

Doula: Die Mutter bemuttern

Kristina Wierzb-Bloedorn | Geburtsbegleitung von einer Doula – was bedeutet das? Ein Einblick in eine lange Tradition zeigt, wo sich die Tätigkeiten von Hebamme und Doula im Sinne einer umfassenden Familienbegleitung gut ergänzen. Auch in Deutschland haben sich Doulas organisiert, bieten Fortbildungen an und fordern für Frauen das Recht auf eine Eins-zu-eins-Betreuung



Foto: © Kerstin Pukall

Die Frau entscheidet, ob weiterer Beistand – neben der Hebamme – für sie stimmig ist

„Meine Erfahrung ist, dass gerade Hebammen, die mit viel Selbstbewusstsein tätig sind, den Bedarf an Doulas sehen.“

An einem frühen Sommermorgen, noch in der Dunkelheit und in der Stille der Nacht, bringe ich eine Frau und ihr neugeborenes Kind mit dem Auto zurück nach Hause. Viele Stunden Geburtsreise liegen hinter uns. Ich habe die Frau als Doula begleitet. „Was ist das denn?“, fragen mich oft neugierige oder skeptische Blicke, wenn ich von meiner Freiberuflichkeit erzähle. Das Wort Doula kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet „Dienerin der Frau“. „Und was machst du genau?“, ist meist die zweite Frage. Ich bin einfach da für die Frauen – und manchmal auch für die Väter. Es ist die liebevolle Zuwendung von Mutter zu Mutter.

Bessere Ergebnisse

In den 1970er Jahren entdeckten die US-amerikanischen Ärzte Marshall Klaus und John Kennell sowie die Psychotherapeutin Phyllis Klaus bei Frauen, deren Geburten eine Doula kontinuierlich begleitete, dass sich die Zahl der Kaiserschnitte signifikant reduzierte, die Frauen weniger Schmerzmittel brauchten. Saug-

glocken- und Zangengeburt seltener vorkamen, die Stilldauer sich verlängerte und die Paarbeziehung gekräftigt wurde (Kennell & Klaus, 1993). Die tiefgreifendsten Ergebnisse zur Verbesserung der Geburtshilfe lagen in den Krankenhäusern vor, in denen die Interventionsraten sehr hoch waren und die Doulas nicht durch ihren ersten Beruf im Rahmen der Ausbildung zur Krankenschwester oder Ärztin medizinisch geschult waren (Maternity Center Association 2003).

TRADITION DER DOULA

Die Doula nimmt eine alte Tradition auf, bei der die gebärende Frau zusätzlich zur Hebamme von einer ihr vertrauten, geburtserfahrenen Frau begleitet wird. Historisch gesehen ist die Anwesenheit einer Doula keine neue Entwicklung.

Die römische Hebamme brachte beispielsweise zu einer Geburt immer einige Frauen zur Unterstützung mit. Die Geburt des Kindes fand manchmal auch auf den gespreizten Oberschenkeln einer kräftigen Frau statt. Die

Die Untersuchungen wurden unabhängig voneinander in vier verschiedenen Fachzeitschriften veröffentlicht und dem üblichen Prozess strenger wissenschaftlicher Überprüfung unterworfen. Die Ergebnisse stammen aus sechs Untersuchungen mit Zufallsstichprobe und Kontrollgruppe. Zwei Studien wurden in Guatemala durchgeführt, eine davon mit 136 und die andere mit 465 Teilnehmerinnen. Eine weitere Untersuchung mit 416 Teilnehmerinnen fand in Houston (Texas) statt, eine andere wurde mit 192 Teilnehmerinnen in Johannesburg (Südafrika) durchgeführt. Die fünfte und sechste Studie wurden in Finnland und Kanada durchgeführt. Die Frauen waren alle gesund, erwarteten ihr erstes Kind und ihre Schwangerschaften verliefen ohne Zwischenfälle. Erklärten sich die Mütter bereit, an der Studie teilzunehmen, wurde ihnen per Zufallsprinzip entweder eine kontinuierlich anwesende Doula zugeteilt oder nicht. Bei beiden Varianten stand den Frauen zusätzlich das normale Krankenhauspersonal zur Verfügung, also Hebammen, ÄrztInnen und Krankenschwestern.

