

Birth-esteem

Jana Friedrich

Geburt ist eine existenzielle Erfahrung und prägt mindestens zwei Menschen fürs Leben. Umso bedeutungsvoller ist es, dieses Ereignis bestmöglich zu gestalten und zu begleiten.

Geburt verändert.



Ist Geburt ein rein körperlicher Prozess?

Geburt ist eine Statuspassage, ein Übergang in die Mutterschaft, die Muttertät.

Welchen Status hat eine Mutter?



Unsere Übergangsrituale

...sind primär medizinischer Natur

vor allem:

Vor-Sorgen

Kontrollen

Untersuchungen

CTG's

Ultraschall

eher wenig:

Geburtsvorbereitung

Schwangerschaftsbegleitung

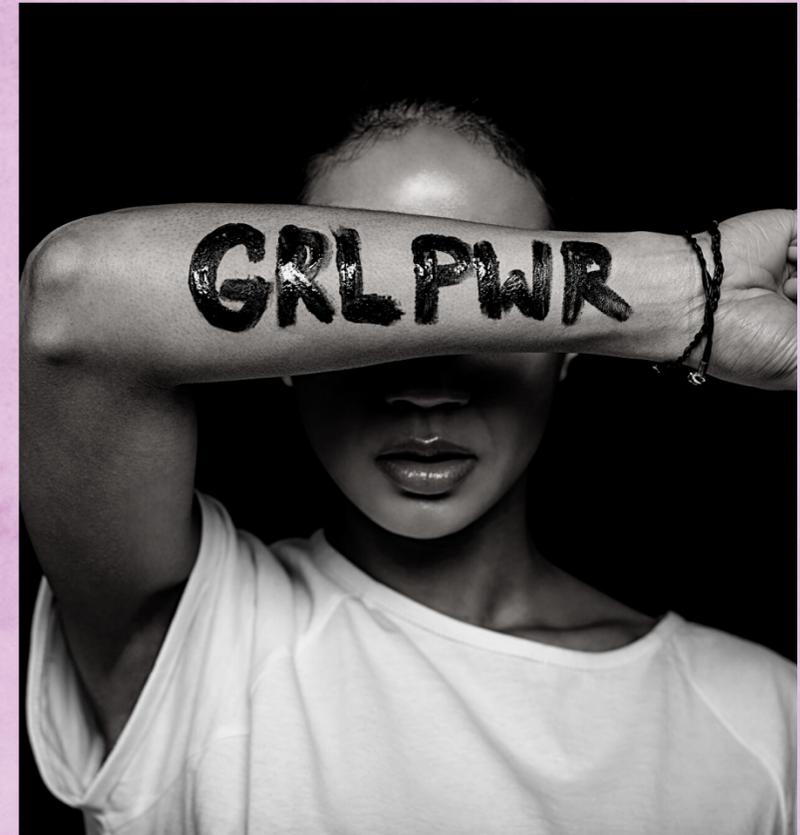
Baby-shower/ Gender-reveal

Blessingways

Closing the bones

Wie wirken diese Rituale?





Birth-esteem

stark durch (die) Geburt

Birth-esteem bedeutet

1

Wertschätzung und Respekt vor dem Akt der Geburt

2

Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu gebären

3

Das Selbstbewusstsein und Empowerment, das durch das Gebären entsteht - wenn die Bedingungen stimmen.

Wertschätzung und Respekt vor dem Akt der Geburt

Die äußeren und inneren Rahmenbedingungen
müssen stimmen.

Geburten sind normale Körperprozesse, die in den
allermeisten Fällen keine medizinische Hilfe
benötigen.

Aber sie benötigen kompetente, zugewandte
Begleitung und Zeit.

Die äußeren Bedingungen bei der Geburt sind so
wichtig, weil man sie selbst nur bedingt beeinflussen
kann (#gewaltindergeburtshilfe).

Deshalb ist Geburt politisch!



Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu gebären

Respekt vor dem Ereignis ist normal.
Geburt ist eine existentielle Erfahrung.

Die Erfahrung verändert sich mit der
Einstellung, mit der sie angegangen wird.

**Es ist wichtig, den mentalen Rucksack
mit positiven Glaubenssätzen zu füllen.**



Das Selbstbewusstsein und Empowerment,
das durch das Gebären entsteht
- wenn die Bedingungen stimmen.

Stolz über die eigene Leistung - das
Meistern einer existenziellen
Grenzerfahrung.



5 Faktoren die Birth-esteem stützen

1 Gesellschaft

Stellenwert
von Geburt &
Mutterschaft

2 Gesundheits- system

Medizinische
Sichtweisen

3 Bildung

Frühe
Prägung

4 Medien

Die Bilder im
Kopf

5 Mindset

Individuelle
Ausgestaltung

...oder untergraben.

1 Gesellschaft

Welchen Stellenwert hat
Geburt & Mutterschaft in der
Gesellschaft?

Gesetze
Erwartungen
▲
Rollencliches

„Stellen Sie mir Ihren Uterus in Formaldehyd
eingelegt auf diesen Tisch, und Sie haben die Stelle.“
(Chefarzt zu Assistenzärztin)



2 Gesundheitssystem

Medizinische Sichtweisen bei Vorsorge & Geburt

- defizitorientiert
- risikoorientierte Fehlersuche
- überwachend
- Fokus auf das Baby, Frau = Gefäß
- oft mangelnde (Hebammen)Betreuung

Schüren Misstrauen in die eigenen Fähigkeiten.



Guter Hoffnung?

3 Bildung

Was lernen wir in unserem Leben über Geburt?

- im Schulunterricht
- von Freundinnen
- von Müttern

Welche Prägung erfahren wir?

