

**Zeitschrift:** Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 96 (1998)

**Heft:** 1

**Artikel:** Zeit nehmen für Vertrauensbildung

**Autor:** Imholz, Josy

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-950181>

### **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:** 24.01.2026

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

## EDITORIAL

Zum Thema «Schwangerschaftsbetreuung» eine kleine eigene Erinnerung: Etwa in der 24. Woche meiner zweiten Schwangerschaft nahm mein Bauchumfang plötzlich dramatisch zu, so dass ein befreundeter Arzt nach

Kennerblick auf meine Wölbung meinte: «Etwa 34. Woche, gäll!» Diese Bemerkung stürzte uns in grösste Unruhe. Das konsultierte geburtshilfliche Lehrbuch besagte, dass ein stark vergrösserter Bauch mit einer bestimmten schweren Missbildung zusammenhängen könne. Panik und Verzweiflung waren jetzt perfekt. Bei der nächsten Konsultation ging mein Frauenarzt jedoch nicht im geringsten auf meine Ängste ein, er sprach von «Bandbreiten des Normalen» und tat mich spürbar als hysterisches Frauenzimmer ab. Erst eine von uns gegen seinen Willen geforderte zusätzliche Abklärung in der Frauenklinik gab mir die innere Ruhe zurück.

In einer Hebammensprechstunde, wie Josy Imholz sie beschreibt, hätte ich mich von Anfang an ernstgenommen gefühlt und wäre von einer Fachfrau sensibel beraten worden, ohne Zeitdruck und Abwimmelung. Fast bin ich ein bisschen neidisch auf all die jungen Frauen, denen diese Betreuung noch offensteht ...

Übrigens: Am 15. Januar feiert die «Schweizer Hebamme» ihren 95. Geburtstag. Respekt vor einer so langlebigen Fachzeitschrift!

*Gelinde Michel*

## Hebammensprechstunde

# Zeit nehmen

Ein Kind zu bekommen, bedeutet für Frauen und Paare, durch eine «normale» Lebenskrise zu gehen. Jede Krise birgt in sich ein grosses Potential an positiven Veränderungen, und genau hier setzt die kompetent und feinfühlig geführte Hebammensprechstunde an.

Josy Imholz

IN vielerlei Hinsicht sind die Menschen in der heutigen Zeit einsam. Auch wenn sie sich körperlich nahe sind, verstecken sie sich oft hinter einer Maske. Fällt die Maske, beispielsweise bei uns in der Hebammensprechstunde, wenn sich die Frau oder das Paar öffnet und von Ängsten, Problemen und Fragen spricht, dann ist gutes Zuhören von grosser Wichtigkeit. Wir sollten uns unseren Gesprächspartnern mit wacher Aufmerksamkeit zuwenden.

## Erstgespräch und Anamnese

Der erste Kontakt zwischen Hebamme und schwangerer Frau sollte in einem ruhigen, freundlich eingerichteten Raum stattfinden, so dass die Frau durch die ganze Atmosphäre beeinflusst wird und eine gute Basis für Offenheit und Vertrauen erhält. Das Gespräch findet im Sitzen und mit direktem Blickkontakt statt. Die Schwangere soll spüren, dass genügend Zeit für sie zur Verfügung steht. Die Erhebung der Anamnese dient nicht nur zur Feststellung geburtshilflicher Fakten, sondern ebenso dazu, durch die Art der Befragung schon vom ersten Augenblick an das Vertrauen der Frau zu gewinnen, die gewillt ist, ihr Leben und das ihres Kindes in unsere Hände zu legen. Die Hebamme sorgt dafür, dass Informationsunterlagen, Anschauungsmaterial und administrative Formulare in Reichweite liegen, so dass keine störenden

Unterbrüche das Gespräch erschweren. Inhaltlich konzentriert sich das Gespräch darauf, von der Frau Informationen einzuholen und die Frau zu informieren. Dabei versuchen wir, die Schwangere das Gespräch eröffnen zu lassen, so dass wir schon die ersten wichtigen Anhaltspunkte über Schwangerschaft und sie begleitende Gefühle erhalten: Ist sie gewollt schwanger geworden? Freut sie sich auf das Kind? Freut sich der Partner auf das Kind? Lebt sie in einem guten Partnerverhältnis? Wie sieht die Sozialstruktur aus?

