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: 98 (2000)

Heft: 9

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

Autor: Thomsen, Edith

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950783

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

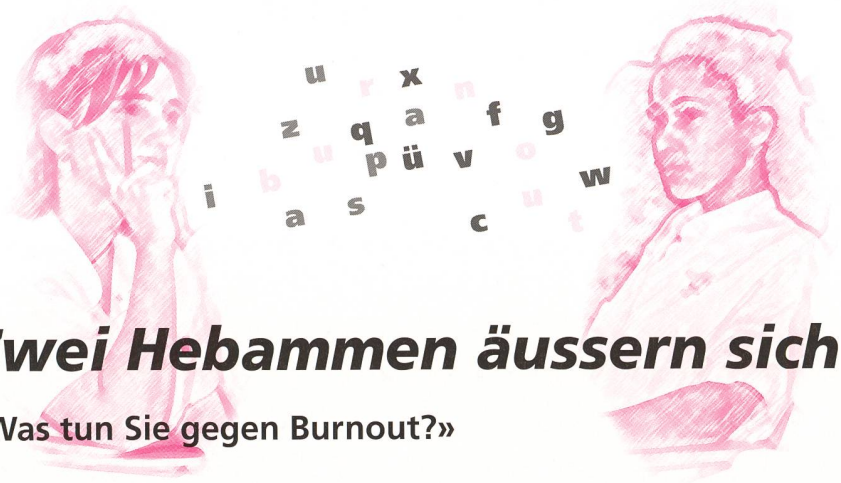
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 30.07.2025

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



Zwei Hebammen äussern sich

«Was tun Sie gegen Burnout?»

Lernen, mit der eigenen Trauer umzugehen

«Als Hebamme an einem Zentrumsspital 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 unerklärbaren Gründen intrauterin sterben und tot geboren werden.

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 jedoch 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