

Margarita Klein, Kreisel e.V., Hamburg

## Forum 4: Gesundheit von Anfang an

### Salutogenese, Hebammenarbeit und Vernetzung

#### 1. Salutogenese: Wie Gesundheit entsteht

Nachdem wir im ersten Teil dieses Forums von Dr. Maywald etwas über neue und lang bekannte Störungen der Gesundheit von Kindern gehört haben, möchte ich im zweiten Teil das Nachdenken über die Entstehung von Gesundheit, die Salutogenese, in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit rücken.

Dabei beziehe ich mich auf die Überlegungen von Antonovsky (Antonovsky 1997) und Schiffer (Schiffer 2001) und werde schon bestehende Praxisansätze in diesen Zusammenhang einordnen.

Zum besseren Verständnis möchte ich einfügen, dass ich als freiberufliche Hebamme viele Jahre in Hamburg-Altona tätig war und nun als Familientherapeutin systemische Beratung für Familien mit Säuglingen und kleinen Kindern anbiete. Der Verein KREISEL e. V., Institut für interdisziplinäre Weiterbildung (Lerntherapie, Frühe Kindheit-Frühe Hilfen, systemische Beratung) ist Träger unseres Angebots im kleinen Kreisel: Kurse, Begegnung und Beratung von der Schwangerschaft bis zur Einschulung.

Als freiberufliche Hebamme habe ich im Lauf von 20 Jahren unzählige Hausbesuche vor und nach der Geburt von Kindern gemacht. Dabei traf ich unabhängig von Bildungsstand, sozioökonomischem Status und Nationalität zwischen Hamburg St. Pauli und den vornehmen Elbvororten in der Regel auf Eltern, die bereit waren, meine Anregungen und Anleitungen zu einem gesunden Umgang mit dem Baby anzunehmen, auch wenn dazu manchmal Überzeugungsarbeit gegen Informationen aus der Babyindustrie oder gegenüber traditionellen Vorstellungen zu leisten war. Die Eltern wollten ihre Sache gut machen, die Gesundheit ihres Babys war ihnen wichtig!

Kindergärten und Schulen dagegen klagen oft über die Gleichgültigkeit von Eltern.

Was geschieht in der Zwischenzeit, wie und wo verlieren Eltern ihr Engagement und ihre Bereitschaft, mit den Professionellen zusammenzuarbeiten?

Und was können wir tun, um die anfängliche Offenheit zu erhalten, damit die Gesundheit der Kinder ihren Familien weiterhin ein Anliegen bleibt, für das sich ein Einsatz lohnt?

Als Ergänzung der Definition von Gesundheit als körperliches, seelisches und geistiges

Wohlsein, wie sie Dr. Maywald eben benannt hat, möchte ich in Anlehnung an Antonovsky und Schiffer Gesundheit beschreiben als die Fähigkeit, trotz Belastungen körperlich und seelisch gesund zu bleiben und bei Erkrankungen rasch wieder gesund zu werden. Diese Sicht auf Gesundheit bezieht die Tatsache mit ein, dass Menschen im Lauf ihres Lebens Belastungen erleben, dass sie erkranken und irgendwann sterben.

Die wesentlichste Voraussetzung dafür sehen die beiden Autoren in einem Aspekt des Menschen als soziales Wesen: Menschen, die in diesem Sinne gesund waren, wiesen ein hohes Maß an Kohärenzgefühl auf, das Gefühl sowohl einen inneren Zusammenhang (Identität, Körpergefühl) zu haben als auch in einem äußeren Zusammenhalt zu leben. Es wurde beobachtet, dass Kinder, die trotz hoher Belastungen in ihrem Leben zu kompetenten, glücklichen Erwachsenen heranwachsen, mindestens eine Person hatten, zu der sie in der Kindheit eine nahe, stabile, vertrauensvollen Bindung hatten. Mit dem Gefühl für Kohärenz ist eng verbunden der Kohärenzsinn, eine innere Steuerungsinstanz, die vorhandene Ressourcen wahrnehmen und als solche bewerten kann.

Der Sinn für die Wahrnehmung von Zusammenhang und Zusammenhalt basiert auf der Erfahrung, dass die Welt verstehbar ist, dass die Welt handhabbar ist, dass der Mensch eine Wirksamkeit besitzt und dass sein Handeln und seine Anstrengungen Sinn machen.

Dem wiederum liegt zugrunde der Eigen-Sinn: die Wahrnehmung für sich und andere, die im Kontakt mit anderen Menschen im Dialog und im Spiel entsteht.

