



HEBAMMENPRAXIS
9punkt9
ZENTRUM FÜR SALUTOGENESE RUND UM DIE GEBURT

Mit Hilfe der Salutogenese schwierige Themen hilfreich ansprechen

Carole Lüscher-Gysi, Hebamme MSc

Verstehbarkeit fördern

Der Studierenden helfen, Chaos und Überkomplexität zu verstehen

Ordnung schaffen: Den Zugang zur Studierenden finden, sie verstehen wollen; Was brauchst du?

Die Studierende orientieren: über Ziele, Lernformen, Lernschritte sowie die Organisation und Ressourcen des Betriebes

Theoretisches und praktisches Wissen vermitteln: zur Hebammenarbeit, zur Salutogenese

Für Kontinuität in der Begleitung sorgen, da und verfügbar sein

Mit der Studierenden die Rollen klären

Handhabbarkeit fördern

Die Studierende unterstützen, Spannung und Stress zu regulieren sowie salutogenetisch mit sich selbst umzugehen

Innere und äussere Ressourcen der Studierenden aktivieren (persönliche und hebammenspezifische sowie die des Betriebes)

Die Studierende ermutigen und ihr das eigenverantwortliche Lernen und Handeln zumuten

Mit der Studierenden in Beziehung sein und eine sichere Bindung anbieten

In die Studierende vertrauen

Bedeutsamkeit fördern

Die Studierende als Mensch, Frau, Teammitglied und zukünftige Hebamme wertschätzen

Ins Zentrum stellen, was für die Studierende wichtig ist

Die persönliche wie auch berufliche Sinnfindung der Studierenden unterstützen

Die persönliche wie auch berufliche Sinnfindung der Studierenden unterstützen

Abbildung 2: Merkmale salutogenetischer Hebammenbegleitung, eigene Darstellung

Bedeutsamkeit in schwierigen Situationen

→ Die Eltern wertschätzen

In Taten / Haltung

- «Es ist ihr Boot»
- Pünktlichkeit
- Zuverlässigkeit / Verbindlichkeit
- Transparenz
- Loben
- Vor anderen wertschätzend von der Mutter sprechen
- Grenzen respektieren
- «Nach dem Schatz in der Frau suchen»
- Manchmal sind wir die ersten, die einen wertschätzenden Umgang mit der Frau haben...
- Achtung vor dem Wort «..., aber»!

In Worten...

- *Es ist Ihr Boot. Sie entscheiden, wen Sie hineinnehmen.*
- *Schön, dass Sie trotz allem da sind.*
- *Sie sind wichtig. Sie sind richtig.*
- ***Ihre Bedürfnisse sind wichtig.***
- *Sie haben Recht.*
- *Ich finde das sehr bewundernswert, wie Sie das machen.*
- *Ich finde, das ist ein Erfolg.*
- *Das ist ein sehr guter Plan.*
- *Ich freue mich, dass das so gut klappt.*
- *Das muss Ihnen erst mal jemand nachmachen.*
- *Ich habe schon viele Familien begleitet. Im Vergleich sind Sie mit allem früh / schon sehr weit / ausgesprochen geduldig... etc.*

Bedeutsamkeit in schwierigen Situationen

→ Ins Zentrum stellen, was für die Frau wichtig ist

In Taten / Haltung

- Gemeinsam Ziele formulieren.
- **Prioritätenlisten** machen.
- Die Frau/Eltern bestimmen lassen, worüber sie sprechen möchten.
- Festhalten, was besprochen wird.

In Worten...

- ***Was ist für Sie wichtig? Bedeutsam? (Kind, Familie etc.)***
- ***Was denken Sie, was ist für Ihr Baby wichtig?***
- *Was bedeutet Ihnen das?*
- *Worüber möchten Sie heute mit mir sprechen?*
- ***Was ist Ihnen dabei am wichtigsten?***
- *Ich habe aufgeschrieben, was Sie alles gesagt haben. Falls es nicht für alles reicht, was müssen wir auf jeden Fall besprechen?*
- *Stellen Sie sich vor, Sie blicken in einem Jahr auf diese Zeit zurück. Was wäre dann noch wichtig?*
- *Was wäre aus Ihrer Sicht das Schlimmste, was passieren könnte?*

Bedeutsamkeit in schwierigen Situationen

→ Die eigene Sinnfindung der Frau unterstützen

In Taten / Haltung

- Signalisieren, dass die Sinnfrage wichtig ist
- Motivation herausfinden
- Die Eltern an unseren Überlegungen teilhaben lassen, resp. Überlegungen, Sorgen, Befürchtungen verbalisieren.

In Worten...

- **Was macht für Sie Sinn?**
- *Verstehen Sie den Sinn dahinter?*
- *Der Zweck dieser Beratungsstelle ist...*
- *Ich empfehle Ihnen die Kontaktaufnahme mit dem Kinderarzt, weil...*
- **Meine Überlegungen sind..., macht das für Sie Sinn?**
- *Wie sinnvoll finden Sie das?*
- *Was ist Ihre Motivation?*
- *Was würde Sie motivieren?*

Bedeutsamkeit in schwierigen Situationen

→ Die Frau ermächtigen.

