Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 113 (2015)
Heft: 7-8

Artikel: Bei sich bleiben und Brücken schlagen
Autor: Bodart Senn, Josianne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949606

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bei sich bleiben und Brücken schlagen

Der Hebammenkongress 2015 wird vielen in Erinnerung bleiben, widmete er sich doch den zahlreichen Aspekten rund um die Kommunikation. Eine der Schlussfolgerungen war, dass die Kommunikation nicht nur auf dem Verständnis von Wörtern beruht, sondern auch mit Gefühlen, Stimmlage und Körpersprache zu tun hat. Im Verlauf des Tages lud die Kunsttherapeutin und Clownin Christina Steybe die 450 Anwesenden ein, sich mit den verschiedenen Facetten einer erfolgreichen Kommunikation auseinanderzusetzen.

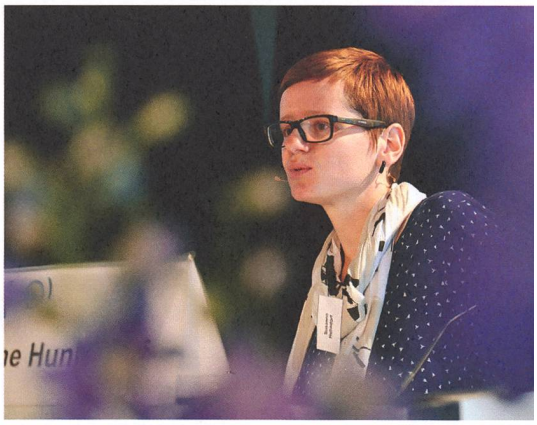
Josianne Bodart Senn

Jenen Eltern, die mit ihrem weinenden Kind überfordert sind und sich fragen, was sie tun könnten, rät der deutsche Psychologe Thomas Harms, nichts zu tun, sondern zu sein. Und zwar bei sich zu bleiben, sich selbst zu sein, um sich dann dem anderen zuwenden zu können. Dazu, sagte er, brauche es den Körper der Mutter oder des Vaters; damit könnten Brücken geschlagen werden. Wichtig sei, sich zu spüren, sich selber zu beobachten, zu lernen, sich zu entspannen, mit starken Emotionen umzugehen und kohärent zu bleiben.

Oft ist eine mangelhafte Verankerung im eigenen Körper der Grund für die Krise der Eltern. Das Baby nimmt einen zu sehr in Beschlag, die Mutter (oder der Vater) hält den Atem an, rationalisiert, blockiert und gerät in Panik. Das Neugeborene weint zwangsläufig noch mehr. Um diesem Teufelskreis zu entgehen, kann man zuerst den direkten Kontakt zum Kind suchen, es am Körper tragen oder den Fokus auf etwas anderes richten, sich auf die eigene Atmung konzentrieren und so die Verbindung zum eigenen Körper wiederherstellen. Es ist jedoch keine Verschmelzung anzustreben. Die Eltern nähern sich dem Baby zwar an, doch die Trennung zwischen ihm und ihnen wird nicht aufgehoben. Es geht darum, ihm zuzuhören und zu reflektieren, was es sagt, gemäss dem Grundsatz: «Sagen, was man tut. Tun, was man sagt.»

Dieser Grundsatz gilt auch im Gebärsaal. Eine Hebamme aus Deutschland, Suzanne Huhndorf, zeigte dies anhand der Ergebnisse einer anonymen und nicht repräsentativen Umfrage bei 444 Frauen im Alter von 18 bis 54 Jahren. Sie wurden gefragt, welche Erinnerungen sie an die Geburt ihres Kindes haben. Eine positive verbale Kommunikation (Worte des Respekts, des Lobs, der Aufmunterung) wie auch eine positive nonverbale Kommunikation (Gestik und Mimik, die dasselbe ausdrücken) führen zu vorwiegend guten Erinnerungen – ungeachtet des Geburtsverlaufs (mit oder ohne Hilfsmittel).

Bei frühen Bindungsproblemen empfiehlt Thomas Harms den Müttern als ersten Schritt eine bewusste Bauchatmung.



Susanne Huhndorf zeigte auf, welche Bedeutung die Kommunikation während der Geburt für das Geburtserlebnis von Frauen hat.

Die subjektive Empfindung hat Vorrang

Die französische Pädopsychiaterin Françoise Molénat ist der Ansicht, dass die Verfügbarkeit der Hebamme, ihr körperlicher Einsatz, die Kontinuität ihrer Begleitung und ihre Rolle als Koordinatorin eine wichtige Unterstützung sind (siehe auch Seite 33). Besonders positiv sei dies für verletzliche Familien, denen das Sicherheitsgefühl fehlt und denen man schon beim vorgeburtlichen Gespräch eine Gelegenheit für eine gute Beziehung bieten kann. Ein Jahr später bestätigen viele dieser Frauen oder Paare, wie wertvoll und speziell diese Momente waren. Françoise Molénat ist überzeugt, dass die Fachleute heute weniger Schaden anrichten, weil das Subjektive vermehrt im Zentrum steht.

Sie empfiehlt eine ganze Reihe neuer Ansätze für den Berufsalltag:

- In einen echten und verbindenden Dialog mit den Eltern treten, ihnen zuhören, auf ihre momentane Situation eingehen und sie nicht allzu rasch an die Psychologen oder Psychiater verweisen (worunter manchmal das Selbstwertgefühl leiden könnte) usw.
- Mehr Wert auf die Ökologie als auf die Psychologie einer Geburt legen und in jeder Etappe stärker auf die Empfindung als auf die Risikofaktoren achten.
- Kontinuität und Kohärenz ausbauen, indem eine menschliche Umgebung und ein gutes Betreuungsnetz geschaffen wird, in dem die Hebamme eine wichtige Rolle einnimmt: die der Koordinatorin.
- Mit einem körperbetonten Ansatz in einem geschützten Umfeld neue Empfindungen bewirken, die mitunter eine schwierige Vergangenheit überwinden helfen.
- Das innere Sicherheitsgefühl der werdenden Mutter festigen, wobei gleichzeitig Gelegenheiten geboten werden, die Verlässlichkeit der umgebenden Menschen zu spüren. Dabei ist die Arbeit im Alleingang zu vermeiden; man sollte sich nicht als die einzige «gute Person» betrachten.

Es gibt auch Misserfolge

Es kommt zwar eher selten vor, doch kann es durchaus sein, dass das Vertrauensverhältnis zwischen Patientin und Pflegeperson gestört ist. Die Referentinnen Fabienne Borel und Floriane Bornet haben eine Ausbildung in Konfliktbewältigung absolviert und gehören zum dreiköpfigen Mediatorinnenteam am Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Dort leiten sie die Anlaufstelle Patients&Proches, die sich seit 2012 sich mit den Beanstandungen der Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen befasst (siehe auch Seite 33).

«Vom CHUV zurückgewiesen, gebärt sie in der Badewanne»: Mit dieser Schlagzeile erhitzte eine Westschweizer Zeitschrift im Oktober 2014 die Gemüter ihrer Leserschaft wie auch jene der Belegschaft der Geburtsabteilung des CHUV. Der Konflikt ist vorprogrammiert. Auf der einen Seite hört man: «Die Hebamme hat nicht auf mich gehört. Weil ich Ausländerin bin?» Die andere Seite kontert: «Wir haben nichts falsch gemacht.» Am besten

Ramona Brotschi
Geschäftsführerin SHV

Liebe Leserin, lieber Leser

So lange haben wir darauf hingearbeitet und hingefiebert – und Schwupp, schon sind die Delegiertenversammlung und der Kongress 2015 in Basel wieder vorbei! Es bleiben wertvolle Begegnungen, neue Erkenntnisse sowie ein zuversichtlicher und freudiger Blick in die Zukunft.

Wir haben diskutiert, debattiert und uns auf eine spezielle Form von Kommunikation eingelassen. Entstanden sind ein farbiges Potpourri an Geräuschen und Bewegungen sowie ein emotionales Hebammenlied. Die Community Art von Christina Steybe vermochte uns zwischen den Referaten zu lockern und Energie zu spenden, sodass wir dem nächsten Referat aufmerksam folgen konnten.

Besonders hat mich Thomas Harms beeindruckt: ein veritabler Babyflüsterer! Sein Zitat: «Der Einbezug von Körperintelligenz schützt unser wichtigstes Gut: die Zukunft der Liebesfähigkeit», wird mich künftig in meinem Alltag begleiten.

Die Tage in Basel runden mein erstes Jahr als Geschäftsführerin des SHV ab. Stehende Ovationen als Merci für die erfolgreichen Tarifverhandlungen haben mir ein Gänsehautfeeling beschert. Zu sehen, dass die Delegierten einstimmig hinter unseren Anträgen stehen und dass sie dem Zentralvorstand und mir die Geschicke des Verbandes vertrauensvoll in die Hände legen, motiviert und treibt zusätzlich an. Wir werden weiterhin mit Herzblut dabei sein, den SHV voranbringen und immer wieder den Wert der Hebammenarbeit in die Welt hinaustragen – Kommunikation ist alles!

Ein riesengrosses Merci an die Sektion Beide Basel, an das Kongresskomitee und an meine Mitarbeiterinnen: Sie alle haben diesen Kongress unvergesslich gemacht! Er wäre jedoch nichts ohne Euch, liebe Teilnehmerinnen, auch an Euch ein herzliches Dankeschön.

Liäbä Gruäss, Ramona Brotschi

wäre es, alle um einen Tisch zu versammeln und jede und jeden anzuhören. Doch dies ist nicht immer möglich. Manchmal besteht ein Graben zwischen dem Intimen, Emotionalen, dem persönlichen Empfinden und dem professionellen Ansatz, dem Rationalen, der evidenzbasierten Medizin.
Die Mediatorinnen kennen die Instrumente zur Prävention und Bewältigung von Konflikten. Einige davon nutzen die Hebammen in ihrem Berufsalltag: auf ein Unbehagen eingehen, die eigenen Empfindungen ernst nehmen, mit den Paaren darüber reden, weshalb der Dialog mit dem Pflegepersonal gut oder schwierig ist, reflektieren, was man sieht, in gewissen Situationen Distanz nehmen, Austausch innerhalb des Pflegeteams usw.

Ein gutes Mass an Stress finden
Bei einem Burn-out ist die Kommunikation innerhalb des Teams nicht mehr möglich. Unter Burn-out versteht man einen Erschöpfungszustand, es fehlen Energie und Antriebskraft. Eine lange Höllenfahrt beginnt als Folge von Überbelastung und des Gefühls, von den Ereignissen überrollt zu werden. Frédéric Meuwly, professioneller Coach, zeigte, wie sich dieses in unserer Gesellschaft weit verbreitete, doch wenig bekannte Phänomen bei den Hebammen äussert. Und wie es bekämpft werden kann. Die jüngsten Zahlen von Gesundheitsförderung Schweiz zeigen, dass sich in der Schweiz 24 Prozent der Berufstätigen mittel bis stark erschöpft fühlen*.
Ein gutes Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Erholung erlaubt es, die Gesundheit zu erhalten und der Erschöpfung und dem Burn-out der Teammitglieder vorzubeugen. Auf die Frage: «Sieht man ein Burn-out kommen?», antwortet Frédéric Meuwly: «Ja und Nein. Wir kennen zwar alle Stresssymptome, doch eine der grössten Hindernisse in der Prävention ist, dass eine Burn-out gefährdete Person versucht, sich selbst und ihrem Umfeld gegenüber ihr Image einer starken – manchmal idealisierten – Person zu wahren. Deshalb hört sie auf, zu kommunizieren, und überfordert sich weiter. Bis zum Zusammenbruch, zum Burn-out.»
Abgerundet wurde der Kongresstag mit der Vorstellung von kommunikativer Kunst der Hebamme Sabine Friese Berg. Beruhend auf der Salutogenese zielt diese Kunst in erster Linie darauf hin, das Selbstvertrauen der Frauen anhand ihrer Empfindungen zu stärken. Sie entfernt sich von der – sehr männlichen – Sprache der Wissenschaft und verschreibt sich der Körpersprache und dem emotionalen Kontakt, die das eigene innere Sicherheitsgefühl stärken. Dieser kommunikative Ansatz verbessert die Aufnahmefähigkeit des Gehirns und des Unbewussten, stimuliert die Selbstverwirklichung und erhöht die Entscheidungsfähigkeit der Frau oder des Paares wie auch jene der Hebamme. Abschliessend empfahl die Hebamme aus Deutschland, für eine «ansteckende Gesundheit» zu sorgen.

Zuckersäckli-Weisheit
Mach es wie die Hebammen:
Bleib trotz Hunger und
Harndrang online-fähig,
behalte Augenkontakt, Ruhe und
umgehe die Helferfallen gelassen.
Und vergiss nie:
Kotzen ist super! *Christina Steybe*

Weitere Bilder unter **www.hebamme.ch › Hebammen › Kongress › Kongress 2015: Basel**

Sabine Friese Berg erinnerte daran, dass sich die Kommunikation aus 10 Prozent Sachebene und 90 Prozent Beziehungsebene zusammensetzt.

In den Pausen konnten sich die Kongressbesucherinnen austauschen und an den Ständen der Aussteller informieren.

* Job-Stress-Index, Gesundheitsförderung Schweiz, 2014