



## DIE AUSBILDUNG ZUR LA LECHE LIGA-STILLBERATERIN

Übersetzung: U. Freund; für LLLD bearbeitet von Christiane Stein 7/2024  
Copyright: La Leche League International Inc.

La Leche Liga-Stillberaterinnen sind Teil einer Tradition, die bis zu den Anfängen der Menschheitsgeschichte zurückgeht: Eine Mutter hilft der anderen in der weiblichen Kunst des Stillens.

Die Organisation La Leche League (LLL) wurde gegründet, um allen Müttern mit Stillwunsch weiterzuhelfen. Frauen erfahren fachliche Hilfe und emotionale Begleitung im Stillen und Muttersein. LLL-Beraterinnen ergänzen die Betreuung durch den Arzt und das Gesundheitspersonal, indem sie ehrenamtlich im Rahmen der Selbsthilfe tätig sind. Jede LLL-Beraterin ist selbst Mutter. Sie hat eigene Erfahrung im Stillen eines Babys und älteren Kindes und kann sich daher besonders gut in die Fragen stillender Mütter einfühlen.

La Leche League International ist eine gemeinnützige Fachorganisation, die weltweit tätig, sowie politisch und konfessionell unabhängig ist. Seit 1976 ist La Leche Liga Deutschland e.V. Teil dieser Fachorganisation und als gemeinnütziger Verein in regionalen Stillgruppen organisiert.

Die Ausbildung zur LLL-Beraterin berechtigt dazu, ausschließlich ehrenamtlich und nur im Rahmen des Vereines zu beraten. Jede LLL-Beraterin ist aktives Mitglied des Vereines. Sie vertritt die Ziele und Interessen von La Leche League International. Unsere Ausbildung ist keine berufliche Weiterbildung. Sie kann weder in berufliche Kontexte eingebunden noch als freiberufliche Tätigkeit oder zu kommerziellen Zwecken genutzt werden.

Sind Sie eine Frau, die

- ein Ehrenamt übernehmen möchte?
- Zeit hat, in einem Verein mitzuarbeiten?
- gerne stillt oder gestillt hat?
- erfahren hat, dass Stillen die natürliche Art ist, die Bedürfnisse ihres Babys zu verstehen und zu befriedigen?
- diese Erfahrung mit anderen Müttern teilen möchte?

Dann ist die Aufgabe einer LLL-Stillberaterin vielleicht etwas für Sie. In diesem Informationsblatt erfahren Sie mehr über die Voraussetzungen zur Ausbildung sowie die Tätigkeit und Aufgaben einer LLL-Beraterin.

## AUSBILDUNGSVORAUSSETZUNGEN

### Kennenlernzeit

Um sich zur Ausbildung anzumelden, benötigen Sie die schriftliche Empfehlung einer aktiven LLL-Beraterin vor Ort. Diese Empfehlung erhalten Sie nach einer Kennenlernzeit, die über mindestens vier bis sechs Monate läuft.

Die Kennenlernzeit beinhaltet:

- Sie besuchen mindestens eine Serie von vier LLL-Stilltreffen sowie ein Regionaltreffen. Eine Fahrzeit von bis zu rund einer Stunde ist zumutbar. Nur in Ausnahmesituationen, wenn z.B. die nächste Stillgruppe weit über eine Stunde Fahrzeit entfernt ist, können gesonderte Vereinbarungen getroffen werden.
- Sie kennen und unterstützen die Philosophie von LLL
- Sie besitzen die neueste Ausgabe des „Handbuches für die stillende Mutter“ und sind vertraut mit dem Inhalt.
- Sie sind zahlendes Mitglied von LLLD e.V.
- Sie stehen im persönlichen Kontakt mit einer aktiven LLL-Beraterin vor Ort oder sind fest einer Online-Stillgruppe angeschlossen, tauschen sich aus und führen mit ihr ein Bewerbungsgespräch.

Ihre LLL-Beraterin vor Ort oder die Beraterin ihrer Online-Stillgruppe ist erste Ansprechpartnerin für Sie und wird Ihnen gerne Ihre Fragen zur Ausbildung beantworten. Bitte melden Sie sich vor dem ersten Stillgruppenbesuch telefonisch oder per E-Mail bei ihr an, und informieren Sie sie über Ihr Interesse an unserer Ausbildung.