John Kennell sagte einmal: „Wären die mit einer Doula erzielten Ergebnisse mit einem Medikament oder einem neuen Apparat zu erreichen, dann gäbe es eine ungeheuere Nachfrage nach dieser Neuerung, aber leider entspricht die Doula noch nicht der medizinischen Lehrmeinung.“ Und Vivian Weigert schreibt in dem Buch „Doula, der neue Weg der Geburtsbegleitung“: „Wenn

Hebamme selbst saß dabei niedrig vor der Frau, um das Kind entgegennehmen zu können. Auch während der frühen Neuzeit war es üblich, dass eine Gruppe Frauen zusammenkam, um die Gebärende zu unterstützen und zu trösten. Diese Frauen beteiligten sich aktiv an der Geburtshilfe, übernahmen auch Arbeiten im Haushalt, kochten und betreuten die Kinder. Die Hebamme hatte eine führende Rolle in dieser Gemeinschaft, denn sie koordinierte auch die Aufgaben der anderen Frauen.

eine Hebamme oder eine 'Labor-Nurse' gleichzeitig mehrere Frauen in den Wehen betreut, fehlt es den meisten Frauen in den entscheidenden Augenblicken an fachkundigem Beistand.“

Die Situation in den Krankenhäusern der 70er Jahre ist natürlich mit den heutigen Kreißsälen nicht zu vergleichen. Die Studien wurden 1989 und 2003/04 wiederholt und brachten erstaunlicher Weise vergleichbare Ergebnisse (GEK 2006). Untersucht wurde hierbei die kontinuierliche und persönliche Unterstützung („Eins-zu-Eins“) von 13.000 Frauen in 15 Studien mit höchstem Evidenzlevel in elf verschiedenen Ländern. Dabei ging es um den Verlauf sowie das Outcome von Geburten mit und ohne diese Art von Unterstützung. Zitat der GEK-Studie: „Die Wahrscheinlichkeit einer Kaiserschnittentbindung sank um 26 Prozent, die einer Saugglocken- oder Zangen-Geburt um 41 Prozent, der Einsatz von Schmerzmedikamenten um 28 Prozent und das Auftreten von Unzufriedenheit und nachträglicher negativer Bewertung der Entbindung um 33 Prozent.“

Immer anwesend

Die Autorin und Doula Penny Simkin schreibt: „Die Geburt des Babys ist ein Erlebnis, das die Frau nie vergessen wird. Meine Rolle als Doula besteht darin, dass ihr die Geburt so positiv und erfüllend wie nur möglich in Erinnerung bleibt!“

„So etwas brauchen wir nicht“, habe ich schon gehört. Ob eine werdende Mutter Bedarf an einer Doula hat, kann nur sie selbst entscheiden. Sie allein hat die Kompetenz zu wissen, was ihr gut tut und wer sie zur Geburt ihres Kindes begleiten soll. Frauen sollten selbst entscheiden können, wie und wo sie ihre Kinder gebären wollen. Das ist es, wofür ich mich gemeinsam mit Hebammen einsetze.

Warum entscheiden sich Frauen oder Paare für eine Geburtsbegleitung von einer Doula? Nicht jeder Mann kann oder möchte seine Frau zur Geburt des Kindes begleiten. Und es ist heute für Männer fast unmöglich, dies öffentlich zuzugeben. „Ich will nicht mit zur Geburt kommen“, erzählte mir ein Vater im vergangenen Jahr etwas verschämt. „Die erste Geburt war so schrecklich für mich. Ich bin wirklich traumatisiert davon und ich habe ein gutes Gefühl, wenn du als Begleitung mitgehst.“ Wenn Paare sich für die Begleitung einer Doula entscheiden, sind sich auch die werdenden Väter der Vorteile bewusst. Die Männer können den Raum für Pausen verlassen und haben die Gewissheit, dass ihre Frauen

gut umsorgt sind. Die Doula unterstützt den Vater, sich aktiv in den Geburtsverlauf einzubringen. Dies gibt vielen Männern Sicherheit und Paare erleben die Geburt ihres Kindes intensiver. Auch Frauen, die schon einmal traumatische Geburtserfahrungen gemacht haben, bitten mich um eine Begleitung. Es geschieht viel häufiger als man denkt, dass Frauen in Situationen kommen, in denen sie sich eine kontinuierliche Begleitung wünschen, aber diese nicht bekommen können. Nicht jedes Krankenhaus verfügt über ein Belegsystem. Und selbst wenn, heißt das nicht, dass eine der Hebammen noch freie Kapazitäten hat. Wenn eine Frau ihr Kind außerklinisch mit einer Eins-zu-eins-Betreuung zur Welt bringen will, gibt es Situationen, wo sie in eine Klinik wechseln muss und dann im normalen Schichtdienst dort weiter betreut wird – sollte die zuständige Hebamme keinen Belegvertrag mit dem jeweiligen Krankenhaus haben. „Ich hatte eine Beleghebamme. Aber sie musste den Raum immer wieder zu Dokumentationszwecken verlassen. Ich habe mich in dieser Zeit sehr allein gefühlt“, erzählte eine Frau nach ihrer Geburt. Als Doula verlasse ich den Raum höchstens, wenn ich die Toilette aufsuchen muss oder die Frau den Wunsch äußert.