Von unserer Seite informieren wir sie, wie wichtig Schwangerschaftskontrollen sind, und auf was wir achten:

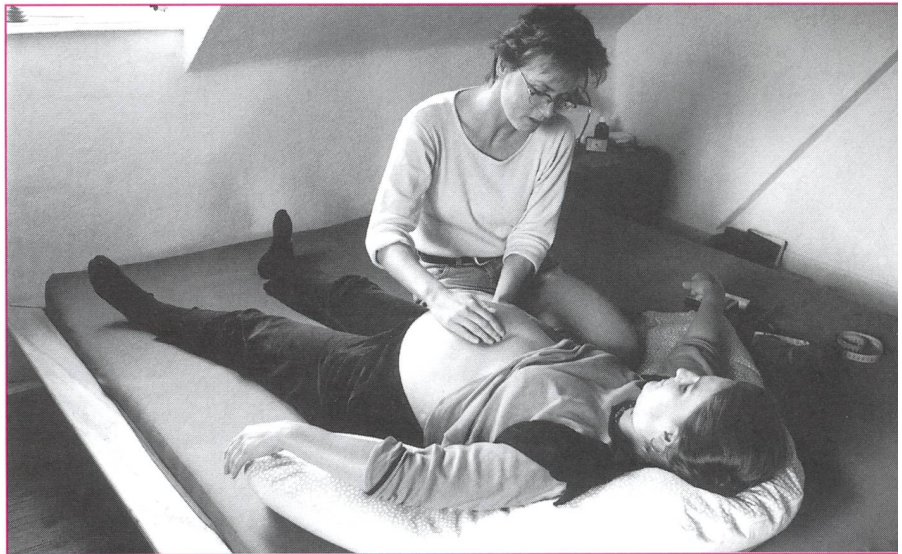
- wir kontrollieren den normalen Schwangerschaftsverlauf und ziehen bei Regelwidrigkeiten den Arzt bei;
- wir überwachen in regelmässigen Abständen die Kindesentwicklung;
- wir werden durch die Frau über ihren psychischen und physischen Zustand informiert, und sie teilt uns Beobachtungen und Veränderungen an ihrem Körper mit;
- nach jeder Kontrolle informieren wir sie über Verlauf und Fortschritt;
- wir sind dafür da, ihre Fragen zu beantworten;
- wir tragen Mitverantwortung für sie und ihr Kind.

Die Anamnese sollte eine Familien-, Frauen-, Gynäkologie-geburtshilfliche und Sozialanamnese umfassen. Erfolgversprechende Faktoren für eine Anamnese sind Vertrauen, Verständnis, Ver-



# für Vertrauensbildung

schwiegenheit und genügend Zeit. Lassen wir uns ausreichend Zeit, dann können wir vieles im Gespräch in Erfahrung bringen, zum Beispiel Informationen über den Gesundheitszustand ihrer Eltern und Geschwister, oder ob Erbkrankheiten in der Familie vorkommen. Beim aktiven Zuhören spüren wir oft Feinheiten über die Lebensweise der Schwangeren heraus, so dass wir diplomatisch einhaken und etwa heikle Fragen nach Drogenerfahrungen und folgeschweren Krankheiten stellen können. Auch verschaffen wir uns so ein Bild über die sozialen Strukturen, die möglicherweise wegen der Schwangerschaft verändert werden müssen. Bei der Problemlösung hilft uns ein gezieltes Vorgehen (siehe Seite 7).



In der Hebammensprechstunde entsteht das gegenseitige Vertrauen.

## Ein Abc für die Hebammensprechstunde

### *Zuhören*

Wir müssen so zuhören lernen, dass wir unser Gegenüber wirklich wahrnehmen. Zuhören heisst aktiv sein. Dazu gehört auch, dass wir Stille zulassen. Oft fallen Äusserungen nach einer Zeit des Schweigens entspannter und klarer formuliert.

### *Wahrnehmen*

Aktives Zuhören heisst, auf Ausgesprochenes und auf Ungesagtes zu achten. Sitzhaltung, Kleidung, Geruch, Art des Sprechens, Blickkontakt usw. sagt oft viel mehr über die Person aus, als was sie in Worte fasst. Wir müssen uns darin üben, mit allen Sinnen aufzunehmen.