In Taten / Haltung

- Informationen / Dokumente bei der Frau
- Vor der Frau dokumentieren, so wenig «geheime» Dokumente wie möglich
- In Anwesenheit der Frau telefonieren
- Mit der Frau das Übergabegespräch planen, Abmachungen treffen, wer was sagt.

In Worten...

- *Sie entscheiden das.*
- *Es ist ihre Wahl.*
- *Welche Wahl möchten Sie haben?*
- *Was würden Sie für sich wählen? Was für Ihr Baby?*
- *Was von diesen Dingen möchten Sie machen? Was mache ich?*
- *Sie entscheiden, wann Sie dafür bereit sind.*
- *Sie alleine entscheiden, was für Sie stimmt.*
- *Sie können das. Wenn ich zurückblicke, und sehe, was Sie bereits alles geschafft haben, dann weiss ich, dass Sie das können.*

Verstehbarkeit in schwierigen Situationen

→ Chaos und Überkomplexität.

In Taten / Haltung

- Übersichten machen
- Chaos aufzeichnen
- Komplexität aufzeigen
- Objektivieren (Skalen, eigene Bewertungen)

In Worten...

- *Es ist grad viel...*
- *Der Berg scheint gerade unüberwindbar? Ist das so? Wollen wir diesen Berg mal gemeinsam anschauen und etwas ordnen?*
- *Es ist halt noch alles neu und chaotisch. Und es ist grad sehr vieles neu mit so einem Baby.*
- *Neuanfänge sind zwar schön, aber auch anstrengend, nicht wahr?*
- ***In einer Skala von 1 – 10, wo...?***

Verstehbarkeit in schwierigen Situationen

→ Den Zugang zur Frau finden. Wissen, was sie braucht.

In Taten / Haltung

- Gut zuhören
- Sich vergewissern, dass man Frau gut verstanden hat (spiegeln, wiederholen etc.)
- Benennen und verbalisieren, was man sieht
- Wie versteht die Frau gut?
- Was sagt sie genau?

In Worten...

- *Was brauchen Sie?*
- *Wie kann ich Sie unterstützen?*
- *Was ist für Sie gar nicht hilfreich?*
- ***Ich sehe, das löst in Ihnen gerade etwas aus. Was ist das für ein Gefühl, und was genau habe ich gesagt oder getan, dass diese Gefühle ausgelöst wurden? Ich möchte nämlich nicht noch mehr Stress auslösen oder eine Belastung sein.***
- *Als wir uns kennengelernt haben, haben Sie ... brauchen. Ist das immer noch so?*
- *Gibt es ein Bedürfnis, von dem wir jetzt noch nicht gesprochen haben, das aber wichtig wäre?*

Verstehbarkeit in schwierigen Situationen

→ Die Frau orientieren über ... Veränderungen, Wissen vermitteln, informierte Wahl ermöglichen.

In Taten / Haltung

- Nur Wissen vermitteln, welches relevant ist
- Achtung vor Tipps!
- Vergleiche verwenden, die alle verstehen (Bergführerin, Varizen, Warnleuchte beim Tank, Ampel)

In Worten...

- *...als Hebamme weiss ich, dass das normal ist, wenn gleichzeitig auch ... ist.*
- *Wenn Sie an die Zeit nach der Geburt denken. Was möchten Sie dazu wissen von mir als Hebamme?*
- *Man weiss, dass das erste Lebensjahr für die Entwicklung des Kindes sehr wichtig ist. Möchten Sie Informationen darüber, wie Sie die Entwicklung positiv unterstützen können?*
- ***Im Moment haben wir noch kein Problem, sondern Anzeichen, die «anzeigen», dass es gut ist, hinzuschauen, damit wir frühzeitig reagieren können, ähnlich wie wenn das Lämpli beim Tank leuchtet.***

Verstehbarkeit in schwierigen Situationen

→ Rollen klären.

In Taten / Haltung

- Vergleiche verwenden, die alle verstehen (Bergführerin, Boot)
- Rollenkonflikte aussprechen
- Sätze beginnen mit «In meiner Rolle als...» oder «Ich als Ihr... habe die Aufgabe...»
- Verbündete sein

In Worten...

- *Was sind Ihre Anliegen an mich als Ihre Hebamme?*
- ***Als Ihre Hebamme muss ich Ihnen sagen, dass es wichtig ist, jetzt hinzuschauen und etwas zu unternehmen, damit Ihr Kind wieder zunimmt. Als Mutter verstehe ich sehr gut, dass das in Ihnen viel Stress auslöst. Als Frau macht es mich wütend, dass Frauen so wenig Unterstützung haben, und überhaupt in diese Situation kommen.***
- *Ich würde Ihnen sehr gerne sagen, es ist alles gut. Ja, es ist vieles sehr gut, und gleichzeitig gibt es auch Dinge, die ich als Ihre Hebamme gerne mit Ihnen besprechen würde, weil ich mir Sorgen mache.*

Handhabbarkeit in schwierigen Situationen

→ Helfen, Spannung zu regulieren.

