Gut wunderbar, dann würde ich jetzt einfach ein bisschen was über das Projekt erzählen genau also Team Baby läuft jetzt seit Mai 2019 und wir haben ja das Ziel, die Sicherheit und Wohlbefinden in der Geburtshilfe in Deutschland ein bisschen zu verbessern. Generell ist in Deutschland die Wurzel für ja schon ziemlich gut, ziemlich weit entwickelt auch aber gerade, was so die individuellen Bedürfnisse angeht oder auch das ab und zu einfach zu Missverständnissen kommt unter der Geburt das Halt immer noch ein Thema und wenn man gar nicht so richtig darüber nachgedacht hat.

Ich Bedürfnisse man vielleicht hat als Schwangere oder als Entbinde und die Kommunikation stimmt noch nicht so, dann kann man vielleicht auch nicht alles so umsetzen, wie man sich das gewünscht hätte, was ja gerade bei so besonderen eigenes Wiedergeburt einfach echt schade ist genau, was wir deswegen schon gemacht haben. In dem Projekt ist, dass wir Trainings entwickelt haben für Mitarbeitende vor Ort in unseren Partnerkliniken, das sind Frankfurt und Ulm.

Also ein bisschen weiter weg. Die haben wir durchgeführt und dann haben wir online Trainings entwickelt für Schwangere und deren Partner auch von Gebärenden, die an diesen beiden Standorten an den beiden Kliniken entbinden wollten und die kamen ziemlich gut an. Erst Ergebnisse scheinen auch ganz positiv zu sein und von daher hatten wir jetzt uns vorgenommen, damit wir in Zukunft halt noch mehr Schwangeren und Mitarbeitern diese Trainings geben können, dass wir da diese App entwickeln, das heißt das ist ne Trainings App und es soll einfach darum gehen, dass man noch mal selber drüber nach denkt, okay was möchte ich eigentlich?

Hallo.

Von der Geburt, aber vor allem auch über die Kommunikation mit dem Gesundheitspersonal nochmal einiges lernt und sich dann eben da nochmal ein bisschen besser drauf vorbereitet fühlt. Genau diese App ist jetzt im Moment noch ein Work in Progress ist es gar nicht so einfach, im Kommunikationstraining umzusetzen man nicht kommuniziert tatsächlich von daher machen wir jetzt gerade diese Workshops, damit wir einfach Rückmeldung kriegen von ihnen praktisch oder von von dir als einer echten Schwangeren.

Senden.

Ja.

Und von anderen potenziellen Nutzern und Nutzerinnen.

Genau das ist so das eine Ziel, was wir haben, dass wir im Feedback bekommen und die App anpassen können. Auf der anderen Seite haben wir natürlich auch schon das Ziel, dass du jetzt hier in diesem Workshop auch schon so ein bisschen nachdenken kannst. Okay, wir sind eigentlich meine Bedürfnisse für die Geburt und was kann ich eigentlich noch lernen, damit dein zweites ist? Die zweite Schwangerschaft bei dir ne Dritte? Ach ja, cool, ja super damit dein drittes Geburtserlebnis vielleicht möglicherweise noch besser wird.

Oh.

Rückgriff ja.

Mhm genau.

Soviel erstmal zum Projekt und zu der App hast du noch fragen?

Ja.

Also mal eben zusammenfassen die App ist für die schwanger.

Genau also es gibt verschiedene Versionen einmal mitarbeitenden Version, das heißt die Besten trainiert und dann gibt es aber auch normale Version für Schwangere und deren Angehörigen genau.

Oder?

Mhm.

Ah ja.

Mhm, das heißt die für die Mitarbeitenden, das sind dann Hebammen, kranken, krankenpersonal, ne Mhm, okay?

Genau Ärzte, Ärzte in der Geburtshilfe, viele Hebammen, aber auch Pflegende.

Ja.

Ja.

Also vor allem Kreißsaal Mitarbeiter.

Mhm, okay.

Genau.

Zwar.

Ja.

Fragen entwickeln sich, glaub ich glaub wenn ich die ab dann gleich sehr wahrscheinlich.

Ja, genau das ist das glaub ich auch ja und wenn Fragen hast einfach immer gerne Bescheid sagen und dann klären wir das genau also du hast schon 2 Kinder jetzt?

Ja.

Ich hab 2 Kinder, ich hab beide Kinder im Geburtshaus bekommen, in Bremen hier. Ich bin sehr froh, dass es ein Geburtshaus mit noch ein Geburtstags in Bremen gibt. Es gab ja auch mal 2 ich weiß, dass es total schwierig ist.

Mhm.

Um.

Ja.

Generellen Platz zu kommen so bekommen so U bekommen sowohl im Geburtshaus als.

Ja.

Also ich hör auch immer von Schwangeren, dass es auch total schwierig ist, im Krankenhaus sicheren Platz kriegen. Wobei ist natürlich die Sache ist wenn man da dann mit wem vor der Tür steht, können sie einen ja nicht abweisen, aber einfach so diese sicher.

Ja.

Das ist, glaube ich, total schwierig geworden.

Ja.

Und ich glaub, das ist, das ist vielen ganz wichtig natürlich ne, dass man irgendwie quasi sich abgesichert fühlt.

Das, dass man so den Plan schon, also gerade beim ersten Kind, wenn man noch gar nicht weiß zukommt.

Ja, dass man da einfach schon mal die Sicherheit hat, okay, da und da geh ich hin und was ist einfach den Plan?

Das.

Ja.

Genau.

Ja.

Ja.

Mhm.

Genau wann hast du deine Kinder gekriegt?

2016 und 2019.

Also die sind jetzt 5 und etwas über 2?

Na ja, schön.

Genau das Dritte kommt im April.

Mhm.

Auch im Geburtshaus geplant Grad noch so mit Ach und Krach und Platz gekriegt da.

Naja.

Das ist schon das ist schon jetzt, jetzt bin ich entspannt also, das ist ja schon wirklich war.

Ja wahrscheinlich auch schon, ja schon irgendwo ein Hindernis, wenn das gar nicht so weiß ne man finden kann ja.

Ja.

Ja, wann hattest du dich da schon drum gekümmert?

Also es war es wirklich so bei meiner ersten Tochter, da habe ich mich erst da gemeldet, als ich schon im vierten oder fünften Monat war und das war überhaupt kein Problem.

Ja.

Das ist ja fünfeinhalb Jahre her und.

Mhm.

Dann habe ich gemerkt, bei bei meinem zweiten so bei meinem zweiten Sohn, da war es ja schon und da habe ich mich eigentlich gleich gemeldet, als ich es wusste, also nach dem ersten Monat der Schwangerschaft und jetzt beim zweiten also beim Dritten war es also noch knapper hab ich das Gefühl, ich weiß nicht ob es ob die Geburtenrate steigt wieder an gerade oder es hat vielleicht aber das mit dem Fachkräftemangel auch zu tun wahrscheinlich beides.

Ja.

Was?

Wahrscheinlich ja, und dann kommt noch Corona dazu, das heißt, da wird ja teilweise dann auch Personal irgendwie gebunden oder muss in Quarantäne usw haben unsere Klinik gerade auch mit zu kämpfen?

Hm.

Ja ja.

Genau.

Ja.

Ja.

Dass man das nicht nicht so ganz machen kann, ja.

Mhm.

Mhm darf ich fragen, wie die ersten Geburten so waren?

Ja, richtig gut.

Wär schön klasse.

Das war so schnell und.

Na super.

Alles ganz natürlich und der Körper hat das einfach gemacht, so habe ich das empfunden, das war richtig toll wobei und ich muss dazu sagen ich bin generell ein optimistischer Mensch. Ich bin selber zuhause geboren, also meine Mutter hat mich und meine Schwester als im also als Haus gekommen und deswegen bin ich auch so aufgewachsen, dass halt ne ja Geburt was natürliches ist. Dass der weibliche Körper das Halt kann und hab mir dann nie sorgen gemacht und in der ersten Schwangerschaft.

Mhm.

Ah ja.

Ach so, dass ich ein Buch bekommen hab von meiner Mutter, die hatte das halt leider nicht gelesen, die wusste nicht, was das ist so richtig und das war ein sehr Pessimist so. Ich hab sehr pessimistisch ist ein amerikanisches Buch gewesen und da hieß es also einfach als Beispiel ja ohne PDA geht das gar nicht und das war sehr ähm, ich fand es total schwarzmalerisch in meinen Augen und dass man sich ganz viel Sorgen machen muss und das fand ich total schade und ich hab.

Axel.

Okay.

Und ich bin Illustratoren und ich habe in der ersten Kraft die ganzen verrückten Szenen, die einem so passieren, in der Schwangerschaft das eigentlich hab in Spanien gelebt. Deshalb zum Beispiel der wildfremde Menschen an den Grund an den runden Bauch fassen und so dieses Hab ich halt aufgezeichnet und daraus später ein Buch entstanden und ich hab da auch das Anliegen gehabt, einfach, dass Schwangere, dass sich angucken und dann so ein bisschen ihre Sorgen verlieren und das Ganze diese.

Mhm.

Ja.

Ich sag mal Schwangerschaft wie welchen und körperveränderungen bisschen mit Humor nehmen können, das gehört halt dazu und das ist nicht alles schrecklich ist, sondern gehört ja das gehört und.

Ja.

Ich merke das ganz viele, äh Schwangere sorgenvoll sind und Ängste haben, weil man natürlich wegen der Medien auch man kommt alle Schreckensnachrichten ran und ich weiß noch in der ersten Schwangerschaft hab ich nach diesem Buch dann ganz schnell an aufgehört, mir irgendwie bei Google.

Ja.

Ja.

Mhm.

Anzugucken oder durchzulesen, so Sachen, die passieren könnten. Ne weil es macht einfach keinen Sinn, es macht nur Angst und wenn es natürlich.

Ja.

Aber wenn es dann passiert.

Dann dann kann man sich damit beschäftigen. Finde ich ne aber nicht vorher, weil ich glaub dann ist man mental ja schon so drauf das halt was schief gehen kann und ich glaub dann ist man da auch empfänglicher für halt einfach.

Ja, wenn man danach so so ne Grund Anspannung hat, ne also dann sage das stimmt.

Ja, genau.

Der immer so also, wenn es so ein Ereignis gibt.

Irgendwie, dann gibt es ganz viele sagen Oh, da kenn ich mir Geschichte, dann sind das meist.

Mhm.

Ja, eher nicht so schöne Sachen und das ist schon gut, wenn man da sich von das ist ein bisschen klären hält.