### *Vertrauen*

Vertrauen hat zwei Seiten: sich selbst vertrauen und dem Gegenüber Vertrauen schenken. Dazu kommt das Vertrauen, das eine Person uns entgegenbringt. In einer Krise verlieren viele Menschen einen Teil ihres Selbstvertrauens. Dann

brauchen sie jemanden, dem sie vertrauen können und der sie in ihrem Selbstvertrauen unterstützt.

### *Empathie*

Empathie ist die Fähigkeit, die Gefühle einer anderen Person genau wahrzunehmen und ihr dieses Verstehen auf gleicher Ebene auch mitzuteilen. Durch Empathie machen wir den ersten und alle weiteren Schritte auf einen Menschen zu. Wichtig dabei ist: Worte, die gesprochen wurden, wiederholen oder spiegeln, aber keinen Schritt weitergehen, nur auf das antworten, was ausgesprochen wurde.

### *Ermutigen*

Eine Person zu ermutigen heisst, ihre Qualitäten, ihr Potential, ihre Stärken und Ressourcen wahrzunehmen, die oft von Problemen überdeckt sind.

### *Unterstützen*

Unterstützen heisst, eine Person dazu zu bewahren, zu scheitern oder sich gehen zu lassen, Mut zu machen, Vertrauen zu schenken oder zum Durchhal-

ten zu motivieren. Bei jeder Art des Helfens ist Unterstützung das, was am dringendsten gebraucht wird.

## Gefühle brauchen Raum

Lässt eine Frau ihren aufgewühlten Gefühlen freien Lauf, dann lassen wir sie weinen, ohne zu unterbrechen. Emotionale Unterstützung geben wir erst, wenn die Gefühle ungehindert zum Ausdruck gekommen sind. Unsere Aufgabe besteht nicht darin, Gefühle einzudämmen, sondern Raum zu schaffen, damit sich diese in geschützter Umgebung ausdrücken können.

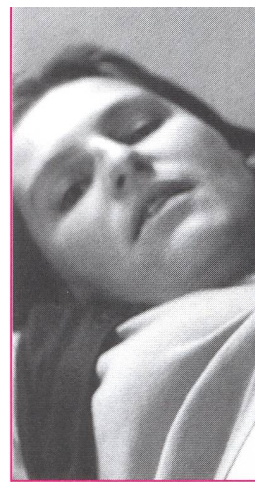
Nicht immer muss ein Gespräch dazu dienen, detaillierte Informationen zu sammeln. Die Vertrauensbildung zwischen Frau und Hebamme, die zu einem grossen Teil über nicht verbale Verhaltensweisen entsteht, ist ebenso wichtig.

## Auch ohne Sprache läuft vieles ab

Die Situation der Frau einzuschätzen, ist eine der anspruchsvollsten Aufga-



« Die Anamnese hat stets mit Erinnerung zu tun.  
 «Erinnern» schliesst immer auch Erinnerung an erlebte Gefühle mit ein. »



ben in der Hebammentätigkeit. Sie ist abhängig von subjektiven wie auch objektiven Wahrnehmungen. Bei der Begleitung von Frauen aus anderen Kulturen sind wir meistens vollumfänglich auf nonverbale Kommunikation angewiesen. Die Körpersprache spielt im menschlichen Sozialverhalten eine zentrale Rolle. Körpersignale können viele Bedeutungen haben. Es hängt davon ab, wer sie aufnimmt und worauf sich das Interesse der Empfängerin richtet. Ein der Hebamme sehr nahestehendes Mittel zur Verständigung ist der Körperkontakt: berühren und berührt werden.

den. Berühren ist die Annäherungsform, welche die Frau in ihrer Gesamtheit erfasst, sie unmittelbar bewegt und sie gleichzeitig zu erkennen sucht. Berühren verwirklicht die ursprünglichsten der natürlichen Kommunikationsformen. Wir als «Berufsberührerinnen» üben bei den Frauen zum Teil sehr intime Körperberührungen aus, welche sonst nur nahestehenden und geliebten Menschen erlaubt sind. Darum müssen Berührungen für die Frau verständlich sein und mit einem für sie ersichtlichen Ziel in Zusammenhang stehen.

## Selbstbestimmte Entscheidungen fördern

Der Druck, der heute auf den Frauen lastet, um jeden Preis ein gesundes, nicht behindertes Kind zur Welt zu bringen, ist grösser denn je. Das «Risiko» einer möglichen Behinderung wird den schwangeren Frauen ununterbrochen vor Augen gehalten. Frauen benötigen viel Kraft, in diesem Umfeld ein offenes Verständnis des Lebens bewahren zu können. Die vielen Kontrollmöglichkeiten, die vor allem Frauen nach dem 35. Lebensjahr oder Paaren angeboten werden, schaffen oft grosse Verwirrung. Verunsicherung tritt mangels guter Aufklärung auf, aber auch, wenn nicht genügend Zeit in diese investiert wird. Im Hinblick auf ein selbstbestimmtes Entscheiden lohnt es sich, die Frau zu unterstützen, übergreifende Zusammenhänge klarzumachen und sie vermehrt auf ihre eigene Stimme hören zu lassen.

## Ein konkreter Fall

Als ich diese Projektarbeit vorbereitete, wurde ich um ein Gespräch mit einer Schwangeren (20. SSW) gebeten. Sie leide seit vielen Nächten an Schlaflosigkeit und sei deshalb in eine Krise geraten. Ich empfing das Paar und liess mich über die momentane Situation gut informieren.

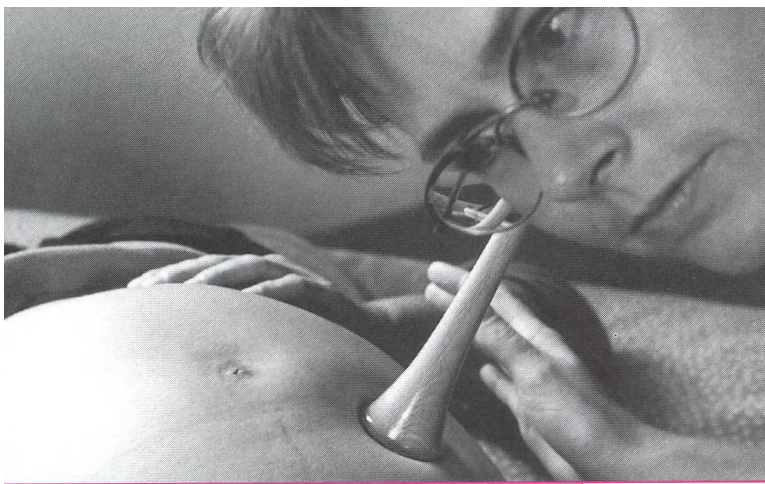
Dabei stellte ich nur wenige Fragen nach Parität, errechnetem Termin und ob die Schwangerschaft geplant war.

- Die Frau wurde sofort nach dem Absetzen der natürlichen Antikonzipation schwanger und hatte Mühe, die Realität einer Schwangerschaft zu akzeptieren.
- Der Mann hat nach längerem Studium eine anspruchsvolle Arbeit übernommen, die sehr viel Kraft und Nerven beansprucht.



Hebammen sind «Berufsberührerinnen» und ihre Hände ein wichtiges Werkzeug.





Fotos: Karl Wengart

Die Schwangere soll spüren, dass genügend Zeit für sie zur Verfügung steht.

- Für beide Seiten der Familie ist es das erste Grosskind, und es fehlt nicht an «guten Ratschlägen».
  - Die Mutter der Frau litt früher unter depressiven Anzeichen, die mit Medikamenten gedämpft wurden.
  - Die Schwangere hat Probleme, ihr Gewicht einigermaßen im Rahmen zu halten, und ist sich dessen bewusst.
- Ausschlaggebend ist aber, dass sie von ihrer seit Jahren betreuenden Frauenärztin nicht ernstgenommen wird. Sie erwartete von der Fachärztin Hilfe und Verständnis; stattdessen wurde sie mit den Worten entlassen: «Sie haben ein Problem, lösen Sie es und Sie können wieder schlafen.» Mit einem Angebot von Schlaftabletten und tiefsitzenden Ermahnungen zur Gewichtszunahme verliess das Paar die Praxis.

