



Foto: Quandt

**Jessika Distelmeyer (37)  
coachte junge Mütter  
auf ganz besondere Art**

Beim Spaziergang im Fischers Park bespricht Jessika Distelmeyer (l.) mit Klientin Tamara Will (40) den möglichen Wiedereinstieg in den Beruf.

# Probleme lösen im Vorbeigehen

Wenn das Baby im Kinderwagen schlummert, lässt sich in Ruhe über Stress und Partnernöte reden

Von SANDRA SCHÄFER

**Keine Nacht durchschlafen, immer für das Baby da sein. Keine Zeit für sich und den Partner. Stress in der Beziehung. Das ist der Moment, in dem junge Mütter (und Väter) endgültig den Überblick verlieren, wo sie selbst eigentlich gerade stehen. Therapeutin Jessika Distelmeyer (37) hilft mit einer ungewöhnlichen Methode: Sie berät beim Laufen.**

Die beiden Frauen, die gemütlich mit einem Kinderwagen durch den Fischers Park schlendern, könnten

beste Freundinnen sein. Sie gehen dicht beieinander, besprechen offenbar Privates und ab und zu wird auch mal heftig gestikuliert. Die Zwei sind völlig ungestört, denn das Baby schlummert dank Geschaukel und frischer Luft selig im Kinderwagen.

„Genau diese Ungestört-heit brauchen junge Mütter und Väter, wenn es Probleme gibt und sie sich beraten lassen wollen“, sagt Jessika Distelmeyer ([www.fortschritte-hamburg.de](http://www.fortschritte-hamburg.de)). „Und welches Kind schläft nicht, wenn es im Kinderwagen geschoben wird?“ Die Alternative wäre, mit Kind in eine

klassische Beratung im Büro zu gehen. „Dann hat man keine ruhige Minute, weil das Kind unruhig wird und die halbe Konzentration weg ist.“ Und in den wenigsten Familien gibt es eine Oma, die das Baby so lange nimmt.

Seit vier Monaten bietet Distelmeyer die laufende Beratung im Fischers Park (Ottensen) und Wohlers Park (Altona-Altstadt) an und es kommen vor allem Frauen. „Viele haben das Gefühl, dass ihre eigenen Bedürfnisse völlig hintenan stehen“, so die Therapeutin aus Ottensen. „Dass sie keine Zeit für sich und den Partner

mehr haben.“ Dabei sei es durchaus möglich, sich im stressigen Alltag kleine Inseln zu schaffen. „Kleine

**„Junge Mütter stellen eigene Bedürfnisse oftmals hinten an“**

Jessika Distelmeyer, Therapeutin

Veränderungen können da schon viel bewirken“, weiß die Therapeutin, die selbst eine kleine Tochter (3) hat.

Warum die jungen Frauen zu ihr kommen, statt mit einer Freundin zu sprechen? „Weil junge Mütter nicht automatisch Freundinnen ha-

ben, die in der gleichen Lage sind. Die Zeit haben und denen all die Probleme zugemutet werden können.“ Die junge Mutter stehe in der Beratung endlich mal wieder selbst im Mittelpunkt.

Gerade in Ottensen, Schanze oder Eimsbüttel ist der Wunsch nach solchen Beratungen für junge Mütter offenbar groß. „Schließlich ist auch der Leistungsdruck enorm“, so Distelmeyer. Meist sind beide Partner berufstätig, die Frauen steigen schnell wieder in den Job ein. Und dann müssen Kind, Karriere, Ehe und Freunde unter einen Hut gebracht werden.