Ja.

Aber ich glaub ja ja.

Ja.

Das stimmt, das glaube ich und wie war bei der Geburt und auch so in der Schwangerschaft die Kommunikation mit den Hebammen Ärzten weiß ich gar nicht. Wer ist denn beim Geburtstag so dabei?

Kann.

Zum Geburtstag gibt es ein Team aus Hebammen. Das waren damals 3 mittlerweile sind das dann auch klappt damit Tag der Entbindung, wenn es dann losgeht.

Nein.

Hinkommen also, wenn es dann richtig losgeht, sind es 2 Hebammen, die da sind, die betreuen.

Toll.

Man lernt während der Schwangerschaft, jedenfalls hab ich so gemacht, ich weiß nicht, aber ich hab die Vorsorgeuntersuchung immer im Wechsel gemacht einmal bei der Gynäkologin und dann im Geburtshaus und so hat das ganze Team kennengelernt.

Mhm.

Ah ja.

Und das ist halt auch so schön, ne, wenn man das ist natürlich.

Entspannend auch nochmal, wenn man so das Personal kennt natürlich Gold wert ist, aber natürlich ist das nicht immer möglich, weil also im Krankenhaus ist wahrscheinlich nicht möglich.

Mhm.

Aber das fand ich schon sehr bereichernd, ne das das mir die Person hier in so einem intimen Augenblick dann halt da sind.

Genau.

Ja, man hat er unterstützt und dann ist die Kommunikation ja auch anders, wenn man sich kennt und schon da ein gewisses Vertrauen gefasst hat, ne?

Ja.

Genau wochenend Hebamme finde ich total wichtig auch gerade beim ersten Kind. Ich weiß, dass es auch ganz schön Mangelware.

Ja.

Ja leider.

Alles klar hast hab ich noch schwieriger, ne irgendwie.

Noch eine Wochenbett Hebamme zu kriegen oder ich glaube, viele wissen das auch gar nicht, dass man das hier kann.

Ja ja, das stimmt.

Ich weiß und hat seinem das erzählen ich hab wahrscheinlich dann im Geburtshaus mitgekriegt, ja Wochen hat Bad Hebamme und die haben dann Listen, ne wo die die ortsansässigen Hebammen vermerkt sind und dann kann man die Durchtelefonieren ich da musste ich auch die ganze Liste durch telefonieren und hatte dann vom Kinder vom Kinderarzt noch ein Geheimtipp.

Ach was.

Ja ja.

Also es ist unglaublich schwierig, jemand zu und, aber ich will.

Na ja.

Ja, aber jetzt hast du auch eine gefunden, oder?

Jetzt, das ist richtig gut, wenn da dann ab und zu Fachfrau vorbeikommt.

Ja, gerade beim ersten Kind wahrscheinlich ne, das ist ja doch noch unsicher, wie man das alles handeln muss und.

Ja so.

Genau.

Ja, genau um.

Ah.

Ja, das glaube ich.

Ja also, das ist irgendwie ein wichtiger Punkt, ne wie wie erfährt man sowas?

Mhm.

Darauf, dass ja, dass man das das Recht auf eine Wochenbett Hebamme hat, dass man die auch, sogar wenn man dann später, wenn es ums Stillen oder sogar wenn es ums Abstillen geht, an die auch dafür noch ne kontaktieren kann.

Mhm.

Ja.

Ja wer sagt einem sowas? Also ich glaub ich hab das halt alles um Geburtstag erfahren, aber wenn das nicht ist, ich weiß halt nicht, wie es im Krankenhaus abläuft.

Was?

Aber ich kenn halt also, ich hab selbst im Freundeskreis Frauen, die richtig traumatische Erlebnisse hatten im Krankenhaus und ich weiß das oder hab ich auch schon gelesen, das ist halt nach der Entbindung warum? Betreuung gibt oder angebotene das ist, dass man das irgendwie nochmal besprechen kann und jetzt mit Corona ist natürlich noch schwieriger.

Ja.

Top.

Ja ja.

Das ist extrem schwierig.

Mit der ja, das ist ja toll ist ja unglaublich krass so ne Geburt und die das kann ja auch richtig ja kann traumatisch sein, kann richtig schrecklich sein für viele und.

Das ist, glaube ich, ein ganz wichtiger Punkt der.

Also das wäre schön, wenn wenn da in Zukunft ein bisschen mehr Gänge, glaube ich.

Ja ja.

Betreuung.

Na, das wäre zum Beispiel jetzt auch schon eine Idee für so ne App, dass man da auch Hinweise bekommt wie was kann man machen, so Nachbetreuung, was steht mir eigentlich zu finden? Ja?

Ja, genau.

Wo hab ich Anspruch drauf, ne ja?

Den den kann ich da anrufen, wenn darf oder sollte ich anrufen? Ja ja, wir waren also ich war in Ulm eine Zeitlang auch 4 Monate mit in dem Projekt und haben das auch der Wochenbett Station auf jeden geklärt, dass die dann gesagt haben sie eine Hebamme, die haben wirklich versucht niemanden zu entlassen, der keine Wochenbett Hebamme hatte aber.

Ja, kannst du richtig?

Hm.

Sehr.

War sehr gut.

Waren auch ganz, ganz oft, dass die Frauen das gar nicht wussten und gesagt haben wieso, ich hab doch jetzt schon entbunden.

Ja ja, genau das ist man denkt okay, das Kind ist da und dann ist ist es gelaufen, ne.

Ja.

Ja.

Aber dann geht es richtig los alleine als viele haben können dann irgendwie auch Probleme mit dem Stillen haben.

Nein.

Na.

Sonstiges ne?

Ja, was ja auch gerade wieder dadurch verursacht wird, wenn man eine schwierige Wurz Erfahrung auch hatte.

Genau oder wenn du irgendwie zum Kaiserschnitt ungeplant kommt und dann funktioniert es ja ganz oft mit dem Stillen nicht.

Ich denke.

Und genau.

Ja, das.

Und Rückbildung natürlich Pool.

Ja.

Also kommt dann ja so viel noch Mhm?

Mhm.

Naja, die Zeit nach der Geburt, ne?

Ja, so Sachen nach Wien, die kriegt man im 2.3. Richtig doll, dass man dann darauf gefasst ist und dass man weiß, was das jetzt ist und was mit dem Körper passiert, wie sich das alles zurück bildet.

Mhm.

Nee.

Ja.

Ja.

Von einfach ja damit reuth ist ich glaub ich glaub, das ist sogar für viele noch wichtiger als während der Schwangerschaft wahrscheinlich.

Die Nachbetreuung.

Kartons sein ja.

Nachdem wir die Geburt verläuft natürlich ne aber.

Ja.

Das kann für ja richtig traumatisch sein.

Ja.

Man kann auch, so haben wir einfach auch immer mal wieder miterlebt und das ist.

Ja.

Ja.

Einfach, wenn es dann nicht so klappt, wie man es sich vorgestellt hat wahrscheinlich auch ne das.

Da hängt auch dann so viel dabei ne auch Schuldgefühle teilweise, obwohl man ja gar nicht dafür kann. Das ist einfach mein Bild, das heißt aber ja.

Genau genau.

Ja.

Ja, das stimmt das auf jeden Fall.

Ja dann alles Mögliche, was passieren kann so oder und dann merken oh ich hab irgendwie noch gar kein Gefühl zu dem Baby so.

Mhm.

Ja, was ja, was ja auch häufiger ist ne und man macht sich trotzdem so fertig deswegen aber ja.

Ja.

Ja.

Muss man ja gar nicht.

Ich hab bei dir, weil dann Schwangerschaft oder geboten Punkt wo du gesagt hast okay, da hätte ich mir noch mehr Unterstützung gewünscht oder ja, da hätte ich gerne noch mehr gewusst.

Mhm.

Ne, ich weiß beim Ersten kennt die kam 2 Wochen und?

Da war ich hatte den ich hatte so ein Geburtsvorbereitungskurs.

Ausgemacht auch im Haus was cool war dann schon mal so in den Räumlichkeiten zu sein und weiterhin so Hebammen kennenzulernen.

Mhm.

Und der war relativ spät und ich hab dann irgendwie die letzten 3 Termine nicht mehr mitgemacht und da ging es halt da. Drum muss atmen unter den Wehen und so weiter, und da ich weiß, dass ich mich beim ersten Kind total unvorbereitet fühle, weil ich dachte um hab ich diese letzten Kurs einhalten, gar nicht mitgemacht. Jetzt weiß ich ja gar nicht, wie das geht. Ging trotzdem ja alles super gut.

Ja.

Mhm.

Das ist das Einzige, was mir einfällt, aber das war ja selber.

Ich hab halt selber den Kurs, es gab halt keinen anderen Kurs.

Auch so ne Sache mit Vorbereitungskursen, da müsste es auch mehr Angebote geben.

Ja.

Ja gut treuung NÖ also in dem?

Wie gesagt, ich glaube, Sie haben Geburtsvorbereitungskurse.

Sind halt auch Gold wert? Na und, dass man ja da Angebot hat und?

Ja.

Auch was mit Sicherheit zu tun, dass man sich dann?

Gut vorbereitet fühlt, dass man weiß, was für Atemtechniken gibt so?

Ja.

Nein.

Okay.

Super und nochmal so n bisschen zur Kommunikation zurück kommen auch gerade unter der Geburt, das war ja bei dir dann vor allem die Hebammen was genau war da was, wo du gesagt hast, das war total super?

Mhm.

Er ist zwar super für mich zu wissen, das sind erfahrene Kraft Kräfte also die.

Mhm.

Die wissen was passiert dadurch wieder, ja, dieses Sicherheits und was halt im Geburtshaus.

Ja.

So schwer Punkt ist, dass das die Frau da sehr selbstbestimmt gebären kann, das nicht passiert. Also ich mein, ich hab ja den Vergleich persönlich stelle es mir total schrecklich für mich vor, im Krankenhaus zu sein und dann ist der Personalwechsel, oder? Da kommen fremde Menschen rein und machen einfach etwas, ohne mich zu informieren meinetwegen.

Mhm.

Nein.

Genau.

Also wenn ich das so aus anderen Geschichten dann schreckt mich das immer sehr ab, das heißt was ich sehr bereichernd fand war das.

Ich eigentlich machen konnte, was ich was, was sich richtig angefühlt hat und die Hebammen dann ab und zu ja Tipps gegeben haben ja, jetzt guck mal versuch mal hier mit dem Ball.