Diese Aussagen kamen zuerst zögernd, dann aber sprudelte es nur so zu mir herüber. Ich denke, dass dabei ganz wichtige Punkte getroffen wurden: Die Schwangere fühlte sich unverstanden, nicht ernstgenommen und war für ein vertrautes Gespräch unter zu grossem Zeitdruck gestanden. Nach unserem Gespräch zeigte das Paar Erleichterung, dass sie einer ihnen fremden Fachfrau ihre Situation hatten schildern können.

Im Verlaufe von weiteren Treffen hat die Frau ihre Situation verändert. Seit sie nicht mehr arbeitet, stört sie ihre Schlaflosigkeit nicht mehr so stark. Sie betrachtet es sogar als Training für die kommenden gestörten Nächte mit einem Säugling. Zur Ärztin geht sie zur medizinischen Kontrolle, ich bin zur Bezugsperson geworden. Für allfällige

Fragen und Beobachtungen zu Körperveränderungen stehe ich jederzeit zur Verfügung. Für mich ist es Herausforderung, aber auch grosse Freude, dieses Paar in der Zeit des Heranwachsens ihres Kindes zu begleiten. Die Arbeit verdeutlicht mir auch persönlich, dass ich mit meinem Ansatz, die Hebammensprechstunde wichtig zu nehmen, auf dem richtigen Weg bin. ◀



**Josy Imholz** ist Hebamme und Absolventin der HöFa I für Hebammen. Sie arbeitet heute am Kantonsspital Luzern im Gebärsaal und der Schwangerenberatung.

Quelle: HöFa I für Hebammen, Einzelarbeit «Die Wichtigkeit der Hebammensprechstunde», Aarau, 1994. Zusammenfassung und Bearbeitung durch die Redaktion.

## «Regelkreis der Problemlösung»

### 1. Informationssammlung

- Auskünfte vom Hausarzt einholen
- Krankengeschichtsbefunde zusammentragen
- Beobachtungen: objektive und subjektive Daten einholen
- Im Gespräch gezielte Fragen stellen

### 2. Erkennen von Problemen und Ressourcen

- Welches sind die Probleme?  
Unerkannte Probleme können wir nicht lösen
- Welches sind die Ressourcen?  
Positive Ressourcen unterstützen

### 3. Ziele festlegen

- Ziele müssen realistisch, greifbar, überprüfbar sein
- Wir gehen individuell und konkret auf vorhandene Probleme und Ressourcen ein

### 4. Planung

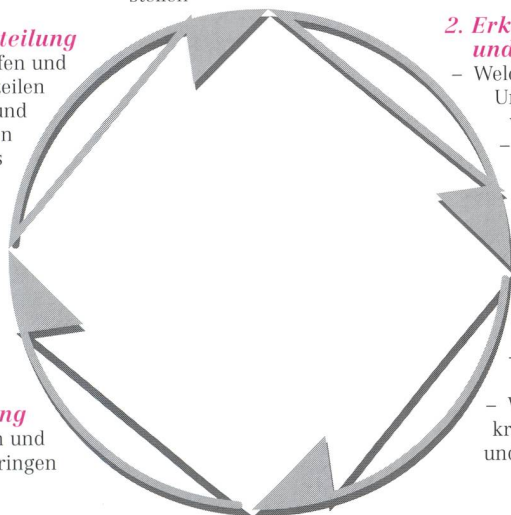
- Das Ziel wird konkret und verständlich definiert

### 6. Beurteilung

- Zuerst sich selber prüfen und beurteilen
- Mit der Frau besprechen und neu auswerten
- Wenn nötig den Regelkreis neu beginnen

### 5. Durchführung

- Das Geplante durchführen und zum Ziel bringen



## Résumé

Pour les femmes et les couples, avoir un enfant équivaut à la traversée d'une crise existentielle «normale». Chaque crise apporte avec elle un grand potentiel de changements positifs et c'est justement à ce moment-là que se place la consultation, compétente et sensible, faite par la sage-femme. L'atmosphère chaleureuse et la disposition à une écoute attentive, l'aménagement d'un espace de temps suffisant, tout comme la prise en compte de messages non-verbaux, tout cela permet confiance et ouverture entre la sage-femme et la future mère ou le couple. En mettant en pratique de manière consciente leurs capacités de dialogue et en adoptant une stratégie ciblée pour la résolution des problèmes, les sages-femmes peuvent accompagner leurs clientes de manière optimale tout au long de leur grossesse.