Menschen lernen durch konkrete Erfahrung: Wenn wir nun von Eltern Verhaltensweisen erwarten, die der Gesundheit ihrer Kinder förderlich sind, müssen wir ihren Eigen-Sinn stärken: ihnen ermöglichen, im Dialog mit einem Gegenüber ihre Wahrnehmung für sich selbst und ihre Kinder zu schärfen, ihnen helfen, ihre Anstrengungen als sinnvoll zu erleben, eigenwirksam zu sein, ihren Sinn für ihre Einbettung in soziale Zusammenhänge zu schärfen.

Dafür scheint mir die Zeit im ersten Lebensjahr des Kindes besonders entscheidend zu sein. Im Zeitraum um die Geburt eines Kindes herum entsteht vor allem bei den Müttern häufig ein Gefühl von Verlorenheit und Einsamkeit, die Ursachen dafür wurden vielfältig beschrieben. Das wird verstärkt, wenn das Kind weit entfernt von dem Ort zur Welt kommt, wo sich die Mutter verwurzelt fühlt. Heimweh nach vertrauten Menschen und Ritualen beeinträchtigt die Fähigkeit, vorhandene Verbindungen wahrzunehmen und zu nutzen.

## 2. Gesundheit von Anfang an: eine Aufgabe für Hebammen

Hebammen haben den Auftrag, für die Gesundheit von Mutter und Kind Sorge zu tragen. Ernährung, Hygiene, Umgang mit dem Kind und Lebensgewohnheiten der Familien sind wesentliche Themen in der Hebammenbetreuung.

Sie werden in der gesamten Schwangerschaft, bei der Geburt, während des Wochenbetts (8Wochen!) und darüber hinaus bis zum Ende der Stillzeit tätig.

Vorgesehen sind in der Schwangerschaft so viele Kontakte wie nötig und nach der Geburt insgesamt bis zu 26 Besuche. Geht der individuelle Bedarf darüber hinaus, ist eine ärztliche Anweisung erforderlich (keine Verordnung, die das Budget des Arztes belastet!).

Diese Arbeit wird über die Hebammengebührenordnung von der Krankenkasse bezahlt.

Jede Frau in Deutschland hat ein Recht auf Hebammenhilfe.

Eine Hebamme findet eher als andere Berufe Zugang auch zu Familien, die sonst eher schwer zu erreichen sind. Von besonderer Bedeutung für ausländische Familie können dabei die Kenntnisse von Fremdsprachen und z.B. türkischstämmige Hebammen sein. Ihr Einsatz wird nicht als Kontrolle verstanden, sie kommt nicht deshalb, weil es schon ein Defizit gibt, sondern als Unterstützung.

Im Sinne der Salutogenese ist der Einsatz von Hebammen auf vielerlei Weise sinnvoll:

■ **Kohärenzgefühl:** Die Hebamme kann die Rolle einer „professionellen Großmutter“ übernehmen. Die Sicherheit, sie während eines recht langen Zeitraums auch und gerade bei alltäglichen Problemen und Unsicherheiten fragen zu können, stellt eine verlässliche Beziehung dar, eine sichere Basis auf der neue Verhaltensweisen geprobt werden können.

■ **Kohärenzsinn:** Die Hebamme kann im Gespräch dazu beitragen, dass die Eltern vorhandene Beziehungen zu ihren Ursprungsfamilien, zu Freunden und Nachbarn und zu den Angeboten der Institutionen im Umfeld neu entdecken können.

■ **Verstehbarkeit der Welt:** Bei der Geburt fühlen sich Eltern oft dem Management der Geburtsmedizin ausgeliefert („Der Arzt hat das Kind geholt.“). Das schafft eine ausgesprochen schlechte Basis, um sich selbst als kompetente Mutter oder Vater zu erfahren. Gespräche über das Erleben bei der Geburt sind ein wesentlicher Teil der Hebammenarbeit. Dabei kann so manches Missverständnis ausgeräumt werden, die Erlebnisse bei der Geburt bekommen einen neuen Sinn.

■ **Handhabbarkeit der Welt:** Die Hebamme kann als unterstützende Begleitung die Entwicklungsschritte der Eltern wie ein guter Coach kommentieren. Das schafft die Erfahrung: ich bin eine Person, die etwas lernen kann.

■ **Sinnhaftigkeit:** Die Geburt eines Kindes ist ein existentiell wichtiges Ereignis. Die tiefere Bedeutung des Elternseins, die neue Verantwortung für das Kind manchmal auch die Frage nach dem Sinn von Leben und Tod können zum Thema von Gesprächen werden.