Ja.

Zu adendorf versuch mal dich so hinzusetzen und so weiter.

Das ja das so sehr auf Augenhöhe erstmal ist und dass so die für sehr respektiert werden, das finde ich richtig und ich glaub ja, dass wenn irgendwie meinetwegen im Krankenhaus oder wo auch immer kann ja egal wo passieren, wenn jetzt eingegriffen werden muss, dass man mir wird, darüber das ist nicht einfach mit einem gemacht wird.

Ja.

Mhm.

Ja.

Total wichtig.

Definitiv, dass man da schon mal Bescheid weiß und.

Ja, weil ich mein man selbst ist, ja eigentlich der Mittelpunkt des Ganzen ne und wenn dann einfach über dich bestimmt wird und du weißt gar nicht?

Also ist einfach ja so ne intime Situation, man ist so im Ausnahmezustand.

Mhm.

Ja.

Lass nicht einfach was mit einem gemacht wird, ne das.

Ja.

Das klingt, als wäre auch viel Empathie gewesen bei den Geburten, ne.

Ja total genau.

Schön.

Ja, das.

Und es ist gemütlich ne, also man ist nicht in so einem hell erleuchteten?

Op Saal ich mein, so ist es.

Ja.

Stationen in Krankenhäusern ist es ja auch nicht mehr so aber.

Nee.

Das empfinde ich also persönlich an gedämmtes Licht und dass man halt quasi gemütlich hat und dass man sich wohlfühlt, dass man so eine Wohlfühlatmosphäre hat, das ist.

Also finde ich ganz wichtig.

Ja ja, das macht Sinn, auf jeden Fall.

Ja.

Sehr auch schon wirklich hast du ja auch gesagt Nein, eine Ausnahmesituation des Jahres extrem besonderes passiert ja jetzt nicht jeden Tag.

Na.

Also.

Ja.

Schön, Mhm war dein Partner bei der Geburt mit dabei, oder?

Genau.

Super.

Ja.

Erzähl mal.

Bei der ersten Geburt war es halt total cool, weil das ging so schnell, dass hab ich sowieso eine Lawine bam und der Körper hat es einfach gemacht und schwups war das Kind da das ging so schnell, dass die zweite Hebamme halt gar nicht mehr dazu gekommen ist. Das heißt, wir waren wirklich nur mein Mann, die Hebamme und ich waren ganz.

Mhm.

Ach ja.

Kreis und das fand ich eigentlich im Nachhinein am besten.

Möglichen irgendwie.

Ja.

Ich hab mal ist ja auch so entblößt irgendwie ne, wann is da \*\*\*\*\* hat doch irgendwie so ein Kittel über oder irgendwas was man sich mitgebracht hat aber.

Ja.

Wir sind ja auch so bisschen verklemmte Gesellschaft, sage ich mal, ist ja nicht so normal irgendwie in solchen sieht und dann schreien zu müssen und diese Schmerzen ja rausposaunen dürfen.

Hallo.

Lassen zu können, das ist ja, es ist einfach so eine Extremsituation und.

Das fand ich richtig cool, dass wir dann nur zu dritt waren.

Genau.

Ja.

Beim zweiten Kind war die kam, die zweite Heber noch dazu. Die hab ich aber wirklich überhaupt nicht registriert, weil die wirklich ja erst ganz zum Schluss als Mann schon so im Ausnahmezustand war.

War da und dann, als das Kind draußen war ich auch sofort wieder weg also das ist halt so zur Sicherheit nur.

Ja.

Genau und dann ist im Geburtstags ist es halt auch wirklich so, dass man selber quasi das Kind kommt raus und man darf ist selber nehmen, es wird nicht weggenommen von einer anderen Person.

Ja.

Oh, und das ist, das ist natürlich großartig.

Das glaube ich.

Die erste Person ist die, das nimmt, weil das ja dein Kind aus dir rausgekommen und wie skurril ist das eigentlich, das dann eine andere Person eingreift, da so und dann nimmst du dein Kind und nimmst du dir das eine Brust und auf deinen Bauch und Haut an Haut und das ist.

Mhm.

Und?

Ja.

Ach reden, so reden fühlt sich halt richtig.

Ja ja.

Das glaube ich das klingt echt nach einer tollen Erfahrung auch also zu verstehen.

Ja.

Hm.

Das ist klasse, ja und dein dein Partner hat dich dann einfach auch unterstützt und war dabei.

Genau.

Ja.

Der das ist Früchte, hat alles gemacht, einfach, was ich wollte.

Ja, das natürlich angeguckt nochmal ne also wie das für die die Fette die werden Väter ist ich möchte auch nicht tauschen.

Das ging super.

Wirklich also, obwohl man ja jetzt sagen würde die Frau hat natürlich den härteren Parts so zu leisten, aber ich kann mir nicht vorstellen, jemandem zuzugucken wer das so durchmacht, sag ich mal irgendwie da Schmerzen hat und ja, man weiß ich auch nicht was kann so richtig ne also?

Ja.

Dann steht man daneben, will gerne irgendwas machen und ja so richtig Schmerzen, ne.

50.

Ich kann man gar nichts machen.

Ja.

Vorher schon mal drüber gesprochen, was du dir dann auch so von ihm wünscht oder was er dann tun kann?

Genau wie man hat auch im Geburtstags raus auch so, dass wir alles 2 Termine zusammen waren, und das ist dann auch natürlich darum.

Ich glaub beim Verträge unterschreiben ist das oder so Aufklärungsgespräche hat man natürlich genau, da weiß ich geht es auch darum, dass der Mann was unterschreibt, das zum Beispiel?

Wenn das, dass die Hebamme, wenn die was sagt, dann muss der Mann sich auch daran halten, also wenn die Hebamme irgendwie mehr ist wahrscheinlich in den Krankenhäusern auch so, wenn wir hier bemerkt, dass der Mann irgendwie nicht so förderlich da gerade oder irgendwas behindert aus irgendeinem Grund, dass sie ihn dann quasi verweisen kann.

Was?

Ja, okay.

Na sowas.

Genau was ja, wir haben wir darüber gesprochen und ich.

Man wusste ja nicht, was auf einen zukommt so richtig.

Ja.

Ja.

Weiß ich gar nicht.

Wie war das? Wie war das in der zweiten Schwangerschaft oder auch jetzt?

Ja, jetzt ist es irgendwie falsch machen man ahnt schon also mein Mann ist das total wichtig, dass ich diesmal, wenn die sofort Bescheid sage, weil ich das bisher immer so ein bisschen verhalten hab?

Mhm.

Weil ich auch nicht so gerne die Pferde scheu machen, glaub ich und auch den okay, das ist ja jetzt betrifft ja mich, als ich mal was wird das denn eigentlich? Und wenn es dann reell ist, wenn es akut wird, dann sag ich ja Bescheid.

Ich weiß das noch machen, weil es halt wirklich sehr schnell ging bei den ersten 2.

Ja.

Mhm.

Hm.

Ich weiß, dass er da genau und so große Sicherheitsbedürfnis hat, also das er glaub ich Angst davor hat, dass es irgendwie dann auf der Autofahrt zum Geburtstag irgendwas machen könnte oder so ne.

Ja.

Mhm.

Schon auch so ein bisschen der Sorgenvolle ist jetzt merke ich auch jetzt in der Kindererziehung stelle ich übrigens oft fest, dass die Väter ist viel also.

Mehr Angst haben auf einem Spielplatz, wenn das Kind irgendwie ganz oben auf dem Klettergerüst oder so.

Genau doch der genau er hat mich nämlich letztens gefallen ja, sag mal wie fahren wir denn eigentlich, weil wir haben kein eigenes?

Ja.

Und bisher hatten wir dann immer das Auto meines Vaters oder meine Mutter oder vom Nachbarn so genau.

Das.

Ja, das is.

Ja, aber dann ist.

Das ist Thema, Merk ich.

Mhm.

Und sonst ne?

Bezüglich Geburt.

Also er hat sich bemüht, ich weiß, er ist nämlich ein bisschen im Yoga Thema und hatte sich in der ersten Schwangerschaft auch, hatte sich mit mir zusammen so angeguckt, was man jetzt für Yoga Übungen in der Schwangerschaft machen kann und das haben wir zusammen gemacht. Auch in der ersten Schwangerschaft. Das war ziemlich gut.

Ja.

Könnten wir eigentlich wieder einführen?

Ja, hast du doch was klingt.

Ja, ja wirklich.

Das klingt total gut, auch wenn wir zusammen ein bisschen entspannt was machen, ne?

Ja.

Ja.

Ja.

Wann sonst klingt so, als wäre da auch so ein bisschen der Organisator ne mit dem Auto?

Ja, ja ja, genau ja total und ich lass es so auf mich zukommen einfach genau.

Ja.

Mhm.

Ja, ich merke auch, ich muss nicht so viel planen, weil.

Pläne gehen meistens sowieso auch nicht auf ne also.

Ja.

Es kommt meistens sowieso anders als Mann, als man das eigentlich so gedacht oder geplant hat.

Ja, gerade mit dem Thema Geburt, ne da kann das natürlich schon mal.

Ja.

Der absolut.

Schon mal nicht so gut klar sein, einfach.

Genau.

Na.

Okay.

Gut, ich gucke grade nochmal.

Ja.

Hast du denn auch schon mal irgendwie Apps genutzt, gerade auch im Rahmen der Schwangerschaft oder so?

Ja, ich guck mal eben, wie der heißt.

Ja.

Eigentlich nutzt sich die mittlerweile allein aus dem Grund, damit ich immer weiß, in der wievielten Woche ich.

Ja.

Weil das verpeilt man sonst ne und das ist ganz interessant, so die heißt Babycenter.

Süße naja.

Ja, und die so ganz nett gemacht, weil da sieht man immer so als Größenvergleich guck mal jetzt zum Beispiel.

Das Baby hat die Größe eines Blumenkohls Puh.

Okay.

Das ist ja schon mal ganz lange.

Na, das ist so ganz nett wieviel spiegelverkehrt du kannst wahrscheinlich nichts mit anfangen, ne?

Also so ein bisschen was sehe ich genau? 36 6 ja.

Abgebildet.

Ach ja.

Damit, dass das Format vorstellen kann und dann laenge Gewicht steht, da drunter und dann hat man halt die Rubriken ihr Baby, da kann man dann gucken, wie das Baby sich jetzt gerade in der wievielten Woche was da so los ist ihr Leben und.

Das.

