

Januar 2019

Zeit

Den Tagen mehr Leben geben

Leben ist Austausch, Leben ist Wachstum

Familien im Wandel

«Zeit, um zu fragen, wofür wir leben wollen»

Bis zum rasenden Stillstand

Doula-Begleitung: Angewandte Psychologie im Gebärmutter

Was wünschen sich junge Paare, wenn sie ihr erstes Kind erwarten? Eine Geburt ohne Komplikationen, ein gesundes Kind und eine glückliche, gesunde Mutter. Zusätzlich wünschen sie sich, dass der Vater einen aktiven Part übernehmen darf und seine Partnerin bestmöglich begleitet und unterstützen kann. Beide Eltern hoffen, dass dieses Erlebnis sie als junge Familie bestärkt und der Start in die neue Lebensphase für alle gelingt. Dass die Realität dann nicht immer diesen Vorstellungen entspricht, hat mit der heutigen Situation in der Geburtshilfe zu tun und nicht mit unrealistischen Vorstellungen der Eltern. Die beschriebenen Erwartungen sind absolut gerechtfertigt und nachvollziehbar.

Die Geburtenzahlen in der Schweiz haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen, es werden jedoch nicht genügend Hebammen ausgebildet und eingestellt. Hebammen in Spitälern müssen oft mehrere Elternpaare parallel begleiten, es gibt keine Eins-zu-eins-Betreuung. Dies führt leider zu Stresssituationen und zu Momenten, in denen sich werdende Eltern zu wenig wahrgenommen und nicht ernst genommen fühlen. Eine Geburt braucht Ruhe, ein konstantes Umfeld, viel Zeit und einfühlsames Personal, das aufmerksam, aber zurückhaltend präsent ist. Allzu oft bleiben bei den jungen Eltern Gefühle von seelischer Verletzung und viele Fragen zum Geschehen zurück und belasten damit die erste Zeit mit dem Neugeborenen. Doulas können hier Entlastung bringen und Vertrauen schaffen. Seit Ende 1990er Jahre gibt es sie auch in

der Schweiz, und seit 2001 werden Doulas ausgebildet. Doula-Geburtsbegleiterinnen sind meistens erfahrene Mütter, kennen die Themen also aus eigener Erfahrung. Sie spannen mit ihrer Arbeit einen weiten Bogen über eine intensive Lebensphase und bieten sich an als Gesprächspartnerinnen auf Augenhöhe.

In den 1970er Jahren belegte das Forscher-Trio Phyllis und Marshall Klaus und John Kennell durch umfangreiche Studien und Beobachtungen in Spitälern, dass eine kontinuierliche liebevolle Präsenz bei einer Geburt einen positiven Einfluss auf das Erleben und das Wohlbefinden von Eltern und Kind hat. Auch befassten sie sich intensiv mit der Mutter-Kind-Bindung und stiessen mit ihrem Konzept des Rooming-in (das Neugeborene bleibt nach der Geburt immer nahe bei seiner Mutter) auf grossen Zuspruch auch in Europa. Aus heutiger Sicht ist es unverständlich, dass man früher – in der Schweiz bis in die späten 1980er Jahre) die Neugeborenen in separaten Säuglingszimmern getrennt von der Mutter betreute.

Was aber tut eine Doula konkret? In der Schwangerschaft bespricht sie mit den Eltern deren Wünsche für die Geburt und die Zeit danach. Bei der Geburt ist sie präsent und unterstützt physisch oder emotional, wo es nötig ist und gewünscht wird. Im frühen Wochenbett versichert sich die Doula, dass es der jungen Mutter psychisch gut geht und sie keine Anzeichen einer postpartalen Depression zeigt. Im späten Wochenbett und zum Teil Monate darüber hinaus hilft die Doula mit

Nachgesprächen, das Erlebte zu verarbeiten und einzuordnen. Die jungen Eltern sollen die eigenen Ressourcen erkennen und auch nutzen. Sie sollen aber auch ihre eigenen Grenzen respektieren und rechtzeitig nach zusätzlicher familiärer oder fachlicher Hilfe Ausschau halten.

Laut Klaus und Kennell profitiert auch die Paarbeziehung von der Doula-Begleitung, da die jungen Eltern Geburt und Wochenbett entspannter erleben und so neben dem neuen 24-Stunden-Job auch Raum für Erholung, Empathie und Austausch bleibt. Frauen mit einer belasteten Gebärerfahrung können durch die Zusammenarbeit mit einer Doula zuversichtlich und bestärkt an eine weitere Geburt herangehen. Und auch die Väter fühlen sich ruhiger und können die Geburt ihres Kindes ohne Erwartungsdruck und ohne Angst, etwas falsch zu machen, miterleben und mitgestalten.

Regula Brunner,
Dipl. Psychologin FH

Doula-Begleitung

Arbeiten von Klaus und Kennel:
<https://www.bondingandbirth.org>
Verband der Doulas in der Schweiz:
www.doula.ch
Ausbildung für Doulas:
<https://doula-ausbildung.ch>
Doulas in Europa:
<http://european-doula-network.org>
Interdisziplinäre politische Arbeit zum Thema:
<https://nachhaltige-geburt.ch>

SBAP.-Preis für Masterarbeiten

Wie widerstandsfähig sind die Profis wirklich?