In Taten / Haltung

- **Grundsätzlich Stressoren reduzieren**
- Vermeidbare Stressoren ausmachen
- Unvermeidbare Stressoren ausmachen
- Homöostase anstreben, auch kurzfristige
- Eselbild zeigen

- Stress-Auslöser von Stress-Ursachen unterscheiden

In Worten...

- *Sie haben soeben viele Belastungen erwähnt, die sie gerade jetzt aber auch in der Zukunft sehen. Wie geht es Ihnen damit?*
- *Wenn Sie so erzählen, dann ist die Belastung gut spürbar.*
- ***Sie dürfen diese Last gerne ein bisschen hier abladen. Wir legen sie einfach mal symbolisch hier zwischen uns auf den Tisch, atmen durch und Sie sagen mir nachher, ob ich Ihnen beim Tragen oder ordnen helfen kann.***
- *Sie möchten nicht auf den Sozialdienst. Hat dies mit dem Sozialdienst grundsätzlich zu tun oder mit etwas anderem?*

Handhabbarkeit in schwierigen Situationen

→ Innere und äussere Ressourcen aktivieren.

In Taten / Haltung

- **Ressourcen suchen, ist wie eine Schatzsuche.**
- Sich erzählen lassen, wie frühere Krisen bewältigt wurden. Dabei nachfragen, und ein ehrliches Interesse zeigen.
- Nicht mit Ratschlägen erschlagen.
- Ressourcen aufzeigen, wenn frühzeitig geplant und organisiert wird, und solche, die im Notfall verfügbar sind (oder nicht)

In Worten...

- *Was tun Sie sonst in solchen Situationen?*
- ***Sie haben ja bereits viele Herausforderungen in Ihrem Leben gemeistert. Wie haben Sie das gemacht?***
- *Manchmal sind Dinge oder Menschen, die einem helfen können, nicht gleich so offensichtlich. Das ist ein bisschen wie bei einer Schatzsuche.*
- *Sie haben viel darüber im Internet nachgelesen sowie viele Tipps bekommen. Waren diese Informationen hilfreich?*
- *Ich kann Ihnen sagen, was ich Ihnen anbieten kann, und wo ich nicht die richtige (Fach)person bin.*
- ***Jetzt können wir alles in Ruhe aufgleisen und Hilfen organisieren. Im Notfall müssen wir einfach nehmen, was dann gerade verfügbar ist. Das bringt uns alle in Stress.***

Handhabbarkeit in schwierigen Situationen

→ Mit der Familie in Beziehung sein – sichere Bindung.

In Taten / Haltung

- **Verlässliche Fachperson sein**
- **Immer wertschätzend. Immer.**
- Professionelle Nähe im Gegensatz zu Professioneller Distanz
- Verbündete sein
- Sich dem Vertrauen der Frau würdig erweisen
- In Krisen unkonventionelle Wege gehen
- Notfall-Nummer geben für Krisen

In Worten...

- *Ich bin auf Ihrer Seite.*
- *Sie sind für Ihr Kind die wichtigste Bezugsperson. Wenn es Ihnen gut geht, dann geht es auch Ihrem Kind gut. Deshalb ist es mir wichtig, dass es Ihnen gut geht.*
- *Sie haben mir erzählt, dass Ihr Vertrauen schon oft missbraucht wurde. Das tut mir leid.*
- *Ich kann von Ihnen nicht erwarten, dass Sie mir vertrauen, nur weil ich Ihre Hebamme bin. Ich werde mir das erarbeiten müssen. Das ist auch richtig so.*
- *Ich kann Ihnen nichts versprechen, aber ich werde nichts unversucht lassen.*
- *Wenn ich nicht erreichbar bin, dann...*
- *Im Notfall...*

Handhabbarkeit in schwierigen Situationen

→ Die Frau ermutigen und ihr das eigene Schicksal zumuten.

In Taten / Haltung

- **Nicht retten wollen**
- Bewusstsein, dass diese Familie weitergeht, ihr Schicksal nicht ablegen und weiter tragen muss
- Es braucht Mut, um Neues auszuprobieren (z.B. zu einer Fachperson Vertrauen aufzubauen). Mut heisst, etwas (freiwillig) zu tun, obwohl man Angst hat. Nicht zu verwechseln mit dem, Dinge zu tun, obwohl man Angst hat, und keine Wahl zu haben. Das ist Überleben.

In Worten...

- *Sie können das.*
- *Was ist das Schlimmste, was geschehen könnte?*
- *Was würde Sie ermutigen?*
- *Es wäre jetzt einfacher, dem auszuweichen / wegzuschauen. Das stimmt. Was denken Sie, was dann passiert?*
- *Was brauchen Sie, um diesen Schritt machen zu können?*
- *Ich bin auch nicht immer mutig.*
- *Es ist in Ordnung, wenn Sie diesen Schritt heute nicht tun können. Vielleicht geht es morgen / nächste Woche.*
- *Das braucht jetzt ein bisschen Mut, aber es kann Ihnen nichts passieren. Ich bin da.*