Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 113 (2015)
Heft: 9

Artikel: Belastungen erkennen und Lösungsstrategien finden
Autor: Weber-Tramèr, Anna-Tina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949611

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

Belastungen erkennen und Lösungsstrategien finden

Nur in wenigen Berufen gibt es so viele Glücksmomente und wundervolle Ereignisse wie im Alltag von Hebammen. Doch diese sind auch grossen Belastungen ausgesetzt. Welche Faktoren beeinträchtigen die Gesundheit der Hebammen? Und wie können sie ihnen besser begegnen und gar ihre eigene Work-Life-Balance verbessern? Um eine möglichst hohe Arbeitszufriedenheit zu erreichen und das Risiko eines Burn-outs oder ein Ausscheiden aus dem Hebammenberuf zu reduzieren, sind gewisse Strategien wichtig.

Anna-Tina Weber-Tramèr

In der Geburtshilfe wird heute auf eine möglichst Patientinnen orientierte und partizipative Zusammenarbeit mit den Kundinnen hingearbeitet. Das heisst, Hebammen müssen ihren Kundinnen jederzeit grosse Empathie entgegenbringen, ansonsten werden sie den Anforderungen der Frauen nicht gerecht. Seinem Klientel gegenüber jederzeit empathisch, selber aber in der Tätigkeit grossen Belastungen ausgesetzt zu sein, birgt die Gefahr, ausgebrannt zu werden und diesen Anforderungen nicht mehr genügen zu können [1]. Nur bei ausgewogener Balance zwischen Belastung und genügender Erholung und gesunder Lebensweise ist es Hebammen möglich, längerfristig den hohen Erfordernissen ihrer Tätigkeit nachgehen zu können, ohne dabei gesundheitlichen Schaden zu erleiden.

Nachtdienst belastet Körper und Psyche

Die Hauptbelastung von Hebammen ist vor allem durch die aussergewöhnlichen Arbeitszeiten bedingt, durch die ständigen Wechsel von Frühschicht, Spätschicht und Nachtschicht sowie durch Wochenenddienste und Bereitschaftsdienst/Verfügbarkeit [2]. Hebammen müssen eine hohe Anzahl an Nachtdiensten leisten, was eine enorme physische und psychische Belastung bedeutet. Nachtarbeit ist eine körperliche Mehrbelastung, die innere Uhr und der Tag-Nacht-Rhythmus werden gestört, was das Wohlbefinden reduziert. Als gesundheitliche Beschwerden werden Schlafstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Verdauungsprobleme, Magen-Darm-Beschwerden und Herz-Kreislauf-Beschwerden beschrieben [3]. In einer schwedischen Studie wurde festgestellt, dass Hebammen, die regelmässig Nachtdienst leisten, eine erhöhte Spontanabortrate nach der 12. Schwangerschaftswoche aufweisen [4].

Empfehlungen: Als Strategie zur Anpassung an Schlafstörungen und Schlafdefizite zählen klassische Entspannungstherapien wie Körpermassagen, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Atemtherapie und regelmässige Spaziergänge an der frischen Luft. Für eine ausgewogene Ernährung für Nachtschichtarbeiter macht das Deutsche Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik folgende Empfehlungen: Nachtverpflegung sollte fettarm und leicht verdaulich sein, der Energiebedarf ist aber gleich hoch wie tagsüber. Vor Beginn der Nachtschicht sollte eine warme und leichte Mahlzeit eingenommen werden. Um Mitternacht und zwei Stunden vor Schichtende werden Mahlzeiten wie warme Suppen, Vollkornprodukte und Obst empfohlen. Vor dem Schlafengehen am Ende der Schicht: abschalten, kurzer Spaziergang, lesen.

Ständig in Bereitschaft

Studien haben ergeben, dass Bereitschaftsdienst mit einer Reihe von negativen Wirkungen auf Beschäftigte verbunden ist [5]. Verfügbarkeit bedeutet, dass eine Hebamme – heute meist mithilfe von moderner Kommuni-