Vera Cajoos, Psychologin MSc mit Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie, arbeitet für die Stiftung Krisenintervention Schweiz mit Sitz in Winterthur und ist dort als Notfallpsychologin sowie als Beraterin und Erwachsenenbildnerin tätig. Zurzeit absolviert sie eine Zusatzausbildung in Psychotraumatologie und Traumapädagogik. In ihrer beruflichen Vergangenheit war sie als Einsatzkraft für einen Rettungsdienst tätig.

Einsatzkräfte. Sie erfasste deren Resilienz und Kohärenzgefühl und untersuchte mögliche Zusammenhänge mit psychischer Gesundheit und Lebenszufriedenheit. Ebenfalls wurde den Fragen nachgegangen, ob sich die psychische Widerstandsfähigkeit des Rettungspersonals von derjenigen von Allgemeinbevölkerungen unterscheidet und ob die Ausprägung der psychischen Widerstandsfähigkeit mit der Berufserfahrung oder anderen soziodemografischen Merkmalen zusammenhängt.

Studie

Die Untersuchung wurde als empirische Querschnittserhebung mittels Onlinefragebogen durchgeführt und quantitativ ausgewertet. Dazu wurden Daten von 626 Rettungskräften aus der Deutschschweiz (davon 246 Frauen), bestehend aus 413 ausgebildeten und 213 in Ausbildung stehenden Personen erhoben. Der Alters-



Iseut von Tavel, Psychologin MSc mit Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie, ist im Erstberuf Sozialpädagogin mit langjähriger Führungserfahrung im stationären Bereich mit Kindern und Jugendlichen. Sie wirkt seit 14 Jahren in einer Forumtheatergruppe mit, welche für unterschiedlichste Zielgruppen im öffentlichen wie im privaten Sektor Projekte realisiert. Als Psychologin ist sie momentan auf Arbeitssuche.

durchschnitt der Teilnehmenden lag bei 35,6 Jahren.

Für die Untersuchung wurde ein fünfteiliger Onlinefragebogen eingesetzt. Es handelte sich dabei um standardisierte Einzelfragebögen zu Resilienz, Kohärenzgefühl, Lebenszufriedenheit sowie allgemeiner psychischer Gesundheit. Ein weiterer Teil diente der Erfassung von soziodemografischen Daten und schloss neben Angaben zu Alter und Geschlecht zusätzliche Indikatoren zu Ausbildung, Berufskontext, aktueller beruflicher Situation im Rettungsdienst sowie zur Lebenssituation der Probanden ein.

Ausprägung von psychischer Widerstandsfähigkeit

Es wurde ein deutlich höheres Kohärenzgefühl wie auch eine höhere Resilienz bei Schweizer Rettungspersonal im Vergleich zu Allgemeinbevölkerungen gefunden. Dieser Befund könnte darauf zurückzuführen sein, dass tat-

Forschungsfragen

Die Masterarbeit fokussierte auf die psychische Widerstandsfähigkeit der

- 25.01.2019 Start der SBAP.-Weiterbildung «Vertiefungsmodul für Coaching Work & Life Management», jeweils freitags und samstags in Zürich
- 01.02.2019 Start der SBAP.-Weiterbildung «Psychologische Nothilfe», jeweils freitags und samstags in Zürich
- 06.04.2019 68. Mitgliederversammlung SBAP. inkl. Rahmenprogramm (09.00–14.00 Uhr)

Redaktion:

Eveline von Arx (Redaktionsleitung)
 Janine Sutter (Produktions- und
 Anzeigenleitung)
 Beat Honegger
 Michèle Andermatt (Berufspolitische
 Redakteurin)
 Annina Dotta

Autorinnen und Autoren:

Hansjörg Abegglen-Pfammatter
 Diana Baumgartner
 Verena Berchtold-Ledergerber
 Henrik Bolz
 Thomas Brandenberger
 Melanie Braun
 Regula Brunner
 Vera Cajoos
 Delia Frigg
 Helena Glatt
 Beat Honegger
 Stefan Krucker
 Lillian Maggiori
 Rachel Montalbo
 Marie Anne Nauer
 Mirriam Priess
 Sabine Richebächer
 Christian Ruch

Janine Sutter
 Eveline von Arx
 Iseut von Tavel
 Katrin Winkler
 Viktoria Zöllner
 Marianne Zweifel

Inserate/Beilagen:

SBAP. Geschäftsstelle

Auflage:

1400 Exemplare

Redaktionsschluss:

Ausgabe Mai 2019:
 20. März 2019
 Anzeigeschluss:
 10. April 2019

Layout:

Schneider Druck AG, Yvonne Ott

Druck und Ausrüsten:

Schneider Druck AG, Zürich

Lektorat:

Thomas Basler, Winterthur

Konzept und Gestaltung:

greutmann bolzern zürich

SBAP.-Adresse:

SBAP. Geschäftsstelle
 Konradstrasse 6
 8005 Zürich
 Telefon 043 268 04 05
 info@sbap.ch
 www.sbap.ch