### Stillerfahrung

Sie haben...

- ... Ihr Kind voll gestillt, bis Sie ihm im zweiten Lebenshalbjahr aus ernährungsphysiologischer Sicht Beikost angeboten haben
- ... parallel zum Beikostangebot weitergestillt haben

Zum Zeitpunkt der Bewerbung ...

- ist Ihr Kind bereits mindestens neun Monate alt und wird noch gestillt
- haben Sie vor, auch über das erste Lebensjahr hinaus zu stillen

Wenn Ihr Kind bereits abgestillt ist, sollte es über das erste Lebensjahr hinaus gestillt worden sein. Beim Abstillen haben Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes respektiert. Liegen Ihre Stillerfahrungen außerhalb dieser Richtlinien, dann können diese individuell angesehen werden.

### Erfahrungen im Muttersein

Sie haben die Erfahrung gemacht, dass Stillen der natürlichste Weg ist, Ihr Kind zu ernähren, zu umsorgen und zu trösten. Sie verstehen und beantworten die Bedürfnisse Ihres Babys nach Nahrung genauso wie seine Bedürfnisse nach Ihrer Anwesenheit, Zuwendung und Kontakt. Alle Trennungen von Ihrem Baby handhaben Sie mit Respekt für die Bedürfnisse Ihres Kindes.

Als LLL-Beraterin vertreten Sie die internationale Organisation La Leche League International. Es wird daher von Ihnen erwartet, dass sich Ihre Vorstellungen vom Leben mit Kind mit der LLL-Philosophie decken.

### **Persönliche Eigenschaften**

Als LLL-Beraterin bieten Sie auf Basis Ihrer eigenen Erfahrung sowie unserer Ausbildung Hilfe von Mutter zu Mutter an. Mütter von kleinen und großen Stillkindern benötigen neben Fachinformationen vor allem auch emotionale Begleitung. Daher ist Einfühlungsvermögen Grundlage unserer Beratung:

- Sie zeigen eine anerkennende und respektvolle Haltung.
- Sie drücken Wärme und Einfühlungsvermögen aus.
- Sie zeigen effektive Kommunikationsfähigkeiten bzw. sind bereit, diese zu erlernen.
- Sie können sich ausreichend verständlich in ihrer Muttersprache ausdrücken, um die schriftliche und mündliche Ausbildung zu absolvieren und um anderen Frauen zu helfen. Bei Einschränkungen in Wort und Schrift ist eine Ausbildung dennoch grundsätzlich möglich im Sinne des Inklusionsgedankens von LLLI ([Inklusivitätserklärung](#)). Individuelle Lösungen können angestrebt werden.
- Sie sind bereit zur Eigenreflexion: In der Ausbildung arbeiten Sie Ihre eigenen Erfahrungen bezüglich Geburt, Stillen und Muttersein in einem persönlichen Briefwechsel auf.

### **Persönliche Kapazitäten**

Als LLL-Beraterin sind Sie innerhalb eines gemeinnützigen Vereines tätig. Sie benötigen daher ausreichend Zeit, ein Ehrenamt in ihr Leben zu integrieren.

Während der Ausbildung kommen diese Aufgaben auf Sie zu:

- Die Ausbildung dauert ca. 1-2 Jahre; sie benötigen rund 2-4 Wochenstunden Zeit zur Erarbeitung von Literatur, zur Reflexion und dem schriftlichen E-Mail-Briefwechsel mit einer LLL-Ausbilderin.
- Sie besuchen einmal monatlich eine Stillgruppe vor Ort oder, wenn nicht möglich, nehmen Sie an einer Online-Stillgruppe teil, arbeiten dort mit und tauschen sich regelmäßig mit der LLL-Beraterin aus.
- Sie besuchen mindestens einmal jährlich ein regionales oder überregionales LLL-Fortbildungstreffen (ggf. online). Bei allen LLL-Fortbildungstreffen ist Ihr Stillkind herzlich willkommen und darf auf dem Schoß, auf dem Boden krabbelnd oder mit anderen Kindern spielend gerne mit Ihnen zusammen teilnehmen.
- Sie besuchen einen dreiteiligen LLL-Kommunikationskurs in Präsenz oder online wenn möglich.
- Sie nehmen an einer Datenschutzeschulung (Online oder Präsenz) teil.
- Sie besuchen mindestens zwei Workshops zu Themen rund ums Stillen, die während Ihrer Ausbildung intern online über LLL angeboten werden