Was wirklich zählt

„Für mich zählt, was die Frau möchte!“, sagte mir mal eine Hebamme. Dem kann ich nur zustimmen. Meine Erfahrung ist, dass gerade die Hebammen, die mit viel Selbstbewusstsein, Liebe und Kompetenz diese Arbeit ausüben, den Bedarf an Doulas sehen und zulassen können. Sie wissen, dass ich keine Konkurrentin bin. Wir achten und wertschätzen uns gegenseitig und kennen unsere Grenzen.

Die Schwangere und ihre Doula

In den Vorgesprächen rede ich mit der werdenden Mutter über ihre Wünsche und Vorstellungen für die Geburt ihres Kindes und wie wichtig es ist, ein positives Bild von der Geburt zu entwickeln. Bei Bedarf helfe ich beim Erstellen eines ausführlichen Geburtsplanes. Ich mache die Familien darauf aufmerksam, dass selbst unter besten Voraussetzungen Geburten manchmal andere Wege einschlagen als man sich erhofft, und dass es wichtig ist, herauszufinden, was sie sich auch für diesen Fall im positiven Sinne wünschen. Treten die Frauen mit ihren konkreten Wünschen

bei den Anmeldungsgesprächen an die Krankenhäuser heran, könnte dies langfristig gesehen ein Umdenken in der gesamten Geburtshilfe bewirken.

Ich bringe Bücher mit, welche die Frauen sich ausleihen können. Oder wir schauen uns einen Film über Geburten an. Wenn die Frauen es wünschen, massiere ich sie zur Entspannung. Ich biete auch an, einen Gipsabdruck des Bauches anzufertigen. Im Schwangerencafé können sich die Frauen austauschen. Außerdem mache ich immer sehr deutlich, dass ich keine medizinische Funktion habe. Eine Hebamme ist notwendig und sie allein hat die Kompetenz, eine Geburt zu leiten.

Die Gebärende und ihre Doula

Sowohl bei außerklinischen als auch bei klinischen Geburten halte ich die we-

henden Frauen, unterstütze sie gemeinsam mit der Hebamme bei Positionswechsel und Atem, wische über die verschwitzte Stirn, tröste, ermutige, massiere, koche Tee oder Suppe und Sorge für eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre. Ich helfe den Familien dabei, die Informationen zu bekommen, die sie brauchen, um eigenständige Entscheidungen zu treffen. Ich helfe, spontan auftretende Ereignisse besser zu verkraften – beispielsweise wenn ein plötzlicher Kaiserschnitt ansteht – und unterstütze die Eltern dabei, dass ihre vorher besprochenen Wünsche geachtet und berücksichtigt werden. Mein Fokus liegt ausschließlich auf dem emotionalen und körperlichen

Die Doula unterstützt den Vater, sich aktiv in den Geburtsverlauf einzubringen

DIE AUTORIN

Kristina Wierzba-Bloedorn ist verheiratet, Mutter zweier Kinder und lebt mit ihrer Familie in Köln. Sie arbeitete bis zur Geburt ihres ersten Kindes als Erzieherin in einer Kindertagesstätte. 2007 machte sie eine Ausbildung zur Doula und arbeitet nun freiberuflich. Sie ist AFS-Stillberaterin in Ausbildung und Referentin und Pressewartin des Vereins Doulas in Deutschland e.V. www.doula-kristina.de
E-Mail: koeln@doula-kristina.de

LITERATUR

Klaus, M. H.; Kennell, J. H.; Klaus, Ph.: DOULA, Der neue Weg der Geburtsbegleitung. Mosaik. München (1995)

