

# Baby im Kopf

Vom 6. Mai bis 30. August 2024

Eltern zu werden ist ein grosses Abenteuer mit oft unbekanntem Herausforderungen. Die zweisprachige (FR, DE) Wanderausstellung erkundet die vielen Facetten des Übergangs zur Elternschaft, vom Kinderwunsch bis zum Ende der Elternzeit. Sie regt zum Nachdenken über die Vielfalt der Erfahrungen von Eltern in unserer Gesellschaft an, jenseits der idealisierten Visionen von Schwangerschaft, Geburt oder der Ankunft des Babys im täglichen Leben. Interaktive Installationen, Erfahrungsberichte und wissenschaftliche Untersuchungen laden dazu ein, vorgefasste Meinungen und Tabus zur psychischen Gesundheit in der Zeit von Elternwerden (oder nicht), Geburt und Wochenbett zu überdenken. Zu sehen ist sie im Untergeschoss der ZHAW Gesundheit in Winterthur.

Erarbeitet wurde die Ausstellung von der Forschungsgruppe für Perinatale Gesundheit der Universität Lausanne UNIL-CHUV, unterstützt vom Schweizerischen Nationalfonds SNF.

Unsere Partnerorganisationen und wir freuen uns, Sie als Besucher:innen oder Teilnehmende im vielfältigen Rahmenprogramm begrüßen zu dürfen.

Keine Anmeldung notwendig.  
Gratis Eintritt.  
[www.baby-im-kopf.ch](http://www.baby-im-kopf.ch)



Partner:innen  
der Ausstellung



# Baby im Kopf

[baby-im-kopf.ch](http://baby-im-kopf.ch)  
Forschungsgruppe für Perinatale Gesundheit  
Universität Lausanne UNIL-CHUV

Vom 6. Mai bis  
30. August 2024

Die Ausstellung spricht Tabus  
rund um die Herausforderungen  
von Empfängnis, Geburt und  
Elternsein an.

An der  
ZHAW Gesundheit  
in Winterthur

zhaw

ZHAW Gesundheit  
Mo–Fr, 8–17 Uhr, Sa/So nur während Veranstaltungen  
Katharina-Sulzer-Platz 9, 8400 Winterthur  
[www.zhaw.ch/gesundheit](http://www.zhaw.ch/gesundheit)

# Veranstaltungen

## «Multi-Kulti» – Interkulturalität im Familienzentrum

Der interkulturelle Frauentreff des Familienzentrums Winterthur bietet die Möglichkeit, Kontakte mit anderen Müttern zu knüpfen und sich auszutauschen. Viele verschiedene Themen zum Familienleben weit weg von der Heimat und unterstützende Angebote im Raum Winterthur können Thema sein. Am heutigen Nachmittag gibt es nicht nur einen Einblick in den «Multi-Kulti»-Treff, sondern auch Informationen zu den anderen Angeboten des Familienzentrums Winterthur.

Lena Wierzbicki und Inken Schöner,  
Familienzentrum Winterthur  
**Mi. 8. Mai 2024, 14:30 – 17:00**

## Väterspagat – der Start ins Familienleben

«Das Baby ist da. Mutter und Kind geht es sehr gut.» So oder so ähnlich lautet häufig die erste Nachricht an die erweiterte Familie, wenn ein Kind geboren ist. In all dem Trubel um das neugeborene Kind und die Gesundheit der Mutter wird die Frage nach den Partner:innen meist gar nicht gestellt. Dr. Fabienne Forster ist erfahrene Psychotherapeutin und geht, in Zusammenarbeit mit Postpartale Depression Schweiz (demnächst Periparto Schweiz), spezifisch auf die Bedürfnisse und Herausforderungen der Partner:innen nach der Geburt ein.

Dr. Fabienne Forster, Gynäkopsychiatrie, St. Gallen & Annika Redlich, Postpartale Depression Schweiz (demnächst Verein Periparto Schweiz)  
**Di. 14. Mai 2024, 18:00 – 19:00**

## Erzählcafé «Schwanger?! Von Wunsch und Wirklichkeit»

Im Erzählcafé bieten wir einen Raum für den offenen Austausch über das Thema Kinderwunsch und Schwangerschaft. Wir laden Sie herzlich ein, Ihre persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse zu teilen. Lassen Sie uns gemeinsam reflektieren, wie dieser Weg uns geprägt hat und welche Erfahrungen wir daraus mitnehmen können. Wir freuen auf einen Austausch in offener Runde.

Anja Pfister und Heike Edmaier, Thetritz, ZHAW Gesundheit  
**Do. 21. Mai 2024, 17:00 – 19:00**

## Öffentliche Führungen : 10:00 – 11:00

**Sa. 1. Juni, Sa. 15. Juni, Sa. 6. Juli**

### Sorgen statt Baby im Kopf

Sorgen begleiten junge Eltern allzu häufig. Das Institut Kinderseele unterstützt mit seinen Angeboten eine frühzeitige Erkennung von psychischen Belastungen der Eltern und begleitet die ganze Familie im Umgang damit. Wie eine Mutter oder ein Vater auch mit einer psychischen Belastung während der Schwangerschaft und nach der Geburt dem Kind geben kann, was es braucht, erläutert Alessandra Weber.

Alessandra Weber, Geschäftsführerin,  
Kinderseele Schweiz  
**Di. 28. Mai 2024, 16:00 – 17:00**

### Einsamkeit nach der Geburt – eine Herausforderung für junge Eltern?

24/7 ist man mit seinem Neugeborenen zusammen, aber einsam ist man dennoch... Warum und ab wann fühlen sich junge Eltern einsam? Was kann man möglicherweise dagegen tun? Piroška Zsindely ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am ZHAW Institut für Hebammenwissenschaften und reproduktive Gesundheit und gibt Einblicke in ihr neues Forschungsthema.

Piroška Zsindely, wissenschaftliche Mitarbeiterin, ZHAW Institut für Hebammenwissenschaft und reproduktive Gesundheit  
**Do. 6. Juni 2024, 18:00 – 19:00**

### Endlich Baby. Endlich Glück? Unendlich anders! Ein Bericht aus der Praxis.

Was macht es mit Eltern, wenn das Neugeborene sich in den ersten Wochen und Monaten anders verhält als man es erwartet hat? Wenn schreien, nicht trinken und noch weniger schlafen Alltag werden, braucht es Hilfe und Unterstützung. Ein Blick ins Programm des Kantonsspitals Winterthur für interprofessionelle Unterstützung von Familien mit Säuglingen und Kleinkindern mit herausforderndem Verhalten.

Dr. med. Katharina Jockers, Kantonsspital Winterthur, mit interprofessionellem Team  
**Do. 13. Juni 2024, 16:00 – 17:00**

## Interkultureller Frauentreff: Frau werden – Frau sein

Der interkulturelle Frauentreff des Familienzentrums Winterthur besucht abermals die Ausstellung Baby im Kopf, diesmal mit einem Fach- und Gesprächsinput zum Thema Frau werden – Frau sein: Was verändert sich auf dem Weg vom Mädchen zur Frau? Von Frau zur Mama? Wie fühlt sich das an und wie lernt man sich neu kennen?

Nicole Stepanek und Lena Wirzbicki,  
Familienzentrum Winterthur  
**Mi. 19. Juni 2024, 14:30 – 17:00**

## Psychische Gesundheit für junge Mütter und Väter

In der Zeit rund um die Geburt eines Kindes fahren die Gefühle und Gedanken Achterbahn. Es geht auf und ab... und bei vielen Betroffenen geht es eben manchmal nicht «von selbst» wieder bergauf. Wie man mit psychischen Problemen in dieser Zeit umgehen kann, erklärt das Team von Postpartale Depression Schweiz (demnächst Periparto Schweiz) mit persönlichen Erfahrungsberichten und ganz viel Expert:innenwissen.