Als ausgebildete LLL-Stillberaterin haben Sie diese Aufgaben:

- Sie sind nach der Ausbildung mindestens 3 Jahre für den Verein tätig.
- Sie organisieren und leiten monatliche Stilltreffen in Präsenz oder online: Sie kümmern sich um Räumlichkeiten, betreuen die Spendengelder, arbeiten eventuell gemeinsam mit Co-Beraterinnen im Team.
- Sie beraten Mütter am Telefon und/oder per E-Mail und dokumentieren die Beratungen. Bei Fragen steht Ihnen das LLL-Netzwerk aus Literatur, Erfahrungsschatz der Beraterinnen, Regionalbetreuung und einer Kontaktstelle für medizinische Fragen zur Verfügung.

- Sie stehen in Kontakt mit Ihrer Regionalbetreuerin und informieren diese per monatlichem oder halbjährlichem Bericht. Ihre Regionalbetreuerin ist Ansprechpartnerin für alle Fragen.
- Sie lesen regelmäßig den Newsletter und den LLL- Beraterinnenbrief.
- Sie vernetzen sich im Verein und halten Ihr Wissen auf dem neuesten Stand: Sie lesen aktuelle Stillliteratur, haben Kontakt mit anderen LLL-Beraterinnen, nehmen mindestens einmal jährlich an Regionaltreffen teil und besuchen je nach Kapazität zusätzlich die überregionale LLL-(Online) Jahreskonferenz.
- Sie unterstützen nach Möglichkeit die regionalen oder überregionalen Vereinsaufgaben wie z.B. Betreuung von Informations- oder Messeständen, Vernetzungstreffen, Übernahme organisatorischer Aufgaben.
- Sie haben ein Interesse daran, anderen Müttern etwas über die Arbeit als Beraterin mitzuteilen und sie darauf vorzubereiten, LLL-Stillberaterin zu werden.

### **KOSTEN DER AUSBILDUNG**

Unsere Ausbildung ist eine vereinsinterne Ausbildung, die durch die ehrenamtliche Arbeit der LLL-Ausbilderinnen sowie LLL-Beraterinnen vor Ort geleistet wird. Sie verpflichten sich, mindestens drei Jahre als aktive LLL-Beraterin tätig zu werden. An Kosten kommen auf Sie zu:

- LLL-Mitgliedschaft
- Eine Auslagenpauschale für die ehrenamtliche Arbeit der LLL-Ausbilderinnen von einmalig 60,00€ bei Anmeldung, sowie einmalig 40,00€ bei Abschluss der Ausbildung

Als ausgebildete LLL-Beraterin können Sie den finanziellen Aufwand Ihrer Tätigkeit wie z.B. Reisekosten, Literatur und Fortbildungskosten durch das Formular Kostenerstattung (Formular im SharePoint) erstatten lassen.

### **UNSERE BERATUNG UND PHILOSOPHIE**

Als LLL-Beraterin ermutigen Sie Frauen, die unterschiedlichsten Facetten von Mutterschaft durch das Stillen zu entdecken. Sie helfen ihnen, ein tieferes Verständnis für die Bedürfnisse ihres Kindes und ihre Rolle als Mutter zu entwickeln. Als LLL-Beraterin leben Sie die innere Haltung, dass alle Eltern für ihr eigenes Kind die besten Experten sind. Sie bestärken daher jede Mutter in ihrem eigenen Weg und helfen ihr, individuelle Lösungen für Fragen rund um das Stillen zu finden.