Dr. Michael Kunkel
Stadt-Apotheke
Hauptstr. 6
79822 Titisee-Neustadt

DR. KUNKEL
mutterkindnosoden
HANDVERSCHÜTTET

- Globuli/Salben aus Plazenta, Muttermilch, Nabelschnur(blut)
- Qualitätszertifiziert, handverschüttelt, internationaler Versand
- Mit Gutscheincode X74AR zu unserem Hebammen-Partnerprogramm anmelden
- Kostenfreie Probenbehälter und Informationsmaterial anfordern

Gebührenfrei unter 0800 37 58 65 35 oder auf www.plazentanosoden.de/hebammen/

Wohlergehen der Frau und ihres Partners. Angestellte Hebammen sind über die Anwesenheit einer Doula meistens erleichtert, denn sie müssen mehrere Geburten gleichzeitig betreuen und sind froh, wenn sie die Gebärende durchgehend liebevoll umsorgt wissen.

Nie zu viel Aufmerksamkeit

Die Nachfrage nach der Begleitung einer Doula und die Diskussionen über unsere Arbeit verdeutlichen die großen Defizite in der geburtshilflichen Versorgung. Sie zeigt, dass Frauen mehr wollen als eine medizinisch orientierte Geburtshilfe. Frauen, die anderen von positiven Geburtserlebnissen berichten, tragen dazu bei, dass es weniger verängstigte Schwangere gibt, die aus Unsicherheit oder Zweifel an der eigenen Kraft beispielsweise einen Wunschkaiserschnitt einer normalen Geburt vorziehen. Sollten Einsparungen im medizinischen System zurückgehen und somit mehr Hebammen eingestellt werden oder freiberuflich arbeiten, gäbe es dennoch Frauen, die sich eine Geburtsbegleitung von einer Doula wünschen. Das zeigt die Tatsache, dass mich auch Frauen bitten, sie bei außerklinischen Geburten zu begleiten. Weil ich unabhängig bin, begleite ich die Frauen an den Geburtsort ihrer Wahl. Eine Frau kann nie zu viel Aufmerksamkeit und Unterstützung während dieser besonderen Zeit haben, vorausgesetzt, die sie umgebenden Menschen erkennen und wertschätzen sie in ihrer ganzen Kraft.

Doulas wollen zusammen mit Hebammen einen Frauenkreis bilden, der es sich zur Aufgabe macht, aus Solidarität und Mitgefühl andere Frauen bei dieser zentralen Lebenserfahrung zu unterstützen. Es ist in unserem Interesse, deutlich zu machen, dass Geburtshilfe ein traditionelles Frauenhandwerk ist.

Die Wöchnerin und ihre Doula

Wenn ich nach der Geburt die Frauen im Wochenbett zu Hause besuche, überreiche ich ihnen einige Geschenke. Dazu gehört neben einer selbst gekochten Suppe und zum Beispiel Stilltee auch mein persönlicher Bericht von ihrer Geburt. An das Kind gerichtet, beschreibe ich darin die Geburt aus meinem Blickwinkel. Ich gestalte dies als kleines Buch, das ich mit Fotos und anderen Bildern schmücke. Die Frauen haben immer einen großen Redebedarf und meine Aufgabe ist es, ihnen aufmerksam zuzuhören. Ich unterstütze sie außerdem beim Stillen und vermittele bei Fragen oder Problemen Adressen von verschiedenen Ansprechpartnern. Wenn die

Frauen wollen, mache ich von der Plazenta einen Abdruck auf einer Leinwand. Bei Bedarf begleite ich die Frauen über längere Zeit im Wochenbett. Ich bin ihnen im Haushalt behilflich und umsorge sie. Dies kann privat oder nach ärztlicher Verordnung teilweise mit den Krankenkassen als Haushaltshilfe abgerechnet werden.

Finanzierung

Die Begleitung einer Doula wird nicht von den Krankenkassen getragen. Der in Deutschland übliche Satz für eine Doula-Betreuung beträgt 450 Euro. Darin enthalten sind meist drei oder mehr Treffen vor der Geburt, die Rufbereitschaft rund um den errechneten Termin, telefonischer Kontakt, die durchgehende Geburtsbegleitung unabhängig von der Dauer der Geburt, sowie ungefähr zwei Treffen nach der Geburt. Alle vereinbarten Leistungen werden in einem Vertrag festgehalten, den ich mit den Frauen in der Schwangerschaft abschließe. Alles, was ich zusätzlich leiste, berechne ich mit einem Stundenlohn von 18 Euro, abgesehen von Festpreisen beispielsweise für den Gipsabdruck des Bauches. In Einzelfällen vereinbare ich mit den Familien eine Ratenzahlung oder einige mich mit ihnen auf ein niedrigeres Honorar. Im April 2008 gründete Melanie Schöne gemeinsam mit

18 Doulas den Verein „Doulas in Deutschland e.V.“ (www.doulas-in-deutschland.de). Der Verein bietet Fortbildungen für Doulas und angrenzende Berufsgruppen an. Er übernimmt in Einzelfällen die Kosten der Doulabegleitung für Familien in schwierigen finanziellen Verhältnissen. Dies wird durch die Mitgliedsbeiträge, Fördermitglieder und Spenden finanziert.