Annika Redlich, Postpartale Depression Schweiz (demnächst Periparto Schweiz) und Patinnen der Organisation  
**Do. 20. Juni 2024, 17:30 – 19:00**

## Die Herausforderungen des Elternwerdens

Die Mütter- und Väterberatung Winterthur und der Verein Peribass sprechen im Rahmen des Projekts «beni – Weil Kinder starke Eltern brauchen» über die Bindung nach der Entbindung, über die Entwicklung von Urvertrauen, die Bedürfnisse eines Neugeborenen und die Herausforderungen, vor denen junge Eltern stehen. In enger Kooperation mit dem Verein Peribass bilden das kjz Winterthur sowie die Fachstelle Frühe Förderung bzw. die Mütter- und Väterberatung die «beni-Anlaufstelle». Sarah Jane Bochslar berichtet von ihren Erfahrungen in der Beratung der Frühen Kindheit. Erika Dinkel stellt das Projekt «beni» vor und gibt dabei Einblicke in die bisherigen Erfahrungen, definiert klare Ziele und erläutert die erreichten Meilensteine.

Sarah Jane Bochslar, Beraterin Frühe Kindheit am kjz Winterthur & Erika Dinkel, Projektleiterin Verein Peribass  
**Mi. 26. Juni 2024, 10:00 – 11:00**

## Familien Yoga und Mindful Parenting Workshop

Als Eltern sind wir den ganzen Tag gefragt. Ständig sind wir im Multitasking-Modus. Das kann ganz schön stressig sein. Und dann ist es nicht verwunderlich, wenn wir mal nicht so empathisch sind mit unserem Kind. Denn wenn wir gestresst sind, schaltet unser Gehirn den präfrontalen Kortex aus (dieser würde uns helfen, sachlich und in Ruhe abzuwägen). Beim Family Yoga üben wir, gemeinsam mit unseren Kindern, achtsam an die Dinge heranzugehen und Freude dabei zu haben. In diesem Workshop gönnen wir uns eine kleine Auszeit vom Alltag und entdecken gemeinsam dynamische Yoga Übungen und alltagstaugliche Entspannungsmethoden für die ganze Familie. Wir freuen uns auf Eltern mit ihren Kindern zwischen 2 und 10 Jahren. Gemütliche Kleidung mitbringen!

Jennifer Bagehorn, ZHAW wissenschaftliche Mitarbeiterin und Leiterin Mindfulness@ZHAW und Fabienne Rognon, beide von Red Fox Family Yoga  
**Sa. 29. Juni 2024, 10:00 – 11:00**

## Zäme schwanger – Schwangerschaftsvorsorge im Team

Gemeinsam ist alles leichter! Das gilt auch für die Schwangerschaftsvorsorge. Zäme schwanger bietet die Möglichkeit, die Schwangerschaft mit allen Gedanken, Zweifeln und Erwartungen in einer kleinen Gruppe zu erleben. In diesem Thetritz-Angebot wird das Programm vorgestellt und die Besucher:innen können erleben, wie eine Schwangerschaftsvorsorge in der Gruppe ablaufen kann.

Sandra Grieder und Katherina Albert, Thetritz, ZHAW Gesundheit  
**Di. 2. Juli 2024, 12:00 – 13:00**

Anja Pfister, Isabel Breitenmoser, Thetritz, ZHAW Gesundheit  
**Mi. 28. August 2024, 12:00 – 13:00**

## Kontakt / Organisation Ausstellung: ZHAW Gesundheit

Dr. Katrin Gille  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
Institut für Hebammenwissenschaft und reproduktive Gesundheit  
Katharina-Sulzer-Platz 9  
8400 Winterthur  
katrin.gille@zhaw.ch