Alle LLL-Beraterinnen weltweit beraten auf Basis dieser Philosophie:

- Mütterliche Zuwendung durch Stillen ist die natürlichste und wirkungsvollste Art, die Bedürfnisse eines Säuglings zu verstehen und zu befriedigen.
- Muttermilch ist die natürliche Nahrung für Babys. Sie passt sich auf einzigartige Weise dem sich verändernden kindlichen Bedarf an.
- Eine bewusste und aktive Geburt fördert einen guten Stillbeginn.
- Mutter und Kind sollen frühzeitig und oft zusammen sein, so entsteht eine befriedigende Beziehung und ein ausreichendes Milchangebot ist gewährleistet.
- Das Stillen wird gefördert durch die liebevolle Unterstützung des Vaters, eines anderen Elternteils, eines Partners, einer Partnerin und/oder enger Familienmitglieder, welche die Stillbeziehung wertschätzen.
- In der frühen Kindheit hat das Kind ein intensives Bedürfnis, mit seiner Mutter zusammen zu sein; dieses ist ebenso grundlegend wie sein Bedürfnis nach Nahrung.

- Für das gesunde, voll ausgetragene Kind ist Muttermilch die einzig erforderliche Nahrung, bis das Kind Anzeichen zeigt, dass es feste Nahrung braucht, etwa in der Mitte des ersten Lebensjahres.
- Gute Ernährung bedeutet, ausgewogene, verschiedene Arten von Nahrungsmitteln in möglichst natürlichem Zustand zu essen.
- Im Idealfall wird die Stillbeziehung fortgesetzt, bis das Kind ihr entwachsen ist.
- Von früher Kindheit an brauchen Kinder liebevolle Anleitung, welche das Verständnis für ihre Fähigkeiten und das Eingehen auf ihre Gefühle einschließt.

### **AUSBILDUNGSINHALTE**

Ein Schwerpunkt unserer Ausbildung liegt auf der schriftlichen Reflexion Ihrer eigenen Erfahrungen von Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Mutterschaft. Hierzu führen Sie per E-Mail einen persönlichen Briefwechsel mit einer LLL-Ausbilderin. Das Aufarbeiten der eigenen Erfahrungen schult Ihre Selbstwahrnehmung und hilft Ihnen, anderen Frauen in der Stillberatung achtsam zu begegnen.

Zudem erlernen Sie in der Ausbildung kommunikative Fähigkeiten, um Stillgruppen zu leiten und Beratungsgespräche zu führen. Sie arbeiten während der Ausbildung aktiv in einer LLL-Stillgruppe mit und besuchen Arbeitstreffen. Sie unterstützen die LLL-Stillberaterin in ihren Aufgaben, um die organisatorischen Aufgaben einer Stillgruppenleiterin kennenzulernen.

Sie erarbeiten sich Fachwissen, Sie lesen und bearbeiten Literatur rund um das Stillen, Elternsein und Leben mit Kind.

Sie lernen das LLL-Netzwerk kennen, um sich während Ihrer späteren Tätigkeit auszutauschen und weiterzubilden. Sie besuchen Regionaltreffen und lernen Arbeit und Organisation des Vereines näher kennen. Selbstverständlich ist Ihr Stillkind bei allen Treffen herzlich willkommen.

Besprechen Sie bitte den genaueren Ablauf der Ausbildung sowie den zeitlichen Aufwand auch mit einer Beraterin vor Ort. Alle Ausbilderinnen arbeiten ehrenamtlich und von zu Hause aus, so dass unsere Ausbildung sowohl für Sie als auch für die Ausbilderinnen familienfreundlich gestaltet ist.

### **IHR INTERESSE AN DER AUSBILDUNG IST GEWECKT?**

Dann lernen Sie im ersten Schritt unsere Arbeit näher kennen:

- Nehmen Sie Kontakt zu einer LLL-Beraterin vor Ort auf
- Besuchen Sie LLL-Gruppentreffen und werden Sie Teil unseres Netzwerkes der Unterstützung von Mutter zu Mutter
- Helfen Sie in einer LLL-Stillgruppe mit
- Werden Sie Mitglied von La Leche Liga Deutschland e.V.
- Lesen Sie das „Handbuch für die stillende Mutter“ und andere LLL-Publikationen
- Besuchen Sie LLL-Regionaltreffen und lernen Sie dort andere Beraterinnen kennen

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude beim Kennenlernen von LLL und freuen uns, Sie mit Ihrem Kind in unseren Stillgruppen zu begrüßen!

*Ihre Ausbilderinnen von La Leche Liga Deutschland e.V.*