Visionärinnen

Auf meinem Weg zur Doula ermutigten mich Hebammen wie die amerikanische Hebamme Ina May Gaskin, die in Tennessee ein Geburtshaus gegründet hat, die sogenannte Farm. Sie ist Referentin der österreichischen Doulaausbildung in Graz. Sie hat uns Doulas Mut gemacht, laut zu werden und für unsere Visionen einzutreten. In ihrem Buch „Die selbstbestimmte Geburt“ weist sie auf die positiven Aspekte der Doula hin. Debra Pascali-Bonaro ist seit 25 Jahren Doula in den USA, Filmemacherin („Orgasmic Birth“) und hat mit Penny Simkin und anderen Frauen sowie den Ärzten Klaus und Kennell „D.O.N.A. International“ gegründet (siehe Kasten). Sie bereist verschiedene Länder zu Vorträgen und unterrichtet Doulas und Hebammen. Sie ist Referentin der deutschen Doulaausbildung in Freisbach.

AUSBILDUNG ZUR DOULA

Seit 2008 gibt es unter der Leitung von Melanie Schöne in Deutschland eine Doulaausbildung, die mit dem amerikanischen Doulaverband D.O.N.A. International (www.dona.org) kooperiert. Die Ausbildung richtet sich an Frauen, die Frauen während der Geburt begleiten und unterstützen wollen. Die Ausbildung soll altes Wissen neu aufleben lassen und unter anderem mit den Empfehlungen der WHO verbinden. Die Ausbildung zur Doula findet in Kooperation mit D.O.N.A. international in der Nähe von Karlsruhe statt. Über ein Jahr verteilt, beinhaltet sie drei verlängerte Wochenenden von jeweils drei bis vier Tagen mit insgesamt 77 Unterrichtsstunden. Voraussetzung sind ein Mindestalter von 25 Jahren und mindestens ein eigenes Geburtserlebnis.

Ausbildungsinhalte sind unter anderem Informationen über den physiologischen Geburtsablauf und das Stillen, rechtliche Aspekte und Informationen über die Freiberuflichkeit, Möglichkeiten der natürlichen Schmerzlinderung und emotionalen Unterstützung, Zusammenarbeit mit Hebammen und ÄrztInnen, Hilfestellung bei

schwierigen Geburtsverläufen wie beispielsweise Kaiserschnitt, Trauerverarbeitungsprozesse, die Rolle der werdenden Väter, Geburtsfilme, Rollenspiele und die Reflexion der eigenen Arbeit. Die Kosten betragen 920 Euro zuzüglich Verpflegung und Übernachtung. Mit Ausbildungsbeginn erhalten die Teilnehmerinnen einen Ordner mit Informationen und einer Bücherliste, von der 15 Bücher aus verschiedenen Bereichen Pflichtlektüren sind. Zu der Ausbildung kommen Stunden des Selbststudiums und Praktika im Kreißaal, bei einer freiberuflichen Hebamme oder in einem Geburtsvorbereitungskurs. Nach der Ausbildung erhalten alle Teilnehmerinnen ein Zertifikat, welches die Teilnahme an allen Wochenenden bestätigt und die Möglichkeit gibt, sich international (über D.O.N.A. international) und national über den Verein zertifizieren zu lassen. Referentinnen der Ausbildung sind die amerikanische Doula und Geburtsvorbereiterin Debra Pascali-Bonaro, die Übersetzerin Jaqueline Eddaoudi, die Hebamme Elisabeth Braasch, die Erzieherin und Doula Kristina Wierzbna-Bloedorn und die Doula und Ausbildungsleiterin Melanie Schöne.



La Bassine™ - die neue Dimension der Wassergeburt

www.GeburtsPool.de

www.GeburtsPool.de

+49 (0) 7825 879 388

Info@GeburtsPool.de

Ausgewählte Produkte rund um Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit.