

# Zwei Hebammen äusser sich : "Was tun sie gegen Burnout?"

Autor(en): **Thomsen, Edith**

Objektyp: **Article**

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**

Band (Jahr): **98 (2000)**

Heft 9

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-950783>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Zwei Hebammen äussern sich

### «Was tun Sie gegen Burnout?»

#### Lernen, mit der eigenen Trauer umzugehen

«Als Hebamme an einem Zentrums-spital bin ich immer wieder konfrontiert mit sehr komplexen, schwierigen Situationen rund um Schwangerschaft und Geburt. Nebst ganz «normalen» Geburten betreuen wir immer auch kranke Schwangere und kranke oder zu früh geborene Kinder. Dazu kommen die äusserst schwierigen Situationen, wo es nach Pränataldiagnostik zu einem Schwangerschaftsabbruch kommt. Und dann gibt es immer wieder Kinder, die aus medizinisch unerklärlichen Gründen intrauterin sterben und tot geboren werden.

doch meine eigene Betroffenheit. Wie sollte ich umgehen mit diesen Stimmungen und Gefühlen, die solche Trauerereignisse in mir auslösten? Und wie am nächsten Tag wieder eine Frau bei der Geburt betreuen und das gesunde Kind willkommen heissen? Diese Wechselbäder im Berufsalltag und meine Hilflosigkeit in den Trauersituationen waren für mich ausschlaggebend, eine Weiterbildung in Lebens- und Trauerbegleitung bei Jorgos Canacakis zu absolvieren.

Während der Weiterbildung erkannte ich zunehmend, dass wir uns mit unserer eigenen «Trauerbiografie» auseinandersetzen, Verlust- und Abschiedsereignisse in unserem Leben als solche erkennen, verarbeiten und akzeptieren müssen. Auch müssen wir uns unserer Berufsmotivation – entstanden aus unserer Lebensgeschichte – bewusster werden. Ich habe erfahren, wie es sich anfühlt, wenn Trauer mit allen Facetten, allen aufsteigenden Gefühlen bewusst und mit Ausdruck durchlebt wird. Ich habe erfahren, welches Potenzial an Lebensenergie frei wird, wenn alte, blockierende Trauer durchlebt und befreit wird. Und ich habe erfahren, in welcher Ruhe und Klarheit ich trauernden Menschen begegnen kann, wenn ich mit meiner eigenen Trauer gesund umgehen kann. Ich habe gelernt, dass ich all meinen Gefühlen Ausdruck geben darf... ich muss nicht distanzierte, beherrschte Berufsfrau sein, sondern lebendige, gefühlslebende Begleitende!

Wir sind täglich in kleinere oder grössere Krisengeschehnisse involviert. Finden die dadurch bei uns entstehenden Gefühle keinen Ausdruck, führt unser Berufsweg geradewegs ins Burnout! Die persönliche Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeitsthematik, die kluge Sorge um sich selbst und der lebendige Umgang mit den eigenen Emotionen bieten einen Rahmen, um auch unter heutigen Bedingungen Pflegeberufe auszuüben!»

*Franziska Maurer, Hebamme, Lebens- und Trauerbegleiterin SBK/EIFAH*

#### «Was wäre ich ohne Freunde und Kolleginnen?»

«Die Aura, die um unsere Dorfhebamme schwebte, liess mich als Kind träumen! In England wurde der Traum wahr. Einige Jahre war ich in anderen Gesundheitsberufen tätig und erst 1975, am ICM-Kongress in Lausanne, hat es mir wieder den Ärmel für den Hebammenberuf hineingenommen. Obwohl ich das Pensionsalter erreicht habe, arbeite ich noch Teilzeit, da die Leidenschaft mich immer noch hält.

Was hat mich vor Burnout bewahrt? Auch in meinem Leben haben sehr schwierige Zeiten nicht gefehlt, doch der Gedanke: «Es kann nicht immer so bleiben, auch ins dunkelste Loch muss einmal ein Lichtstrahl fallen», hat mir schon in jungen Jahren geholfen. Hebamme sein dürfen – welch ein Privileg! Mütter, Väter, Kinder, trotz manchmal nicht besonders poetischen Umständen, lassen mich immer wieder aufhorchen, staunen über die Vielfalt, Schönheit und den Reichtum, zu denen der Mensch fähig ist. Wer kann da nicht immer wieder neu Mut fassen und sich begeistern lassen! Und was wäre ich ohne Freunde und Kolleginnen, die mich bewusst und unbewusst getragen und unterstützt haben. Hier ein Wort, eine Anerkennung, eine Infragestellung, ein Rückschlag sogar oder Frust, sie können Mut und Wut machen, können etwas in Bewegung bringen.

Never take anything for granted – das heisst Leben ist Veränderung, Erneuerung, manchmal so, manchmal anders und gelegentlich auch ganz schön neben den Schuhen! Über die Jahre hinweg begriff ich denn auch die Notwendigkeit einer persönlichen Infragestellung und Entwicklung, die nie aufhören sollte. Nie aufhören, offen zu sein für Neues, für Veränderung, und auch sich eingestehen, dass man Hilfe brauchen könnte – nicht immer ganz einfach! Sich erholen und sich freuen an der Natur, an kleinen und grossen Dingen, an der Vielfalt der Kultur, und die Flammen dieser grossen und kleinen Leidenschaften immer wieder nähren. Und nicht zuletzt: Ich bin ein Beispiel – nicht immer und in allem nachahmenswert. Man könnte es noch besser machen!»

*Edith Thomsen, Hebamme*



Meine Ausbildung zur Hebamme hat mir wenig Werkzeuge mitgegeben, um solchen Situationen zu begegnen. Trauernde Eltern betreuen, sie in den Momenten von Begrüssung und Abschied vom Kind begleiten, ihnen Orientierungshilfen bieten, sie im Ausdruck ihrer Gefühle unterstützen... ich war oft restlos überfordert! Die grösste Schwierigkeit in all diesen Situationen war je-