■ **Die Stärkung des Eigen-Sinns:** Der Umgang mit einem Baby ist immer eine körperlich-sinnliche Erfahrung. Hebammen lehren Eltern auf eine ganz handgreifliche Weise, ihr Kind zu behandeln. Eltern brauchen konkrete Anleitung, um das Handwerk des Elternseins zu erlernen. Dazu gehört, sowohl ihre Wahrnehmung für ihr Kind zu schärfen als auch ihre Hände zu schulen. Wir wissen um die intuitive Kompetenz von Eltern. Diese ist allerdings in der Regel leicht irritierbar. Sie ist ein zartes Pflänzchen, das viel Stärkung braucht, um mit den und trotz der Belastungen der kommenden Jahre wachsen zu können. (Klein 2003)

Je kleiner das Kind ist, umso mehr ist jede Erziehung eigentlich Beziehung. Ein gelungener Dialog zwischen Eltern und Kindern erfordert die Fähigkeit, einander wahrzunehmen. Es stellt sich die Frage, ob die Störungen der Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit der Kinder und z.B. auch ihrer gehäuften Sprachauffälligkeiten reduziert werden können, wenn wir Eltern in dieser besonders sensiblen Phase rund um die Geburt sorgfältiger in ihrer eigenen Wahrnehmungs- und Dialogfähigkeit unterstützen (Hüther 2001).

Über dieses allgemeine Angebot hinaus kann eine Hebamme bei besonderen Themen leichter als andere Berufsgruppen im Sinne der Gesundheitsförderung wirken:

1. z.B. beim Thema Rauchen in der Schwangerschaft und in Anwesenheit von Kindern: Da ein Vertrauensverhältnis besteht, ist der Besuch der Hebamme eine große Chance, die nachweislich in der Schwangerschaft vorhandene Bereitschaft, das Rauchen aufzugeben, aufzugreifen und der Frau bei der Umsetzung Unterstützung anzubieten. Der Erfolg dieses Vorgehens in England und Norwegen ist beeindruckend.
2. z. B. beim Thema elterlicher Affekthandlungen, die das Baby gefährden (Schütteln, wenn es schreit etc.): Gerade wenn ein Kind mehr schreit als seine Eltern ertragen, brauchen die Eltern eine vertraute Person, die sie unterstützt. Der Impuls, das Kind grob

zu behandeln kann thematisiert werden und es kann gemeinsam ein „Erste-Hilfe-Plan“ entwickelt werden, damit dem Impuls keine verletzende Handlung folgt.

- z.B. wenn ein Kind nach der Geburt krank ist: besonders in dieser belastenden Situation braucht die Mutter Unterstützung. Eine Hebamme kann während der Zeit eines Klinikaufenthaltes den Kontakt halten (Kohärenz!) und vor allem in der oft schwierigen Übergangsphase danach für Anleitung und für die Bewältigung sorgen. Sie kann als Case-Managerin den roten Faden halten, der den Eltern Orientierung im Dschungel der oft verwirrenden Ereignisse gibt. (Deutsche Hebammenzeitschrift, 10/2003)
- z.B. Eltern in besonders schwierigen Situationen: Manche Familien haben einen Betreuungsbedarf, der über das übliche Maß hinausgeht. In Hamburg, Bremen und im Emsland gibt es Familienhebammen, die dem erhöhten Bedarf Rechnung tragen können. Sie begleiten eine Familie das ganze erste Lebensjahr. Ihre Arbeit wird finanziert zum Teil über die Hebammengebührenordnung, also die Krankenkassen und zum anderen Teil durch einen Träger der Familien- und Jugendhilfe.

Die Förderung des Einsatzes von Hebammen erscheint so zur Förderung der Gesundheit von Kindern und ihren Familien notwendig und sinnvoll.

Förderung ist in drei Bereichen angebracht:

- Die Informationen der Eltern und der Fachleute über die Aufgaben und Möglichkeiten von Hebammen sind zu verbessern.
- Fortbildungsangebote z. B. (Gesprächsführung, systemisches Denken und Handeln und Entwicklung des Kindes im ersten Lebensjahr) für Hebammen sind zu unterstützen.
- Familienhebammen sollten zu einem selbstverständlichen Angebot für Familien in schwierigen Lebenslagen werden.

### 3. Netzwerke: sinnvoll, einfach und effektiv

Im Sinne der Förderung von Kohärenz für die Eltern wie für die Professionellen ist die Schaffung lokaler Netzwerke von hoher Bedeutung.

Als ein gelungenes Beispiel dafür möchte ich Ihnen den Arbeitskreis „Runder Tisch St. Pauli“ vorstellen.

Auf Anregung eines Kinder- und Jugendarztes im Stadtteil Hamburg St. Pauli, der durch starke soziale Belastungen aller nur denkbaren Art gekennzeichnet ist, trifft sich seit September 1998 eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe.