Geburt scheint etwas sehr medizinisches, gefährliches zu sein.



4 Medien

Die Bilder im Kopf

Wie werden Geburten in den Medien dargestellt?

- dramatisch
- gefährlich
- gruselig
- fremdbestimmt

Impliziert: Geburten sind schmerzhaft und gefährlich.



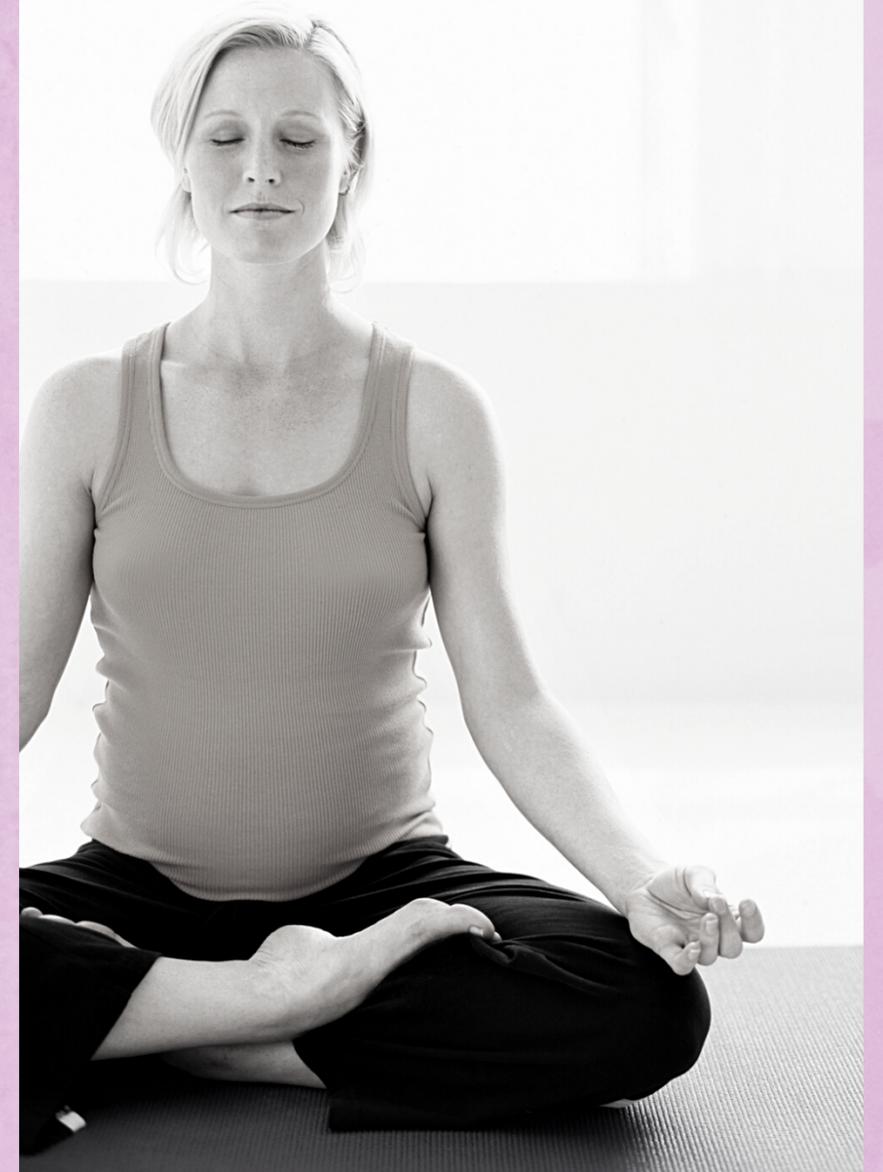
5 Mindset

Individuelle Ausgestaltung der Statuspassage

Mit welcher Einstellung geht man in die Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit?

- Reicht die Zeit der Schwangerschaft für die Entwicklung einer stärkenden Haltung aus, oder muss der mentale Rucksack viel früher gefüllt werden? Wie kann das gelingen?
- Gibt es ein Bewusstsein für die stattfindende Statuspassage?

Muttertät



“

Ich wünsche uns einen positiveren,
angstfreieren und vorurteilsfreieren Umgang
mit der Geburt.

Es geht nicht darum Schmerzen, Risiken und
Angst zu negieren, aber es geht um einen
ausgeglichenen Umgang damit.



Birth-esteem-Vision

In einer Birth-esteem verinnerlichenden Gesellschaft hat ein Umdenken stattgefunden.

Schwangere sind empowered.

Diese Veränderung ist strukturell verankert.

Es gibt genug Zeit und Personal für eine umfassende, familienzentrierte Begleitung in einem geburtsgerechten Umfeld unter Anerkennung der Individualität.

Wir haben stärkende Initiationsrituale geschaffen, die Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit einbetten.

Es gibt Schutz und Hilfen zur Gewährleistung echter Selbstbestimmtheit in der Muttertät.

“

Verändern wir den Stellenwert von Geburt in der Gesellschaft, verändern wir die Haltung, mit der Frauen in die Geburt gehen und somit das Outcome.

Was kannst du - was kann jede(r) einzelne von uns tun?
Let's start a movement!

#birtheesteem



Jana Friedrich
Hebamme (B.Sc. of Midwifery)

Mutter zweier Kinder, Hebamme seit 1998,
Bloggerin seit 2012 (Hebammenblog.de),
Autorin, Dozentin, Speakerin, Expertin im
Themenbereich Familie, Beraterin für
Kulturschaffende, Unternehmen &
Medienschaffende.



Kontakt: jana@hebammenblog.de