Auch immer mit einem Foto, nicht mit dem Foto, sondern mit einem Bild wie das Baby in einem drin so Grad liegt, wie das aussieht.

Ja.

Ja, so verändert sich ihr Leben.

Und was man essen soll so typisch irgendwie.

Mhm.

Y ja, Ernährungstipps und dann sind wir auch manchmal irgendwelche.

Diese Übungen können Sie jetzt machen.

Genau, aber ich habs wirklich eigentlich, damit ich so mit der Entwicklung am Ball bleibt, weil die die verfliegt wirklich so und gerade von Kind zu Kind glaub ich immer schneller und dann ist man irgendwann überhaupt nicht mehr.

Ja.

Ja.

Ja und auf einmal erstmal schon kurz vor der Geburt, ne.

Mann.

Ja.

Ja ja, das kann ich mir vorstellen, also die die Tipps so zu Ernährung essen, Übungen, die Nutzer eher weniger nicht.

Habe ich in der ersten Schwangerschaft mehr ja und jetzt interessiert mich wirklich wie sieht das gerade aus? Wie groß?

Ja, Mhm.

Ja.

Genau Mhm.

Ja, das macht Sinn.

Ok ähm, was gefällt dir denn an der App und was gefällt dir nicht so an der App?

Wie gesagt dieses Bildchen mit dem Größenvergleich ne zum Gemüse?

Ja.

Oder einem Obst ich auch immer, das finde ich.

Das ist schön.

Dann finde ich es auch n bißchen knapp gehalten.

Ich finde gut oder ich glaub, das ist für viele wichtig, dass da auch steht.

So wie das hier steht jede Schwangerschaft ist anders, jedes Baby ist anders und man keine Sorgen machen, wenn dies und das wie das hier eingetroffen ist ich das finde ich ganz gut. Ich mach mir generell da nicht so viele Sorgen, aber ich weiß, dass das für viele bestimmt richtig gut ist genau.

Ja.

Ja.

Ja.

Ja.

Dass man da so ein bisschen den Druck raus, ne.

Hinweis.

Ja, das ist jetzt nicht der Regelfall ist ne oder genau das ist glaub ich das ist wichtig ja.

Krank, wenn man.

Stimmt.

Ja so mit Bildchen ist natürlich immer nett, ja ne, dass man so ein Bild hat wie das Baby jetzt aussieht in im Bauch.

Mhm.

Wie das Baby aussieht?

Ah wenn das so Tipps, sind jetzt die und die Woche.

Was?

Jetzt kann man beim Frauen aus dir und die Untersuchung machen.

Ah ja.

Auch ne gute Info, weil das natürlich auch mitkriegt vom Frauenarzt, ne?

Mhm.

Ja.

Das.

Das sollte er eigentlich schon sein, machen wir ja auch dann wieder Termine und so aber.

Gerade in Deutschland läuft das eigentlich.

Ja, geht ja dann doch also, wenn man weiß, dass man schwanger ist, dass das ja eigentlich doch meistens ne.

Ja, aber jetzt fällt mir grad ein, weil wir ja am Anfang das Thema hatten, also wenn da noch mehr Hinweise wären ja Wochenbett Hebamme und so, das war natürlich ganz gut ich, das hab ich bisher übersehen glaub ich.

Mhm.

Aber wie gesagt ich diesmal beschäftige ich mich auch nicht so sehr mit der aber, genau wenn man solche Hinweise hätte.

Das wäre ganz gut.

Ja.

Ja.

Ja.

Ja, das wäre schon mal was, was ich zum Beispiel jetzt auch für uns mal mitnehmen, ne weil ja, wir sind auch so ein bisschen in diese diese Falle getappt, dass wir gesagt haben okay, das ist irgendwie eine Vorbereitung zur Geburt. Es geht viel um Kommunikation. Unter der Geburt soll dann als sicher sein, aber damit hört es ja dann nicht auf ne, das ist ja eigentlich erst der Staat.

Ja.

Ja ja.

Also es wäre total, wenn man dann in der App die Möglichkeit hat, irgendwie régional verlinkt werden zu können, ne, ich weiß ich kenne mich also.

Ja.

Weiß auch nicht, wie das mit Datenschutz, Kram und so ist, aber dass man dann meinetwegen seine Postleitzahl vielleicht eingeben und dann oder alleine ver bundesland her und da irgendwie nen Link zu einer hebammenliste. Ich weiß ja nicht was möglich ist, aber dass eine auf jeden Fall so ein Hinweis.

Ja, ja, dadurch das wäre ein Forschungsprojekt, das bei uns sowieso immer nochmal strenger, aber zumindest postleitzahl darf man meist die ersten Ziffern zumindest nehmen, dass man so ungefähr ne grobe Region hat, ja.

Wo?

Ja.

Ja.

Und dann wäre das natürlich, das wäre schon super, wenn man da einfach die Kontakte hätte, ne dass man das.

Ja, das ist einfach ein bisschen leichter gemacht.

Genau ja.

Super.

Von deiner Seite aus erstmal soweit noch was.

Und super dann würde ich sagen jetzt haben wir über die abgesprochen wie gesagt, das ist eine Trainingsapp, von daher bin ich mal gespannt, was du dazu gleich sagst ich würde jetzt einfach in den Chat hier einen Link schreiben.

Nö.

Ja.

Vorausgesetzt, er möchte das jetzt sehr.

Genau die.

So ich muss mal hin.

Dann rede ich nochmal weiter.

So wenn du gleich auf den Link klickst, öffnet sich im Browser die App du kannst natürlich das auch gerne übers Handy einfach so eingeben. Das ist jetzt eine.

Ist ja dann noch original ohne irgendwie man hat hätte dir wahrscheinlich auf dem Handy die App.

Ja, genau im Moment ist es so, dass sie noch was passiert ist also man kann die nur im Browser öffnen, dass sie dann auch komplett aus wie eine App, aber man kann sie jetzt noch nicht so im Play Store runterladen.

Hallo.

Okay.

Ja.

Genau einfach, weil das im Moment dann noch einfacher ist, dass man da noch Änderungen einfügen kann sonst wenn man das am Steuer ist, müsste man dann jedes Mal wieder abhängt, schalten und so weiter.

Genau ja, und wenn du dir aber irgendwie in irgendeinem Browser im Handy eintippen müsste das dann gehen und dann?

Mal gucken.

Oder ich mach das in meinem Tabblet.

Ja, das geht auch genau.

Hab ich's ein bisschen grösser noch und?

Brauch den Computer Bildschirm nicht OK?

Jo und dann kommt da so ein kleiner Bildschirm mit willkommen, der müsste dann aufgehen und da steht einmal, ich kanns auch gerade mal einmal teilen.

Dann siehst du das hier noch besser.

So.

Ko grade mal.

Jetzt musst du dich das geteilt haben.

Mhm.

So war perfekt hier steht da nämlich einmal jetzt starten oder wenn man bereits registriert ist. Der Login hier sind so n paar Infos noch zusätzlich und wenn du dann gleich auf jetzt starten kommst, macht er hier so eine kleine Einführung.

Ja.

Ja.

Ich klick die jetzt einfach mal relativ schnell durch Oh, da kommen so ein paar Infos und dann kommt los geht s da kann man auswählen, welche Version man daneben braucht, zum Beispiel schwanger und dann kommen immer mal wieder zwischendurch so ein paar Fragen.

Hm.

Ja.

Haha.

Ja.

Ich klick jetzt einfach mal so ein paar Sachen hier an.

So und dann fragt er nämlich nach einem Code das liegt einfach daran, dass wir da ja auch gerade eine Studie zu haben an unseren Unikliniken dafür, den Frauen auch vorher und nachher jeweils Fragebögen aus und die Ordner wir dann zu genau bei dem Code wäre es einfach super, wenn du dir da entweder einen erstellt und mit den dann sagst oder einfach irgendein Testcode ne genau.

Mhm.

Mhm.

Ja.

Ja.

Also wie du wie du möchtest?

Genau.

Hey.

Super.

Gut genau und wenn man den Code dann eingetragen hat ich würde jetzt mal einfach wieder meinen eingeben.

Dann.

Kommt man?

Hierzu neue Emailadresse dann gab man sich einfach registriert und kann sich darüber immer wieder anmelden.

Hm.

Mhm.

Genau und dann kommt man auf die App.

Gut, ja.

Okay.

Genau hast du da erstmal fragen noch zu App zum registrieren.

Ne, das mach ich einfach wie als wäre es halt alles schon reell ne.

Ja, genau.

Ja.

Das ist schon so, der steht man kann die App ja auch schon nutzen, also im Endeffekt die Wetter version ist zumindest ja auch fertig.

Mhm.

Okay.

Genau super, magst du dich einfach mal durch die App durchklicken magst du es mit mir zusammen machen oder die einfach mal nutzen?

Und wir treffen uns dann später nochmal.

Können wir auch?

Ja, oder zusammen ist mir egal, sonst wie sind deine Erfahrungen?

Gerne, ich hab es bisher haben wir es wenn mehrere, dann haben wir das meistens dann zusammen gemacht haben wir auch schon mal hier vor Ort gemacht, das dann auch in verschiedenen Gruppen wir das gemacht haben mit einer.

Anderen Schwangeren, die auch alleine im Online Training war. Die hat dann angefangen.

Mhm.

Hier zusammen und hat dann irgendwann gesagt Ah, jetzt hab ich den Dreh raus, dann mach ich jetzt mal so weiter genau ich würd vorschlagen, dann machen wir das einfach auch so, dass du einfach schon mal anfängt du kannst auch gerne dann.

Mhm.

Okay.

Ja, immer Fragen stellen was sagen, wenn irgendwas auffällt.

Okay.

Und ich mach das so ein bisschen.

Also ich seh hier jetzt noch nichts ne oder hast du das hast du schon was geschickt?

Also.

In dem Chat müßte der Link drin sein.

Dass er hier direkt an genau.

Genau der muss.

Ah ja, ok, das ist ja neu.

Ja.

Jedoch nicht das hab ich heute morgen gestellt bei.

Gut.

Gut.

Ja, ja, okay, perfekt.

Antworten.

Und schick einfach mal ziemlich kommentarlos den Link hat er das jetzt ja.

So der sieht jetzt bis hin hinterlegt aus. Soll ich den Herd aus computerwissen müßte, müßte klappen.

Gut.

Jetzt okay, ja draufgehen.

Sehr schön.

Okay, jetzt hab ich das hier jetzt starten.

Genau.

Gut.

Kannst auch gerne einfach so n bisschen laut mitdenken, dann mach ich mir so ein paar Notizen.

Ja welche Vorteile hat diese Web? Wir möchten durch eine verbesserte Kommunikation, Missverständnisse und Fehler vermeiden. Ja, das klingt gut.

Ihre Aufgabe ist es, die Trainings in dieser Web durchzuführen und alles ja letztens Legends mindestens einmal.

Hä?

Usw hm.

Eine Trainingseinheit, in der sich zu einem bestimmten Thema Neues dazu lernen, in der Nerven fertig haben, können sie mit der nächsten Vortrag ok?

Alles, was Sie gelernt haben, können Sie nochmal zusammengefasst in der Rubrik Hatay nachlesen.

Können Sie ihre eigene Kommunikation mehr? Mhm? Meine Themen können Sie vor Ihrer Geburt und die Rückmeldungen zu ihrer Geburt geben.

Okay.

Gut, dann schwanger und bald werdende Mutter.

Weiblich.

Wenn man das.

Diese Fragen die ersten beiden Buchstaben des Vornamens ihres Vaters usw, wird das dann jedes Mal wieder so gefragt? Also ich muss mir das nicht irgendwo einen Spickzettel schreiben, ne die Frage.

Wird nicht mehr gefragt, das nur, damit wir einmal wissen, wer sich dann eingeloggt hat?

Okay.

Dass wir zuordnen also es ist ähm dann tatsächlich so, dass wir die ganzen Daten, die in der App erhoben werden, unter diesen Code praktisch speichern, also das ist dann so eine Excel Datei und Links steht der Code und rechts steht dann, wenn man irgendwie offen was eingibt oder wenn man irgendwelche Ratings macht, stehen dann die ganzen ganzen Daten dazu? Wir speichern das aber nicht mit der Emailadresse, also die hier ist komplett woanders ist nur für die Registrierung da kriegen wir die Daten nicht dazu genau der Code den dann einfach dazu, dass wir die Daten zu anderen Fragebögen zuordnen können.

Ja.

Ja.

Mhm.

Ja.

Hast jetzt im Moment noch wegen der Studie.

Okay, ich muss mir nur irgendwie ein Passwort aufschreiben.

Oh.

Mhm.

So mal gucken, ob das klappt?

Ja so bereit loszulegen und dann geh ich zum Training direkt.

Das wird mir hier empfohlen.

Ja.

Zum Training.

Ja zum Beispiel.

Das ist ja hier wieso ein Studium he?

Nee.

Na, wieso naja, so eine Lern App?

Ja.

Wir machen mich Grad, lernen, raten abends ein bisschen Spanisch mit Babbel, mal wieder.

Ah ja.

Aber ja genau.

So wir möchten Ihnen vor der ersten Trainingseinheit und zwischendurch ein paar Fragen stellen. Damit soll wissenschaftlich ermittelt werden, ob das Training ihrer Ansicht nach effektiv ist. Bitte beantworten Sie diese Fragen ehrlich und spontan es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Die Daten können nicht zu Ihnen zurückverfolgt werden, dann auch so würde die App aussehen, wenn es die dann in Original gebe.

Ja.

Oder ist das hier jetzt nur so ein Fenster, weil es sich so noch immer noch in der Prüfphase?

Genau das ist noch vor allem zur Evaluation der ab, also zum damit wir schauen können, okay ändert sich auch, was an diesem Kommunikationskompetenzen macht das überhaupt Sinn? Was wir da tun? Wir sind ein bisschen am überlegen, ob wir die Fragen in einer etwas veränderten Version auch nochmal drin lassen, dass man so ein bisschen auch nochmal sich selbst reflektiert.

Mhm.

Mhm.

Aber genau.

Okay.

Was gehts?

Wann war der errichtete Entbindungstermin? Das ist der 26. April.

Hoch.

Hm.

Ich hab hier die falsche.

Doch jetzt ist richtig.

2 genau.

So, da schreib ich auch so Bremen einfach genau.

Wo das Krankenhaus ist während der Schwangerschaft habe ich bei Kontakt mit Ärztinnen, Ärzten, Hebammen, Pflegekräften überlegt, ob ich ausreichende Informationen weitergegeben habe.

An die Ärztinnen und so weiter.

Mhm.

Also bei den Vorsorgeuntersuchungen zum Beispiel.

Zum Beispiel genau.

Ich auf diesen? Ob ich ausreichend Informationen?

Ob du die weitergegeben hast?

Doch das trifft.

Ja.

Voll zu also machen wir mal so 90%.

Man freut sich ja immer hundert oder 0 zu geben.

Überprüft, richtig erklärt habe.

Das stimmt.

Ich habe überprüft, ob ich alles richtig erklärt habe, wenn ich etwas gefragt wurde.

Überlege ich gerade wie ist das denn wohl gemeint?

Inwiefern überprüft?

Noch mal so als Selbstreflexion, oder?

Genau also entweder als Selbstreflexion oder wirklich werden zum Beispiel nach der Schwangerschaftswoche gefragt wurde, dass man dann sagt er ja, ich guck nochmal eben nach, statt zu sagen, so so.

Allah Eier ja doch trifft.

Trifft zu 96% zu.

So ich hab mein Anliegen klar und deutlich angesprochen.

Ja, trifft voll zu.

Früh genug kommende Schritte?

Abgesprochen.

Ach, da bin ich ja so ein bisschen.

Ich lass es ja so ein bisschen auf mich zukommen, immer mach ich dann mehr so zur Mitte hin hier 52%.

So ich hab mir überlegt, wieviel Zeit sie sich für ein Gespräch wo nehmen können.

Mir überlegt, wieviel Zeit ich mitnehmen kann oder die Hebammen und Ärztinnen und?

Eben nochmal ganz nach oben zur während der geschafft habe ich bei Kontakten mit Ärztinnen und so weiter.

Mir überlegt, wieviel Zeit sie sich die Ärzte.

Mhm.

Für ein Gespräch wohl nehmen ja ne das hab ich nicht, aber das ist natürlich ein interessanter Punkt.

Das machen vielleicht viele.

Auf jeden Fall finde ich das sehr positiv, wenn nicht, dann merke ich bin dann ne Stunde im Geburtstag.

Wie?

Kann der Stunde schnacken.

So meine Sorgen Englisch.

Die Zeit ne?

Hm.

Wenn sich jemand auch so viel Zeit nimmt, ja.

Ja ja genau, aber ich kann mir schon die Sorge kann ich mir vorstellen, dass man denkt ok? Wieviel Zeit hat derjenige jetzt überhaupt? Das ist ja alles alles so knapp und stressig.

Beifall.

Meine Sorgen und Ängste geäußert.

Ja.

Wenn ich die habe ja.

Okay mich, auch wenn sie und ihre Situation hineinversetzt.

Nö.

Ist.

Das ist super.

Ja.

Ne kann ich gar nichts machen?

Okay, danke ich auch weiter.

Mhm.

Wie gemeint? Ich hoffe, wenn aber das jetzt eine Geburtshilfe macht, dass sie eine andere Antwort gibt.

Sollten wir auch immer, aber deswegen kriegen wir auch die App.

Ja.

Ja, wenn ich mich mit anderen Personen meines Alters und Geschlechts vergleiche.

Dann ist mein Risiko, dass ein Missverständnis entsteht, weil ich nicht gut mit den Ärztinnen und so weiter kommuniziert habe. Viel geringer im Vergleich zu anderen Patientinnen.

Oder viel höher?

Ja, ich bin schon so ein bisschen türlich, machen wir mal so Mitte.

Also ich weiß, ich bin da nicht so ordentlich.

Also auch, weil ich mir nicht soviel Kopf mach ja, wenn ich gut mit den Ärztinnen, Ärzten, Hebammen usw Community der Atmosphäre während der Geburt gut, ja, das denk ich.

Das trifft voll und ganz zu.

Obwohl wenn ich mit dir sein.

Also ist damit gemeint im Vorfeld bei den und bei den Vorsorgeuntersuchungen zum Beispiel oder unter der Geburt.

Ist tatsächlich ziemlich beides mit gemeint.

So das war \*\*\*\*\*\*\*.

Doch ich glaub schon also wie gesagt, dieses Kennenlernen vor der Geburt und dann auch wahrscheinlich unter der Geburt, wenn man.

Ich glaube, es ist wichtig, auf jeden Fall das raus zu posaunen. Wassmann.

Mhm.

Was man möchte?

Mhm das glaub ich schon klar, nur so kann es ja.

Film ein eingehen und so ja doch, dass ich so ich bin mir sicher, dass ich auch dann gut kommunizieren kann, wenn ich unter Stress stehe nein, also.

Ja.

Was ist mit gut kommunizieren gemeint?

Nein.

Ist damit Klarheit gemeint? Also, dass man klar kommuniziert oder gut im Sinne von respektvoll miteinander umgehen?

Da gibt es sehr, sehr viele verschiedene Definitionen.

Ja.

Okay.

Gemeint ist.

Ja.

Ich habe mir vorgenommen, immer darauf zu achten, dass ich gut mit den Ärztinnen, Ärzten und Hebammen kommuniziere.

Das habe ich mir jetzt nicht wirklich vorgenommen. Aber.

Mhm.

Vorfeld.

Nicht vorgenommen das passiert ja einfach was mach ich dann?

Wenn ich jetzt trifft, überhaupt nicht zu anklick lasse, dann könnte man es ja mißverstehen.

Völlig egal ist quasi.

Äh.

Naja ähm.

Hätten wir wahrscheinlich damals am Anfang des Projekts irgendwie gemacht, aber es ist so Unintuitiv über Kommunikation sich da schon so viel vorzunehmen, dass wir das mittlerweile genauso eigentlich auch verstehen, dass man sich da gar nicht so den Kopf drum macht, wie man eigentlich kommuniziert.

Ja.

Ja ja.

Mhm.

Also lass ich das bei trifft überhaupt nicht zu.

Und die Antwort, die am ersten für dich passt, gibt kein richtig, kein falsch. Es geht dann sowieso ja in die Daten mit eine.

Ja.

Ich habe konkret geplant, wie ich im allgemeinen gut kommuniziere.

Okay.

Also ich kommuniziere einfach.

Ja weiter.

Was glauben Sie, was erschwert es Ihnen am meisten gut mit Ärztinnen, Ärzten, Pflegekräften und Hebammen zu kommunizieren?

Vielleicht Zeitdruck?

Mhm.

Zeitdruck Buch.

Stress genau weil also ich merke zum Beispiel beim Frauenarzt ist es schon so, dass ich manchmal das mir dann später einfällt ach Mist, ich hab gar nicht das und das angesprochen einfach weil die.

Was?

Da is, als im Geburtshaus zum Beispiel.

Mhm.

Dass man da nicht nochmal die Zeit zu überlegen okay, hab ich jetzt wirklich alles, ach ja, guck mal das und das hätte ich echt.

Ja, genau beim Arzt also ist ja oft so da, da ist das Wartezimmer voll und man hat nicht ewig Zeit und man kommt gar nicht so richtig halt, man sitzt ja nicht gemütlich zusammen und und redet. Irgendwie kommt so in Redefluss, ne?

Mhm.

Ja.

Genau das ist schon da, zum Beispiel bei den Vorsorgeuntersuchungen Geburtstag, gerade wenn dann dieser Zuckertest gemacht wird, dann hat man sowieso ne Stunde Zeit, muss man sowieso eine Stunde miteinander im Raum sitzen. Das kommt natürlich bei rum ja, also würde ich sagen Zeitdruck und Stress also ist jetzt ein bisschen hart probiert aber.

Macht sein.

18 Jahre.

Ja glaubst du, dass da die Frage nach wieviel Zeit sie sich nehmen können, dich so ein bisschen dahin gepusht hat, das zu schreiben?

Hallo.

Wenn man dem Gesprächspartner doch sagen würde?

Die Frage, die wir gerade gestellt haben also ist ja gerade die Frage beantwortet, wieviel Zeit sie sich wohl nehmen können?

Ja, das hat mich dahin gepusht.

Schon ne ja.

Ja ja.

Wir haben jetzt auch gerade gerade mal so auf.

So.

Ja.

Na.

Was erleichtert Ihnen am meisten gut mit Ärztinnen, Ärzten, Pflegekräften und Hebammen zu kommunizieren? Ja dann das das Gegenteil.

Zeit, oder?

Kann man das sagen?

Nee.

Ja, genug Zeit also.

Hm.

Wird man das so verstehen oder soll ich das noch ein bisschen ausführen?

Nee, also ich, ich verstehe es so, ich habs jetzt auch mitbekommen.

Okay, alles klar?

Gut.

Während der Schwangerschaft habe ich mindestens einmal beobachten oder erfahren können, dass ich nicht ausreichend oder endlich genug über Medikamente und ihre Nebenwirkungen aufgeklärt wurde. Ja.

Kann ich sagen, aber jetzt muss ich aufpassen. Das Richtige ist, ob ich das erlebt habe, ja, dann machen wir mal.

Muss ich so ein bisschen raten, sagen wir mal?

Na.

60%.

Genau kann ich mal eben, was du sagen und zwar gibt ich hab.

Diese Blutgruppe negativ und da muss es dann eigentlich bis vor 2 Jahren oder so was so was in Deutschland auch weißt, so dass man dann so eine prophylaktische Spritze gekriegt hat in der 20. Schwangerschaftswoche.

Hi.

Mhm.

Na, falls es das weißt du wahrscheinlich ne das.

Ja, hab ich schon mal mitbekommen ja.

Genau das ist dann so eine provisorische so eine prophylaktische Spritzen und jetzt gibt es aber das Verfahren, dass man einfach bei einer Blutabnahme und es wird einem ja sowieso ständig Blut abgenommen in der Schwangerschaft, das da das ist dann allerdings eine genetische Untersuchung. Deswegen muss man dann nochmal ein extra Formular unterschreiben, kann herausgefunden werden, welche Blutgruppe das Kind im Mutterleib hat und das irgendwie zu 96 ja.

Mhm.

Das wusste aber meine Frauenärztin nicht so richtig, die hat mich darüber informiert, dass es jetzt dieses Verfahren hier gibt und dass ich das zum nächsten Mal dann wissen soll, ob ich das machen möchte oder ob ich trotzdem einfach diese prophylaktische Spritze kriegen möchte. In der soundsovielten Woche.

Da konnten sie mir aber selber gar nicht so viel zu sagen ich jetzt endlich aber von der Hebamme mitbekommen, indem sie mir noch Emails geschickt hat mit medizinischen Artikeln darüber genau das und ansonsten ist mir auch eingefallen gibt es.

Mhm.

Höre ich oft oder hab ich von anderen Schwangeren gehört, dass die holen wird, sich während der Schwangerschaft gegen Grippe zu impfen und gegen Keuchhusten und das hab ich zum Beispiel nicht mitbekommen.

Hab dann nachgehakt und daraufhin wurde gesagt ja stimmt also genau das das heißt so n bisschen.

Mhm.

Gut, ja 14 hat um Medikamente und ihre Nebenwirkungen, aber es fällt mir so ein bisschen unter einen Hut.

Ja, würde ich auch sagen, das ist ja schon eine hohe Kompetenz einfach notwendig, dass man sich selber dann in dem Sinne informiert und Nachhakt und dran bleibt und so weiter ja.

Genau.

Hm.

Ja ja genau also genau es gibt ja vielleicht welche, die dann nicht so oft zack sind oder die an denen das dann so vorbei geht, ne?

Mhm, auf jeden Fall.

Deswegen mach doch mal 60%.

Einmal beobachten oder erfahren können, dass ich nicht über den Ablauf von Untersuchungen im Vorhinein informiert wurde.

Hm, wenn man das jetzt auch dazu eine rechnen will.

Weiß ich nicht, ob man jetzt diese prophylaktische Spritze?

Gruppenzugehörigkeit. Ob man das da auch nochmal rein nimmt?

Untersuchungen.

Was meinst du? Oder ob das mit der ersten Frage schon beantwortet?

Ich finde das macht Sinn, weil klar, dass das irgendwie es irgendwie beides ne so es war. Eine Untersuchung über die nicht richtig aufgeklärt wurde, die dann aber auch mit so einer Art Intervention Medikament zusammenhängen, ne?

Doch ja.

Ja ja genau.

Mhm.

Ja, dann machen wir mal 40% okay.

Klingt gut?

So vielen Dank wir können jetzt mit dem Training fortfahren.

So komm komm.

Wir kommen zur Legend 1 bei dieser Einheit geht es darum, grundlegende Kommunikationskompetenzen kennenzulernen lesen Sie bitte zunächst die über Begriffe kommen kations Kompetenzen aufmerksam durch was stellen Sie sich darunter? Vorzeigen sie danach, was Sie sich bereits gemerkt haben.

So.

Ah ja, was stellen sich sich unter diesen Begriffen vor? Ausreichende Informationen.

Ausreichende Informationen.

Bei denen ich nicht nachhaken muss also.

Mhm.

Genau ausreichende Informationen bedeutet für mich, dass ich nicht selber.

Recherchieren muss, dass ich das nicht selber herausfinden mich hat gerne darauf verlassen, was eine Fachkraft zu mir sagt, ne sei es.

Krankenhaus im Geburtstags oder Frauenarzt?

Was?

Ja, das macht seine.

Also schreibe ich.

Das kann man doch irgendwie gut formulieren.

Okay.

Das ist verständlich ist.

Keine ja oder keine eigene Recherche betreiben müssen, oder?

Was meinst du?

Klingt gut?

Ja.

Also keine Eigenrecherche, sich auf gegebenen Informationen verlassen können.

Ausüben.

Ja, Verlässlichkeit.

Alle.

Genau und vor allem Verlässlichkeit. Dass die Infos auch komplett sind, ne.

Ja.

Kleid ist Klarheit.

Gut, was vielleicht das ist auch jemandem, der irgendwie mit medizinischen Fachbegriffen nichts anfangen kann. Das ist verständlich. Erklärt wird ne.

Also.

Ja.

Ohne.

Fremde Fachbegriffe vielleicht?

Sowas.

Hm.

Okay, umgebungsanpassung.

Was ist denn damit gemeint?

Das möchte die App gerade von dir wissen.

Umgebungsanpassung.

Die örtliche Umgebung oder?

Mein um.

Soziales Umfeld.

Was?

Umgebungsanpassung denke ich jetzt irgendwann mit laufen auch.

Okay entfernt.

Also weiter.

Also passen.

Dieses Halt.

Passen andere?

Mhm ich sag jetzt einfach mal nicht soviel, ich hör einfach mal zu um auch so ein bisschen so eine live.

Ja, ja klar, das ist ja.

Genau, oder ich denke jetzt so in Sachen wo wir beim thematisch denk ich umgebungsanpassung ok das.

Mein Mann unter der Geburt sich.

Also sehr darauf bedacht ist, was ich was für mich gut ist, also was ich möchte, was ich fordere, was ich vielleicht so von mir gebe.

Dass ich also, dass die Umgebung da an mich anpasst.

Mhm.

Genau.

Schreib ich das jetzt?

Alles hier rein.

Anpassung.

Von Seiten.

Meines Partners unter der Geburt?

Beziehungsweise in.

Schwangerschaft.

An mich, an meine Bedürfnisse.

Ja, oder wenn ich das Wort sehe oder halt umgekehrt, dass ich das Gefühl hab, ich muss mich anpassen.

An die örtlichen Begebenheiten so.

Mhm.

Oder Eigenes passen an?

Der Umgebung.

Und an die Möglichkeiten, die gegeben und.

Und?

Frau Begebenheiten.

Aber das verstehen?

Das kann man verstehen, ja.

Okay.

Richtig kalt.

Ja.

Großes Thema auch hier während der Corona.

Mhm.

Ja, seriöse.

Seriöse Infos.

Das ist ja wie.

Auch.

Ja.

Nicht falsch informiert werden.

Das ist ein.

Ein hoch heutzutage.

Mhm.

Ja.

Ja.

Oder auch Durchsichtigkeit.

Ja, das schreiben was hätte ich am Anfang gesagt nochmal?

Seriöse Infos.

Ja, genau das ist wichtig seriöse Infos.

Du bist nicht mehr.

Kommunikation, das hat ja alles, was man dazu tun auch hier.

Na.

Ja, keine Falschinfos.

Ja.

Zwischenmenschliche Anpassung?

Auch schon wieder.

Ja, unter der Geburt eine große Sache finde ich auch.

Oder ich konnt, ich finde auch wieder genau das sehr wichtig, dass.

Und dort, wo die die Gebärende irgendwie im Mittelpunkt steht?

Dass da ganz viel.

Zwischenmenschliche Anpassung gefühlt?

Ja aufeinander gucken.

Aufeinander eingehen.

Bedürfnisse erkennen?

Gerade unter der Geburt, das ist doch richtig, weil darum geht es ja hier auch ne.

Bonn.

Mhm.

Ja.

Genau ja, Kommunikation unter der Geburt auch.

Ja.

Alles klar?

Verbale und nonverbale Kommunikation.

Das sagen die Kompetenzen aus ausreichende Informationen nicht zu viel und zu wenig kommen sie auf den Punkt.

Klarheit geben Sie alle Informationen klar weiter und vermeiden Sie mehrdeutigkeiten.

Umgebungsanpassung überlegen sie sich, ob sie noch passender kommunizieren, angepasst an die Situation?

Oh.

Gesprächspartnerin oder Gesprächspartner und der kulturellen Hintergrund oder die Tageszeit oder Zeitknappheit?

Das ist sehr interessant.

Mein Mann ist auch da und dieses, der kulturelle Hintergrund, den muss ich mir ganz oft so in Diskussionen und so wieder.

Mhm.

Mhm.

Ähm, manchmal ganz dafür kann, weil wir ganz anders aufgewachsen sind und kulturell geprägt sind und.

Das ist schon ziemlich schwierig. Mann ich weiß aber wenn man sich das das besänftigt, auf jeden Fall, wenn man sich das ab und zu wieder.

Generell ne, wenn man mit Leuten kommuniziert und einem.

Man sich darauf beruft, guck mal, der ist ganz anders aufwachsen, das von seinen Eltern nicht gelernt oder wie auch immer.

Mhm.

Man ist halt dann so geprägt und kann da nichts nichts mehr groß dran machen, ne?

Ja ist ein ganz anderes Verständnis, aber dann auch.

Hm.

Richtigkeit geben sie nur richtige Informationen weiter.

Am besten schicken sie selbst, ob alles wirklich stimmt.

Zwischenmenschliche Anpassung passen Sie das, was Sie sagen, Ihre Gesprächspartnerin oder Gesprächspartner an und was sie oder er gerade braucht schauen Sie genau.

Ja.

Okay, jetzt auch das Iwas ist gekommen.

Genau das nochmal so hat man nochmal merkspruch, glaube ich musste das sein in der App?

Ja, kurz ausreichende Informationen, Klarheit, umgebungsanpassung.

Richtigkeit zwischen endliche Anpassung?

Mhm.

Okay.

Dann weiter.

Das ist eigentlich ein Test.

OK.

Du hast ja in der Schwangerschaft, da wird man richtig Titel ich ne.

So mit welcher Aussage passt der folgende Begriff am besten zusammen Klarheit?

Das Erste geben sie alle Informationen klar weiter und vermeiden Sie mehrdeutigkeiten.

Richtige Antwort.

Richtigkeit.

Das wahr?

Schenken sie selbst wirklich, ob alles stimmt, das ist richtig kalt, genau sehr wichtig.

Hm ausreichend Informationen nicht zu viel und zu wenig kommen Sie auf den Punkt Mhm, ich glaube, das ist das. Man trifft Entscheidungen alleine, obwohl eine Große.

Geht nicht passiert ne das Erste?

Oder Ah ja, ich dachte, es funktioniert nicht, und das ist falsch.

Welche Aussage passt der Vollmond am besten? Umgebungsanpassung?

Passen Sie das, was Sie sagen an Ihrer Gesprächspartnerin oder Gesprächspartner an und was Sie oder er gerade braucht?

Ja.

Okay.

Nehmen Sie sich doch vor, in einigen Situationen auf diese Kommunikationskompetenzen zu achten bitte schreiben Sie hier ein bis 3 Situationen auf, in denen Sie genau darauf achten wollen, ob Sie die Kompetenzen wirklich umsetzen.

Ja, schreibe ich in der Kommunikation mit meinem Mann.

Unter.

Rücksichtigung seines.

Kulturellen.

Hintergrund.

Zum Beispiel?

Und dann vielleicht was war das noch?

War Klarheit, dass.

Dass man nicht zu viel und nicht zu wenig.

Das waren die ausreichenden Informationen.

Ausreichend das finde ich auch, weil mir manchmal auffällt, dass ich mich so ein bisschen wiederhole, also kann ich sagen.

Ausreichende Infos nicht zu viele.

Wieder holung das fällt mir auf, wenn mir was ganz wichtig ist, dann wiederhole ich das genau ist ja auch irgendwie so, aber ich glaube, es ist auch manchmal bisschen too much.

Ja, das jetzt noch ein drittes.

Wiederholung habe ich falsch geschrieben haha.

Moment.

Okay.

Was noch?

Ach so, ein bis 3 Situationen, dann bin ich auch schon fertig eigentlich.

Ja.

Okay, dann fertig.

Ich hatte gedacht, bei so zum nächsten.

Sehr schön.

Mhm.

4 Seiten der Kommunikation das ist eigentlich Kommunikation. Was ist Zubeachten bekommen, weil das sind 2 Kommunikation alles ist aller Austausch zwischen Menschen, diese austauscht, kann mit Worten, also verbal oder auch durch Körperhaltung handeln oder Augenkontakt sein, also non verbal, wenn sie das Wissen und beachten, dann können Sie auch besser kommunizieren. Eure oder ihre Partner Kindern 1.1. Kraus.

Besonders bei anstrengen Eile ist wichtig, freundlich und sachlich zu bleiben, sich in den anderen einzuführen, kann dabei sehr helfen.

Das hier sind die folgenden Inhalte einfach rüberbringen, was wichtig ist.

Auf Kommunikationspartner einlassen, Zeit nehmen, zuhören, reagieren, anerkennende und wertschätzende Kommunikation.

Verbessert, dass es dann verbesserte Ausdruck ja.

Was man sich immer wieder vornimmt und was nächsten Streit kommt.

Mhm.

Selbst kundgabe was ich muss man hier drauf tippen auf die verschiedenen Felder.

Kann man, glaube ich nicht in dem.

Ne okay.

Selbst kundgabe, was ich über mich sage sachinformation, was die Sache sage beziehungshinweis.

Gesprächspartner sage und Update ich sage, was getan wird, dass wir noch Schule früher ne.

Ach.

Appell.

So ich habe das Gefühl, meine Wehen werden immer stärker.

Ich steh direkt selbst Grund gabe das klingt auch passend damit sagen sie, dass ihnen viel ach so, ich muss jetzt auswählen, was stimmt, was ich glaube?

Was?

Nein, das müsste.

Ah ne das.

Ja.

Diese müsste eigentlich nur Beispiel da gerade sein, glaub ich.

Ja.

Selbst Kundgabe. Damit sagen Sie, dass Ihnen vielleicht die Kraft fehlt, die Geburt gut durchzuhalten. Ich bin erschöpft und habe keine Kraft mehr für die weitere Geburt.

Die Sache Information ist die rein sachliche Aussage. Ich hab schon länger wen und nun nehmen sie zu.

Mhm beziehungsweise was für Schmerzen haben spricht auch die Beziehungsebene an sie Vertrauen der Hebamme. Ich vertraue Ihnen, deshalb sage ich, dass ich mich unsicher fühlen, Schmerzen habe und der Appell gibt Auskunft auf die Frage, was die Aussage auslösen kann. Bitte merken Sie, dass ich unter den Schmerzen leiden und Unterstützung von der Tür.

Sie können bewusst, aber auch unbewusst eine Botschaft mit den verschiedenen Seiten senden. Das gilt natürlich auch umgekehrt achten Sie in Zukunft auf die verschiedenen Inhalte.

Stellen sie sich vor, ihre Ärztin oder Arzt sagt Ihnen, dass sie oder er müde ist.

So die selbst Kunde.

Ist eine mögliche Reaktion darauf, was die Ärztin oder der Arzt über sich sagt? Sie wollen nicht auf die Möglichkeit, ihre Ärztin oder Ihren Rat das Eingehen und sind genervt.

Ich muss mir noch mal die Frage stellen Sie sich vor Ihre Ärztin oder Rat, sagt Ihnen sie Douglas.

Dann würde ich richtig Stress kriegen.

Sachinformation. Eine mögliche Reaktion darauf, was die erste hast du die Sache sagen viele Menschen fühlen sich oft müde.

Ja.

Eine mögliche Reaktion darauf, dass Beziehungshinweis, was die Ärztin oder der Arzt zur Beziehung sagt, sie finde es nett, dass die Ärztin oder der Ärztin etwas so Persönliches mitteilt, haben aber ihr eigenes Anliegen. Appell Eine mögliche Reaktion auf den Appell der Ärztin oder des Arzt ist sie verstehen, dass die Ärztin oder der Arzt schon lange und fassen sich kurz Mhm?

Ja.

Wie oft kommt es fort? Na, ausdrücken und deshalb unzufrieden sind?

Das kommt mir oft.

Das passiert mir oft in der Kommunikation mit meinem Partner muss ich sagen.

Das hat.

Ich weiß auch immer aus Gespräch mit meiner Freundin. Die haben also die haben.

Wir haben eigentlich alle die gleiche.

Mhm.

Schlafen nicht manis übermüdet im Alltag Mann?

Und abends trifft man dann den Partner wieder und dann ist eigentlich das fast so voll, dass man gar nicht mehr richtig kommunizieren kann und man das ist immer das, das ist immer das Problem ich würde gerne ständig ständig ist übertrieben, wir machen oft.

Was können wir ändern?

Überlegen Sie, wie eine typische Kommunikation bei ihnen aussieht, wenn sie um Unterstützung oder Hilfe gebeten werden.

Wenn mich jemand fragt, so wie würden Sie sich?

Rein sachliche Aussage zur Kenntnis nehmen.

Ach so, ich soll jetzt sagen, welches hiervon.

Stimmt ne also was ich machen würde nein, das sind jetzt die Beispiele.

Und dann soll ich hier beim weiter das reinschreiben?

Ja, kann man da was auswählen ich?

Ja, Moment ich les mir erstmal durch.

Ja.

Also rein sachliche Aussage zur.

Apel or Das kenn ich am besten. Langsam gehen selbst Kunden tut mir leid, aber ich bin gerade so in Eile.

Ich kann leider nichts für Sie tun, oder beziehungshinweis ich wünsche Ihnen trotzdem einen schönen Tag. Wir werden das schon schaffen. Mhm okay, wir gehen weiter, was dann passiert?

Denken Sie an eine typische Situation? Dies sollte eine Situation sein, in der sie mit einer Ärztin oder ein Arzt einem deiner Tippfehler nur zur Info eure.