Autorin

Anna-Tina Weber-Tramèr ist Hebamme und arbeitet in der Klinik im Park, Zürich. Sie absolviert zurzeit den Studiengang MAS Hebammenkompetenzen^{plus} an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

kationstechnik wie Smartphone – sofort und überall erreichbar sein und innert kurzer Zeit für die Anforderungen des Arbeitsgebers reaktionsbereit zur Verfügung stehen muss. Nicht nur die tatsächlich geleisteten Pikettarbeitsstunden sind belastend, sondern auch die dauerhafte Erwartung, dass ein Einsatz erfolgen könnte, mindern das Wohlbefinden. Negative Wirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Hebammen hat Bereitschaftsdienst dann, wenn die Zeit der Verfügbarkeit die anderen Lebensbereiche wie Familie oder Freizeitaktivitäten stark überschneidet, ungenügend Zeit zur Erholung und Entspannung übrig bleibt und der sich daraus entstehende Stress kumuliert.
Empfehlungen: Es ist von grosser Bedeutung für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Hebammen, dass zwischen den Bereitschaftsdiensten genügend Freizeit eingeplant wird, damit sich die verschiedenen Lebensbereiche nicht zu stark überschneiden und genügend Erholungszeit zur Entspannung und zum Schlafen besteht. Es ist auf eine gerechte Verteilung der Dienste zu achten.

Wie sich traumatische Erlebnisse auswirken
Die Hebammentätigkeit bringt es mit sich, dass der Arbeitsanfall sehr unregelmässig und schlecht vorausplanbar erfolgt, was grosse Flexibilität erfordert. Normale Geburtsverläufe können innert kürzester Zeit in Pathologien übergehen. Das bedingt schnelles und angemessenes Handeln. Im Moment des Geschehens wird zwar kompetentes Agieren gezeigt, aber solche Erlebnisse wirken sehr belastend nach. In einer australischen Studie wurden die emotionalen Auswirkungen auf die Hebammen untersucht, die ein pränatales Assessment zur Befragung zu häuslicher und sexueller Gewalt, Drogen- und Medikamentenmissbrauch und anderen Stressoren bei Schwangeren durchgeführt hatten. Es zeigte sich, dass die Exposition gegenüber den Traumata der zu betreuenden Frauen bei den Hebammen erheblichen emotionalen Stress, Frustration, Hilflosigkeit und Schlafstörungen auslösen kann [6]. Leinweber untersuchte in einem Literaturreview die Gefahr der Hebammen, an sekundärem traumatischen Stress zu leiden. Es zeigte sich, dass Hebammen dem Risiko ausgesetzt sind, an posttraumatischen Belastungsstörungen zu leiden, da sie immer wieder traumatische Geburten erleben und Frauen betreuen, die Traumata erlitten haben [7].
Empfehlungen: Geburtsbesprechungen, Fallbesprechungen und Gespräche über traumatische und belastende Geburten sind zur Verarbeitung essentiell und sollten in allen Hebammen- und Geburtshilfeteams Standard sein. Sollte dies nach besonderen Erlebnissen nicht genügen, wird professionelle psychologische Unterstützung empfohlen.

Von Hierarchie und Verantwortung
Hebammen müssen bei ihrer Tätigkeit grosse Verantwortung übernehmen, schnell entscheiden und handeln können. Ein hohes Mass an Flexibilität, Reaktionsbereitschaft und Kompetenzen ist gefragt. Gleichzeitig sind sie aber der Spitalhierarchie und den Ärzten unterstellt. Unterschiedliche Ansichten über Geburtshilfehandlungen können zu Konflikten führen. Hebammen streben häufig eine partizipative und partnerschaftliche Beziehung zu ihren Klientinnen an und lehnen unnötige Interventionen ab. Eine österreichische Umfrage bei Hebammen zeigte, dass Hebammen es als psychische Belastung empfinden und sich moralisch verpflichtet fühlen, sich dafür einzusetzen, dass gebärende Frauen von den Gynäkologen eine adäquate und rechtmässige Behandlung erhalten [2]. Bei einer deutschen Hebammenbefragung kam heraus, dass sich Hebammen weniger belastet fühlen würden, wenn sie mehr Mitspracherecht hätten, mehr Wertschätzung und Anerkennung ihres Berufsstandes bekämen und eine bessere Zusammenarbeit mit den Ärzten hätten [8].

Strategien für ein ausgeglichenes Leben

Mentale Strategien zur Stressreduktion
Annehmen der Realität statt Hadern und Jammern, Blick auf das Positive richten, Herausforderung anstatt Bedrohung sehen, Chancen und Sinn suchen, Kompetenzdenken, Orientierung an den eigenen Stärken, Ressourcen und Erfolgen, positives Konsequenzendenken, sich an möglichen positiven Folgen und Erfolgen orientieren. Sich distanzieren, relativieren und konkretisieren, Negatives abperlen lassen. Eigene Grenzen akzeptieren.

Instrumentelle Stressbewältigung
Das Problem aktiv angehen, Prioritäten setzen, Zeit planen, Grenzen setzen, Netzwerk pflegen, Erlebnisse austauschen und Weiterbildungen besuchen.

Regenerative Stressbewältigung
Kurzfristig als Regulation der Emotion tief durchatmen, auf zehn zählen, sich beruhigen. Langfristig für die Life-Domain-Balance: Hobbys ausüben, Sport treiben, auf gesunde Ernährungsweise achten, Entspannung trainieren (progressive Muskelentspannung), Beziehungen pflegen, regelmässig Pausen machen, Abschalten, Inseln mit Regeneration schaffen [9].

Strategien gegen Burn-out
Warnsignale ernst nehmen, chronische Stresssymptome erkennen und abbauen, Risikofaktoren zu reduzieren versuchen, auf ausgewogene Life-Domain-Balance achten, die vier Bereiche «Faktoren am Arbeitsplatz», «Persönlichkeit, Einstellungen und Werte», «Gesundheit und körperliche Fitness» sowie «Life-Domain Balance» überprüfen. Frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Strategien zur Erhaltung der Life-Domain-Balance
Versuchen, ein Gleichgewicht zwischen der Erwerbsarbeit und dem Privatleben zu finden und zu halten. Das Verhältnis der vier eigenen Zeiten (Arbeitszeit, Privatzeit, Regenerationszeit und Sozialzeit) in einem persönlichen und ausgewogenen Mass festsetzen und regelmässig reflektieren. Als Eckpfeiler einer ausgeglichenen Life-Domain-Balance folgende Faktoren im Alltag einbeziehen: Bewegung, Entspannung, Erholung, Ernährung, bewusstes Trennen von Arbeit und Privatleben, Ressourcenförderung, soziale Unterstützung, Stressbewältigung und Zeitmanagement [9].

Was ein Burn-out auslösen kann

Hebammen sind häufig stake Persönlichkeiten, die es gewohnt sind, anderen zu helfen, grosse Empathie zu zeigen und jederzeit durchzuhalten. Sie haben meist eine grosse Motivation und verfügen über fundierte Kenntnisse, Kompetenzen und Erfahrung. Durch das Zusammentreffen verschiedener Elemente wie eingebunden sein in die Hierarchie des Gesundheitswesens, der Ärzteschaft unterstellt sein, ständig wechselnde Schichtdienste, hoher Arbeitsdruck und Arbeitsanfall, Personalknappheit aus Sparmassnahmen, tragen von grosser Verantwortung und Selbstständigkeit, Überschneidungen verschiedener Lebensbereiche durch Pikettdienst, Überstunden und Einspringen, Mangel an Erkennung sowie schlechte Entlöhnung kann eine Überlastung im Beruf und eine gestörte Life-Domain-Balance entstehen. Dieser Begriff steht für einen Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben miteinander im Einklang stehen und beschreibt das Bestreben, einen Gleichgewichtszustand zu erreichen und aufrechtzuerhalten.

Wenn das Ideal der Wertevorstellung nicht erfüllt werden kann, die Belastungen und der Stress der Tätigkeit zu gross werden und überwiegen, Erschöpfung aufkommt und ungenügende Erholung in der Freizeit stattfindet, entsteht ein Burn-out. Anzeichen dafür sind Erschöpfung, Müdigkeit, Schlafstörungen und körperliche Beschwerden. Depersonalisation, negative Gefühle und Einstellungen, Leistungseinbusse und chronische Überforderung folgen [9]. Hebammen gelten als besonders Burn-out gefährdet [10].

Gesundheitsbezogene Führung

Als besonders stressgefährdete Arbeitsplätze gelten jene mit folgenden Faktoren: Kombination von hohen qualitativen und quantitativen Anforderungen mit geringem oder eingeschränktem Handlungs- und Entscheidungsspielraum und fehlender sozialer Unterstützung am Arbeitsplatz sowie mangelnde Anerkennung und Wertschätzung der Arbeitsleistung [9]. In der Forschungsliteratur wird beschrieben, dass Führungskräfte und Arbeitgeber Einfluss auf die Belastungssituation am Arbeitsplatz und damit auch auf die Gesundheit der Mitarbeiter haben. Führungspersonen sind Mitgestalter der Arbeitsbedingungen, Arbeitsprozesse und Arbeitsumgebung. In verschiedenen Studien konnte gezeigt werden, dass Führungskräfte durch die Schaffung von spezifischen Ressourcen wie beispielsweise soziale Unterstützung, Wertschätzung, Handlungsspielräume oder Partizipation die Gesundheit der Mitarbeiter positiv beeinflussen können [11].

Selbstverantwortung tragen

Zusammenfassend lässt sich folgendes feststellen: Hebammen sind bei ihrer Tätigkeit vielseitigen und beträchtlichen Belastungen ausgesetzt, die ihre Gesundheit und ihr subjektives Wohlbefinden beeinträchtigen können und sie für Burn-out anfällig macht. Sie sind auf einen guten Arbeitgeber angewiesen, der ihnen angemessene und gesunde Arbeits- und Rahmenbedingungen schafft. Ebenso wichtig für ihr Wohlbefinden ist eine gute und kollegiale Zusammenarbeit im Team und in der Ärzteschaft mit der Möglichkeit, Fall- und Geburtsbesprechungen durchzuführen. Jede Hebamme ist aber zusätzlich selber dafür zuständig und verantwortlich, dass sie durch eine gesunde Lebensweise und genannte Strategien versucht, eine einigermassen ausgeglichene Life-Domain-Balance zu finden und sich genügend Inseln zur Erholung und Regeneration schafft. Bei ersten Anzeichen von Erschöpfung, Burn-out oder posttraumatischem Belastungssyndrom sollte jede Hebamme professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen, um so eine ernsthafte Beeinträchtigung ihrer Gesundheit, einen Berufswechsel, eine Berufsaufgabe oder ein Ausscheiden aus der Erwerbstätigkeit zu verhindern versuchen.

Dieser Artikel ist eine gekürzte Fassung des Leistungsnachweises Modul Frauen- und Familiengesundheit an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Literatur

1. Mikolitch K: Burn-out. Wege in einen nährenden Alltag. Deutsche Hebammenzeitschrift, 1/2012.
2. Plohberger U: Der Gesundheitszustand der Hebammen in Österreich, Analyse der Hauptfaktoren beruflicher Belastung, Schwerpunkt Familiengesundheit. 1997, Artikel in Hebammenzeitung, 6/2003.
3. Sahler A: Schlafstörungen, Nachtarbeit von Hebammen. 2014. www.schlaulesen.de > Medizin > Nachtarbeit von Hebammen.
4. Axelsson G et al.: Shift work, nitrous oxide exposure and spontaneous abortion among Swedish midwives. Occup Environ Med 1996.
5. Bamberg E, Dettmers J: Rufbereitschaft als erweiterte Verfügbarkeit in der Erwerbsarbeit, Universität Hamburg, Arbeits- und Organisationspsychologie. Profile – Internationale Zeitschrift für Veränderung 2010, Lernen, Dialog.
6. Mollart L et al.: Midwives emotional wellbeing: impakt of conducting a structured antenental psychosocial assessment. Woman Birth, 22/2009.
7. Leinweber J, Rowe H-J: The costs of being with the woman, secondary traumatic stress in midwifery. Midwifery 2010, 26. November.
8. Deutscher Hebammenverband: Angestellte Hebammen: Überstunden sind an der Tagesordnung. Online-Befragung zur Hebammen-Arbeitszufriedenheit und Arbeitsbelastung 2014. www.hebammenverband.de.
9. Meier C: Frauen- und Familiengesundheit, Skript Persönliche Gesundheit sowie Skript Frauen und Gesundheitsförderung. Unterrichtsmaterial, 2014, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Gesundheit, Institut für Hebammen.
10. Greb L, Pein S, Prinz S: Arbeitszufriedenheit von Hebammen. Studienarbeit 2014, Hebammenschule Wiesbaden, Dr. Horst Schmidt Klinik Wiesbaden, Kurs 11.
11. Bamberg E et al.: Arbeit und Gesundheit. Fakultät für Erziehungswissenschaft 2009, Psychologie und Bewegungswissenschaft, Universität Hamburg.

Literaturtipps der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)

zusammengestellt von Petra Graf Heule, Leitung Kompetenzgruppe Betriebe/Praktika am Institut für Hebammen

The Lancet Series on Midwifery 1–4

Verfügbar unter **www.thelancet.com/series/midwifery**

Die vierteilige «Lancet Series on Midwifery» entstand in Zusammenarbeit von Forschung, Praxis und Politik. Die Schriftenreihe formuliert zentrale Aussagen, um das Potenzial der Hebammenarbeit aufzuzeigen und ein Umdenken im Gesundheitswesen und in der Öffentlichkeit zu erreichen. Die «Lancet Series» beschreiben im «Framework for Quality Maternal and Newborn Care» neue evidenzbasierte Rahmenbedingungen für eine qualitativ hochstehende Versorgung von Müttern und ihren Kindern, die deren Bedürfnisse ins Zentrum stellen.

Steppat S (2014)

Kolleginnen geschätzt, Überstunden gefürchtet

Hebammenforum, 15 (6): 552–555

In Ermangelung statistischer Daten über Hebammen und um zu erfahren, was die steigende Arbeitsbelastung für die einzelne Hebamme bedeutet, lancierte der Deutsche Hebammenverband Anfang 2014 eine Online-Umfrage zu Arbeitsbedingungen und Arbeitszufriedenheit unter den angestellten Hebammen. Das Resultat zeigt im Querschnitt eine Hebamme zwischen 30 und 50 Jahren mit zehnjähriger Erfahrung, regelmässigen Überstunden und zusätzlicher Freiberuflichkeit, die gern mit ihren Kolleginnen arbeitet, nicht auf die Geburtshilfe verzichten möchte, jedoch unter zunehmend schlechteren Arbeitsbedingungen leidet. Als Wunsch äusserte sie unter anderem mehr Personal, weniger invasive Eingriffe, mehr Anerkennung des Berufsstands, bessere Qualifikation der Ärzte sowie mehr Mitspracherecht und Eigenständigkeit.

Seuss V (2009)

Wie Sie als Hebamme gesund bleiben können

Hebammenforum, – (7): 554–557

Die Autorin ist selbst Hebamme und beschreibt mit profundem Praxiswissen, wie das Salutogenesemodell nach Antonovsky zur Gesunderhaltung von Hebammen anwendbar ist. Sie erläutert das Prinzip des Modells und formuliert einen differenzierten, salutogenetischen Fragenkatalog, der auf die Hebammenarbeit ausgerichtet ist. Zentral beim Salutogenesemodell ist das Kohärenzgefühl: ein Gefühl von Stimmigkeit, das mit der Verstehbarkeit, der Handhabbarkeit und der Sinnhaftigkeit des alltäglichen Handelns erreicht werden kann. Jede Hebamme, so die Autorin, sollte die Möglichkeit haben, ihre tägliche Arbeit als sinnvoll, bedeutsam und verstehbar wahrzunehmen. So beendet sie ihre Ausführungen mit der Einladung, anhand des Fragenkatalogs das eigene Arbeitsumfeld zu betrachten und Gestaltungsmöglichkeiten für einen gesunden Arbeitsalltag zu entwickeln.

Krauspenhaar D, Erdmann D (2010)

Qualitätsmanagement in der Schwangerenvorsorge

In Deutscher Hebammenverband (Hrsg.): Schwangerenvorsorge durch Hebammen. S. 319–324. 2. Auflage. Hippokrates Verlag, Stuttgart

Für die Autorinnen bedeutet Qualität in der Hebammenarbeit die Auseinandersetzung und Reflexion der eigenen Arbeit und die Bereitschaft, daraus Konsequenzen zu ziehen, um eine ständige Verbesserung und Sicherung der Arbeit zu erreichen. Der Buchbeitrag erläutert im Text sowie mit anschaulichen Grafiken und Checklisten die Schritte von drei grundlegenden Prozesszyklen zum Erreichen von Qualität: Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität. Als Resultat der Bemühungen sollen nicht nur die Klientinnen zufrieden sein, sondern auch die Hebammen.

Fehrenbach L, Kirchner S, Knobloch R, Selow M, Thomas H, Wiemer A (2011)

Praxisbuch für Hebammen: Erfolgreich freiberuflich arbeiten

Hrsg. Deutscher Hebammenverband. Hippokrates Verlag, Stuttgart

In 19 Kapiteln auf 313 Seiten zeigen die Autorinnen Schritt für Schritt den Weg in eine gut organisierte und wohl überlegte freiberufliche Tätigkeit. Dass sich die Kapitel zu Recht, Versicherungen und Behörden auf deutsche Verhältnisse beziehen, tut dem Nutzen keinen Abbruch. Die umfassenden, sachverständigen und eingängigen Beschreibungen von Überlegungen, persönlichen Anforderungen und materiellen Aufwendungen sind jeder Hebamme dienlich, die Pläne für die Freiberuflichkeit schmiedet. Das Handbuch bietet neben sachlichen und fachlichen Erläuterungen viele hilfreiche Checklisten, Übersichten, Vergleiche sowie immer wieder Beispiele und Praxistipps, die den umfangreichen Text mit farbigen Boxen auflockern. Das Autorinnenteam hält, was die Buchreihe «DHV-Expertinnenwissen» verspricht.