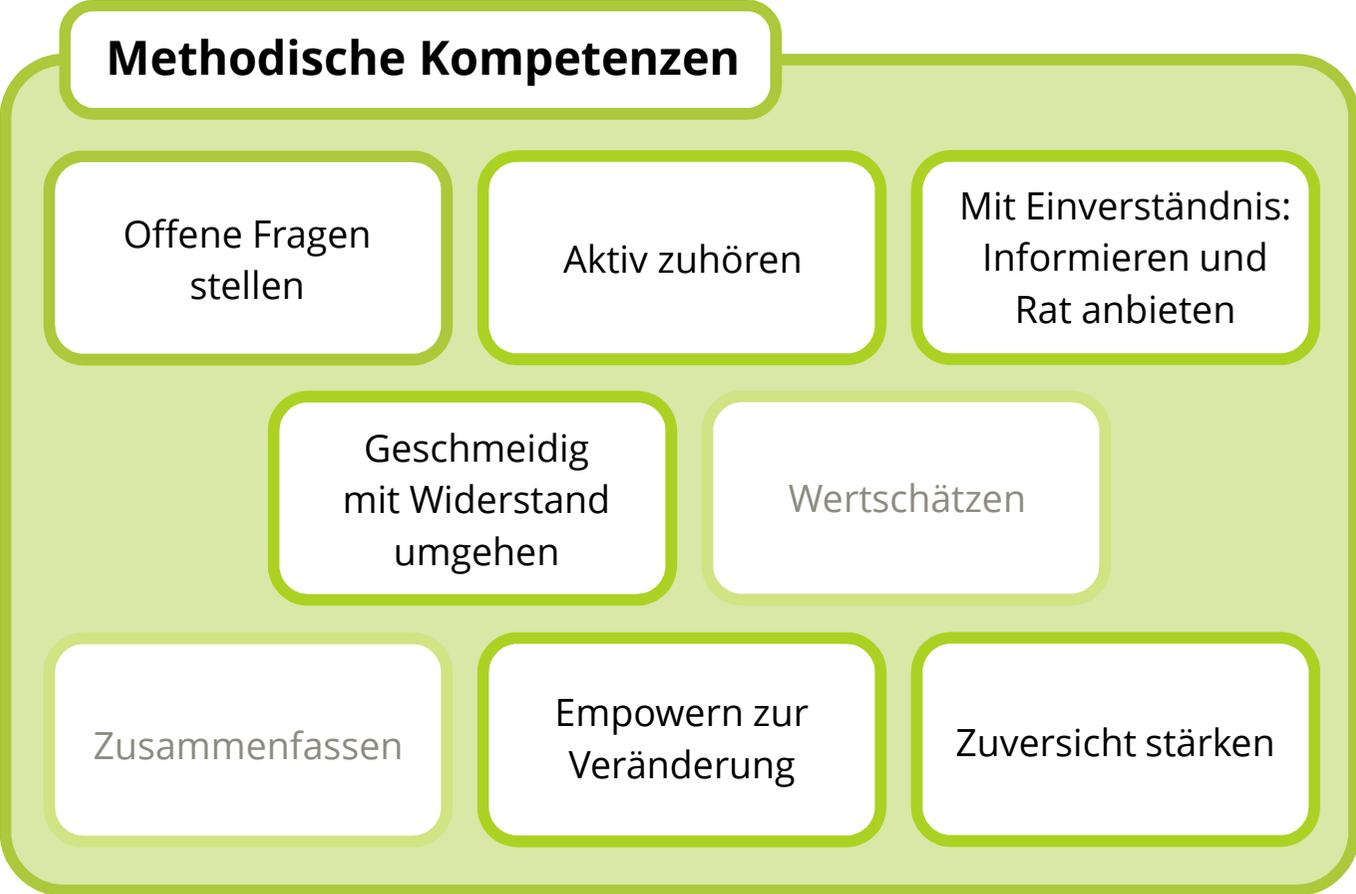
# Methodische Kompetenzen Wertschätzen



# Methodische Kompetenzen Zusammenfassen



# Methodische Kompetenzen Empowern zur Veränderung & Zuversicht stärken



## Methodische Kompetenz: Empowern zur Veränderung

### Ziel:

- **Änderungsbezogene Äußerungen** sichtbar machen
- **Eigenmotivation** herausarbeiten

### Fragen nach änderungsbezogenen Äußerungen:

- **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?