#### Die Ziele des Arbeitskreises:

- die Versorgung von Müttern und ihren Ba-

bys und Kindern rund um die Geburt und in der Zeit danach zu verbessern;

- durch Vernetzung der verschiedenen Berufsgruppen eine optimalere Betreuung sicherzustellen;
- in Krisensituationen, die das eigene Berufsfeld nur streifen, schnell eine(n) kompetente(n) Ansprechpartner/in zu finden;
- Wissen miteinander auszutauschen, sich gemeinsam weiterzubilden.

#### Die Teilnehmer/innen:

Es finden sich ca. 20 Teilnehmer/innen zusammen, bisher kommen sie aus den folgenden Berufsgruppen:

Kinderärzte/innen, Gynäkologinnen, Arzt/Ärztin und Kinderkrankenschwestern aus dem Kinderkrankenhaus und aus der Mütterberatungsstelle, Hebammen, Physiotherapeutinnen, Ergotherapeutinnen, Mitarbeiter/innen aus einer Einrichtung für Substituierte, Familientherapeutin, Gruppenleiterinnen der Elternschule, Mitarbeiterinnen der Pro familia und des Familienplanungszentrums. Die Teilnehmer/innen arbeiten entweder in der eigenen Praxis in Altona und St. Pauli oder in den umliegenden Kliniken und Institutionen.

#### Die Treffen:

Der Arbeitskreis traf sich anfänglich in unterschiedlichen Einrichtungen (Arztpraxis, Kinderklinik, Iglu<sup>1</sup>, Mütterberatung, Kreisel e. V.), um die verschiedenen Einrichtungen im Stadtteil kennen zu lernen. Inzwischen stellt der Verein KREISEL e.V. regelmäßig seine Räume zur Verfügung. Dort ist genügend Platz und evtl. notwendiges Material für Präsentation und Moderation vorhanden. Die Treffen finden alle acht Wochen statt und dauern von 20.00 bis 22.00 Uhr.

Wir verabreden gemeinsam das Thema für den nächsten Abend. Das jeweilige Thema wird durch ein kurzes Fachreferat eingeleitet, das von einem Arbeitskreismitglied oder einem/r externen Referenten/in gehalten wird. Großen Raum nimmt dann die Aussprache ein, bei der jede Berufsgruppe ihre speziellen Fragen zu dem Thema stellt oder ihre spezifischen Informationen beisteuert.

#### Die Organisation

Die Organisation ist minimal und wirkungsvoll:

Kreisel e.V. schreibt die Einladung zum nächsten Treffen, die Elternschule verschickt per E-Mail die Einladungen und die Protokolle, die reihum geschrieben werden. Die Einladung etwaiger Fremdreferenten/innen wird von wechselnden Teilnehmer/innen übernom-

men. Die Moderation des Abend macht zur Zeit meistens Kreisel e.V.

Neue Teilnehmer/innen sind jederzeit willkommen.

#### **Die Themen:**

Bisherige Themen waren z.B.: Die Versorgung von Frühgeborenen im ersten Lebensjahr, Türkische Familien, Postnatale Depressionen, Stillen, Drogensubstituierte Mütter, Wie kann der Informationsfluss zwischen Kliniken und ambulanten Einrichtungen bei Frauen mit sozialem, psychischen und physischen Risiko verbessert werden?, Unstillbares Schreien, Entsolidarisierung im Gesundheitsbereich, Gesundheit von Migrantinnen, Babyklappe und anonyme Geburt.

#### **Bisherige Ergebnisse:**

- Die lockere Organisation von unten hat vielseitig interessierte, engagierte Menschen aus den verschiedenen Berufsgruppen zusammengebracht.
- Der interdisziplinäre Austausch hat für allen Teilnehmer/innen erweitertes Wissen vermittelt.
- Persönliche Kontakte der Fachleute untereinander führen dazu, dass für Familien in Krisensituationen schnell kompetente Hilfe gefunden wird.
- Es herrscht ein angenehme, konzentrierte, von gegenseitigem Interesse und Akzeptanz geprägte Atmosphäre.

#### **Anregungen:**

1. Wir empfehlen allen, die im Bereich Frühe Kindheit arbeiten, lokal unbürokratisch ebensolche Runden Tische zu bilden. Es ist ganz einfach: Fassen Sie sich ein Herz, suchen Sie sich aus dem Telefonbuch einige Adressen aus Ihrem Stadtteil und schreiben Sie einen Einladungsbrief.
2. Nutzen Sie die Möglichkeit, interdisziplinär zu lernen und zu arbeiten. Es ist von unschätzbarem Wert für Sie selbst und für Ihre Klienten/innen.
3. Es ist zu wünschen, dass die Berufsverbände solche Arbeitskreise als Qualitätszirkel und als Fortbildungen anerkennen.

---

1) Iglu bietet Kindern und ihren drogenabhängigen Eltern Unterstützung.