

GEBURTSVORBEREITUNG

*feministisch, queersensibel und
offen für alle*

16. und 17. Mai 2026 in Jena

Worum geht's?

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sind prägende Lebensphasen – körperlich, emotional und sozial. Gleichzeitig sind sie oft von gesellschaftlichen Erwartungen, Rollenbildern und Normen geprägt.

Nicht alle Menschen fühlen sich in diesen Zuschreibungen wieder oder vertreten. In diesem Kurs schaffen wir Raum für Menschen aller Geschlechter, sexueller Orientierungen, Familienformen und Beziehungskonstellationen, die ein Kind bekommen. Egal ob allein, als Paar, in Co-Elternschaft oder mit Wahlfamilie – ihr seid willkommen.

Wir möchten euch in eurer Vielfalt begleiten und einen safer space schaffen, in dem Fragen gestellt, Erfahrungen geteilt und Wissen ausgetauscht werden können. Der Kurs richtet sich an Schwangere und ihre (Wahl-)Begleitpersonen – egal ob Partner*in, Freund*in oder Familienmitglied.

Was erwartet euch?

Wir verbinden klassische Inhalte der Geburtsvorbereitung mit einem Blick auf eure vielfältigen Lebensrealitäten, Rechte und Bedürfnisse rund um Schwangerschaft und Geburt.

Themen können u.a. sein:

- Schwangerschaftsbeschwerden & Geburtsbeginn
- Verschiedene Geburtsverläufe (z. B. spontane Geburt, Kaiserschnitt)
- Selbstbestimmt gebären & Geburtsplan erstellen
- Was passiert im Wochenbett? Wie kann ich mich vorbereiten?
- Säuglingsernährung: Milchpulver, Stillen, induzierte Laktation
- Eltern werden & Care-Arbeit gerecht aufteilen
- Reflexion von Rollenbilder und -erwartungen
- Unterstützung und Netzwerke kennenlernen

Wir gestalten den Kurs interaktiv, mit Raum für eure Fragen und Themen.

Kosten

- Für schwangere Personen: Kostenübernahme durch die Krankenkasse
- Für Begleitpersonen: 100 €

Falls das finanziell schwierig ist, sprecht uns gerne an.

Was solltet ihr mitbringen?

- Bequeme Kleidung
- Hausschuhe oder dicke Socken

Hinweis:

Dieser Kurs ist offen für alle – unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung, Familienmodell oder Vorerfahrung. Wir legen Wert auf einen respektvollen, diskriminierungssensiblen Umgang miteinander.

Anmeldung bis:

4. Mai 2026 an: geburtsvorbereitung@queerweg.de