# Methodische Kompetenz: Empowern zur Veränderung – Instrument der Skala

**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 stärken – und spüren lassen ...

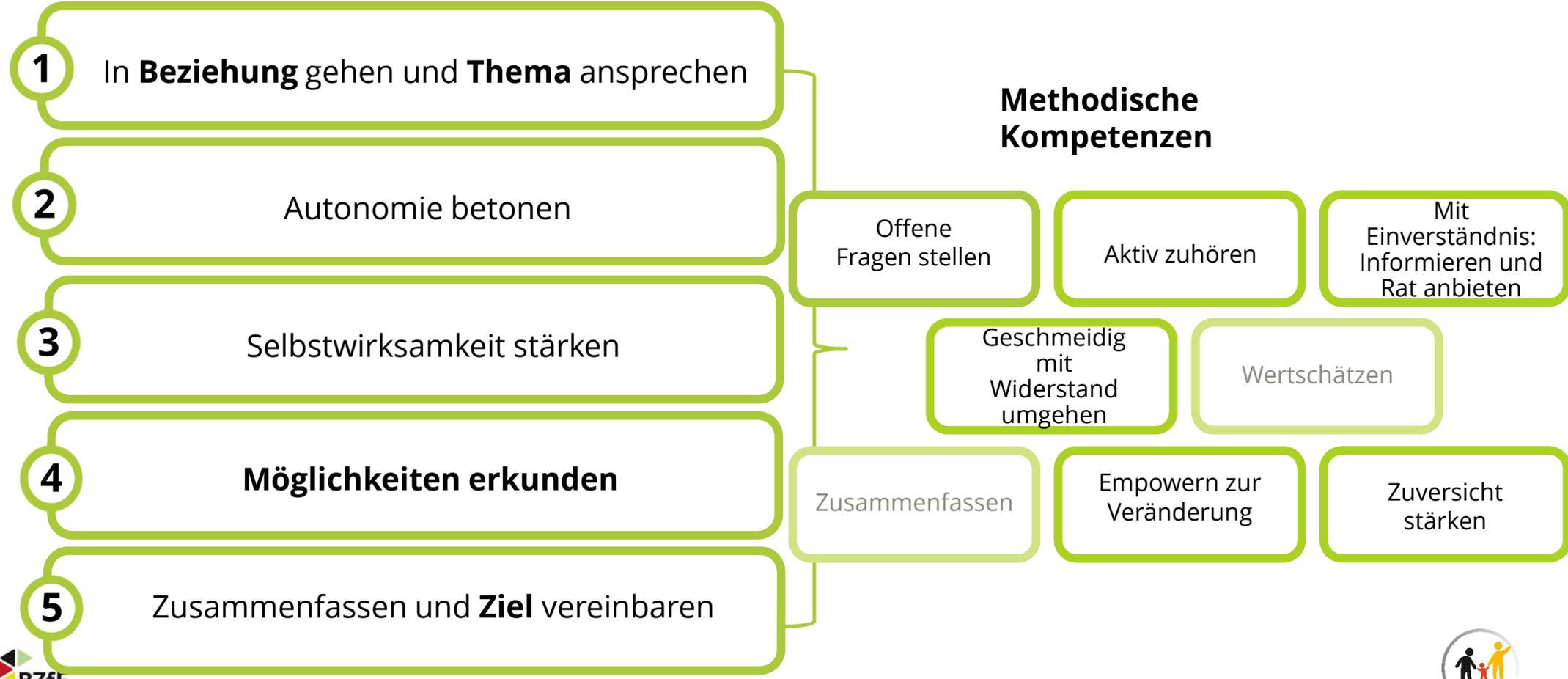
**Wie zuversichtlich sind Sie,  
dass Sie Ihr Kind stillen?  
Wo würden Sie sich auf  
einer Skala von 0 (gar nicht)  
... 10 (auf alle Fälle)  
einstufen?  
Wie könnte ich Sie  
unterstützen, von einer ...  
auf eine (höhere Zahl) zu  
kommen?**

### **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?**

# Zusammenfassung In kurzen Zeitfenstern Impulse in der Stillberatung setzen



# Zusammenfassung Anwendungsbeispiel

**1** In Beziehung gehen und Thema ansprechen

„Im Moment fühlen Sie sich zu erschöpft, um zu stillen. Gerne würde ich mit Ihnen darüber reden.“

**2**

Autonomie betonen

**3**

Selbstwirksamkeit stärken

**4**

Möglichkeiten erkunden

**5**

Zusammenfassen und Ziel vereinbaren

# Ausblick Zuversicht stärken 😊



*Was macht Sie zuversichtlich,  
dass Sie aus diesem Vortrag  
etwas für sich mitnehmen?*



# Vielen Dank!

*Ihr Netzwerk Gesund ins Leben*



 [@gesund.ins.leben](https://www.instagram.com/gesund.ins.leben)  
[www.gesund-ins-leben.de](http://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  
Dr. Ina v. Schlichting, 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).