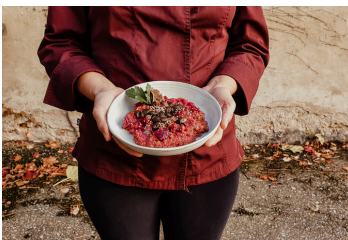


# WOMEN'S *nature*

## Begleitung auch durch schwierige Zeiten

Hilfe anzunehmen ist nicht immer leicht, vor allem, wenn sich frau gerade in einer herausfordernden Lebenssituation befindet. Doch genau dann ist es umso wichtiger, Menschen um sich zu haben, die unterstützend zur Seite stehen, ein offenes Ohr haben und ansprechbar sind. Die Doulas von Women's Nature aus Wien begleiten in Zusammenarbeit mit verschiedenen sozialen Einrichtungen auch werdende und frischgebackene Mütter, denen es gerade nicht so gut geht oder die finanziell gerade in einer schwierigen Situation sind. Alleinerzieherinnen oder Frauen, die sich aus welchen Gründen auch immer alleingelassen fühlen und kein stabiles Netzwerk haben, sollen ganz ohne Bewertung ihrer Vorgeschichte bei uns Sicherheit und Halt finden. "Keine Frau, die das nicht möchte, sollte alleine zu einer Geburt in die Klinik müssen", wünscht sich Doula Doris.

Sich während einer Schwangerschaft ganz alleine mit allen Zweifeln und Sorgen auseinandersetzen zu müssen, ist schwer. Gute medizinische Versorgung und die Gespräche mit Ärzt\*innen und Hebammen decken da in der Regel einen Teil bereits ab, doch gerade in der emotional sehr verletzbaren Zeit von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett gibt es viel Redebedarf und Sehnsucht nach Austausch. Das Team von Women's Nature versucht auch ehrenamtliche Begleitungen zu ermöglichen, sofern es die Ressourcen gerade zulassen. Sich kennenzulernen, Vertrauen aufzubauen, zu Arztterminen zu begleiten, die Zeit der Rufbereitschaft für die Geburt und Unterstützung im Wochenbett mit Besorgungen und praktischen Hilfestellungen im Haushalt, all das erfordert Zeit und auch einen freien Kopf, um gut für die Frauen da sein zu können. Manches Mal arbeitet das Team auch gemeinsam und unterstützt sich so gegenseitig. "Das funktioniert sehr gut und ist in vielen Fällen sogar hilfreich, weil jede von uns ihre eigene Expertise hat", erzählt Sarita, die als Kinesiologin und Doula viele Frauen schon ab der Kinderwunsch-Zeit betreut.



Den Doulas von Women's Nature ist die Versorgung mit nahrhaftem und gesundem Essen in der Zeit nach der Geburt ein großes Anliegen. "Wir versuchen mit der Preisgestaltung unserer Produkte möglichst vielen Frauen Zugang zu ermöglichen, es ist uns aber auch klar, dass sich das nicht für alle Mütter ausgeht. Manches Mal können wir auch an dieser Stelle helfen, wenn wir zum Beispiel über unsere Charity-Projekte ein bisschen Geld gesammelt haben." Es gibt auch die Option, über die Women's Nature-Website [www.womensnature.at](http://www.womensnature.at) einen Beitrag für (meist alleinerziehende) Frauen zu spenden, die sich gerade in unruhigen und unsicheren Zeiten befinden. "Und das Lächeln in den Gesichtern der frischgebackenen Mamis über diese Form der Zuwendung macht dann wiederum uns glücklich", sind sich auch die beiden Doulas Stella & Carolina vom Women's Nature-Team einig.

Mehr Informationen und Bilder-Download

[www.womensnature.at](http://www.womensnature.at)  
Presse-Bereich

Ansprechpartnerin

Doris Schneilinger, Women's Nature Gaia OG  
[doris@womensnature.at](mailto:doris@womensnature.at); 0676/3420648

*nourish your soul - nurture your body*

[office@womensnature.at](mailto:office@womensnature.at) | [www.womensnature.at](http://www.womensnature.at) | 0680/15 81 644