Ja.

Ja, du abgeschrieben?

Kein Gespräch geführt haben berücksichtigen sie dabei auch die nonverbale Äußerungen, also Mimik und Gestik, Körperhaltung und Stimme.

Mhm.

Schreiben Sie die Situation in Stichpunkten auf okay.

Warum waren sie beim Arzt?

Die.

War das jetzt soll ich das auf die Schwangerschaft beziehen? Ich war grade beim Arzt, habe mich impfen lassen soll ich das nehmen he das?

Genau genau Hauptsache, man hat irgendwie Beispiel, mit dem man übt.

Weil ich weiß Grad beim Frauen als gar nicht da bin ich ja nicht mit einem anderen sehe ich ja nur zu den Vorsorge oder weiß ich jetzt grad nicht?

Ob ich ein Anliegen hatte?

Ah.

Ne, deswegen machen wir halt, wenn das geht. Warum waren sie beim Arzt um mich?

Gut, ja.

Impfen zu lassen.

Mhm.

Warum war dies für sie kein gutes Gespräch? Und doch das war gut.

Soll ich mit dir doch, oder?

Ach, oder stand da kann ich nochmal zurückgehen?

Ja, müsste gehen.

Weil du musst du gehen, ne?

Ach so ja, ich hab das überlesen, in der sie mit einer Ärztin oder eine einem Arzt kein gutes Gespräch geführt haben.

Oka.

Dann muss ich dann wieder bei auf der Seite, wo ich die Stichpunkte schreiben soll, aber jetzt kann ich auf das obere nicht mehr, da kann ich jetzt nichts mehr ändern.

Ja, dann bleibt so.

Das ist ja auch nur Trainingsapp, das heißt, das ist jetzt so.

Okay.

Dann fahren wir nur weit zurückliegende.

Erlebnisse bei Ärzten ein speziell.

Hautärzte die wissen dann immer nicht was, was man eigentlich hat. Das ist dann passiert genau also warum war für sie kein gutes Gespräch?

Ja.

Weil.

Keine.

Keine klare Diagnose, dann werden wir nämlich beim Thema Klarheit und so weiter, weil keine klare Diagnose und dann hat man gleich das Gefühl, Zeit, fair, Verschwendung.

Ja.

Ich schreib da gleich Zeitverschwendung.

Und Tration.

Frustration.

Sie hat ihre Ärztin oder ihr Arzt kommuniziert.

Mhm ja, wenn man das Gefühl hat, man wird nicht ernst genommen, ne?

Da sind andere, die haben wirklich was.

Mhm.

Genau dann schreibe ich mal.

Aber das ist ja eine eigene.

So hab ichs ja empfunden.

Mhm.

Sie hat ihre Ärztin oder Arzt kommuniziert.

Ja, gut, nicht klar.

Mhm.

Und hört mir das?

Gefühl gegeben.

Ja nicht aus wichtigem Grund dazu sein nicht das Richtige.

Mhm.

Dort zu sein, das ist jetzt natürlich aber so persönliches Gefühl schon wieder.

Und darum geht es ja in Kommunikation auch jetzt mal so sagen.

Mhm.

Ja, wie haben Sie reagiert, resigniert?

Ja was?

Keine Ahnung.

Ja.

Dann, ich spreche das dann nicht an. Natürlich könnte man ja auch machen, ne?

Ja ok.

Worum ging es eigentlich oder worum ging es?

Immer noch darauf bezogen auf die Situation.

Mhm.

Mhm.

Worum ging es eigentlich?

Soll dann die Krankheiten oder?

Muss nicht.

Ja, so im Sinne von was war, was war das Ziel von dieser Kommunikation, die man das man erreichen wollte, dass man vielleicht nicht erreichen?

Mhm.

Ja, Lösung ne Lösung Diagnose?

Ja.

Mhm.

Lösung, Diagnose, Hilfe?

Ja.

Das erwartet meiner bei Ärzten gerne hin.

Mhm.

Wir haben Sie darauf reagiert.

Auf die Diagnose also auf die Fehlerdiagnose oder?

Mhm.

Dem Arzt gegenüber habe ich ja eigentlich gar nicht reagiert.

Okay.

Also ich habe jetzt nicht irgendwie gesagt das finde ich jetzt aber so helfen können.

Echt.

Warte ich andere Stadt oder so Ratlosigkeit ne?

Mhm.

Jetzt rein.

Das klingt gut.

Ja, wart losigkeit.

Weil ja geht ja auch damit einher, ne Keinrad gekriegt ok.

Genau aber wenn der weil dann, da geht es ja gleich, dann drum ich will noch darauf reagiert. Ratlosigkeit, aber kein großes Nachhaken, ne kein.

Großes.

Nachhaken.

Und dann? Wir hätten sie vielleicht besser reagieren können. Ja, dass man das mit dem Arzt kommuniziert hätte.

Also ehrliche Kommunikation?

Sich nochmal trauen zu sagen.

Was kann ich denn dann jetzt machen?

Mhm.

Alexander.

Nach alternativen Fragen vielleicht.

Kann ich dir jetzt nicht mehr rein nach alternativ nie?

Naja, nativen fragen ok.

So Appell, was ich erreichen möchte.

Welche Aufforderung haben Sie gehört?

Immer noch auf das.

Wäre immer noch das ja.

Welche Aufforderung haben sie gehört, welche Aufforderung ich vom Arzt gehört habe?

Mhm.

Die Frage passt nicht so ganz zu dem Beispiel immer so hundert Prozent oder merk ich gerade?

Ja.

Hm, ich hab ja keine Aufforderung gehört.

Ne in dem Fall du kannst auch Sachen überspringen wenn du sagst, aber das passt jetzt nicht oder so.

Okay.

Ja, wir haben sie reagiert ja, wenn dann sowas ist dann.

Ja, wie gesagt, so ernüchtert und ja, gut, dann ist es halt so so ein bisschen.

Mhm.

Ja.

Thema abgehakt, oder?

Ja, resignieren nochmal.

Das hätten sie besser wie hätten sie besser reagieren können? Ja, optimistisch bleiben vielleicht.

Mhm.

Ja.

Ternativen suchen das wiederholt sich jetzt so ein bißchen.

Ja.

Okay weiter.

Genau.

Was hat ihre Ärztin oder Arzt damit über sich selbst gesagt?

Selbst Kundgabe.

Ja, in meinen Augen.

Jetzt hat gesagt, dass ich nicht wichtig bin.

Oder nicht ernst genommen?

Ja.

Oder halt das die die Ärztin war das der Ärzte selber nicht weiß also.

Mhm.

Hm.

Ja, Ratlosigkeit erstmal.

Und also Ratlosigkeit und so ein bisschen nicht ernst nehmen mich nicht ernst nehmen.

Wir haben darauf reagiert.

Natürlich von mir zu erkennen gebe.

Ernüchterung.

Welches ist immer das gleiche, irgendwie nicht erung, was sind denn das normalerweise für Beispiele?

Ja.

Das sind.

Mhm.

Aber die Reaktion dann noch einfach irgendwie eine gewisse Kränkung?

Ja.

Also auch so ganz.

Kannst du aber schon Beispiel Sohn?

Mhm.

Mhm aber es ist schwierig, diese 4 Ebenen anhand eines Beispiels so zu trennen, oder wiederholt sich das?

Ja ja genau ja, ich hab jetzt wie hätten sie besser reagieren können? Mehr fragen einfach geschrieben?

Ja, das.

So.

Hartnäckiger bleiben vielleicht Hinweise, was ich von dir halte und mich zu.

Bist du?

Was hat ihre Ärztin oder Arzt Ihnen damit gesagt?

Das meine.

Pro nicht ernst?

Zu nehmen sind Ziehungsweise ist keine Lösung gibt.

Wir haben Sie darauf reagiert.

Mit.

Leid.

Ne, das ist ne im Moment, ich muss ja beziehungshinweise.

Doch.

Mhm.

Mit Missen bucht.

Vielleicht habe ich sie auch dann irgendwie ausgestrahlt.

Hätten sie besser reagieren können? Ja, ist nicht persönlich nehmen.

So dass wir noch einmal durch wie war die Situation, wie hätten sie mit einer anderen?

Wie hätte sie mit einer anderen Reaktion sein können? Was löst der Unterschied zwischen einer negativen oder abweisenden Reaktionen im Vergleich?

Und aus?

Äh.

Mhm.

Mhm.

Also die Situation.

War ja.

Unerfreulich weiß halt nicht.

Wasser keine Lösung gab.

Aha.

Mach das mal so schlecht tun.

Und der, weil ich weil keine.

Lösung.

Gefühl von.

Unwichtig.

Gibt es das Wort Unwichtigkeit?

Ich finde schon.

Hauptsache, man versteht sich, finds klar kommuniziert.

Ja, was ist der Unterschied zwischen einer?

Negativen oder abweisenden Reaktionen im Vergleich zu einer zugewandte Kommunikation aus.

Ja, das ist natürlich.

Erstrebenswert.

Kommunikation.

Dass die.

Warum?

Oder ich verstehe den Satz nicht willst unterschied.

Nee.

Was löst der Unterschied aus, was der Unterschied von einer negativen abweisen? Reaktion gleich zu einer zugewandte Kommunikation aus?

Ja, gute Gefühle, ne.

Mhm.

Ne, ich muss ja ne, man muss ja schreiben schlechte Gefühle.

Also die negative Reaktion löste vielleicht Gefühle aus?

Ich auch den ganzen Tag blöderweise.

Mhm.

Mhm.

Ja.

Oh, das fällt mir immer auf, dass mein Mann ist bei so negativen Sachen ist mehr so lange dann auch nachtragen ne also was heißt Nachtrag? Aber es beschäftigt also lange, wenn man.

Mann treibt es soll mit einem mit sich rum ne ja.

Ich muss einmal kurz runter, weil's geklingelt hat.

Ja, kein Stress, alles gut?

Komm sofort.

Ja.

Hm.

Hi.

So.

Sag.

Ja.

Negative und abweisende Reaktionen die erzeugt natürlich Unwohlsein für einen längeren Zeitraum brauchen blöderweise meistens.

Unwohlsein.

Für.

Meist längeren.

Zeitraum.

Ja, im Gegensatz zu der.

Zugewandte Kommunikation.

So also soll ich dann noch mehr schreiben?

Von mir aus passt das.

Okay, fertig.

Hm gut.

Gut lassen 2 war schon bisschen härter als der erste.

Sie war ja ja, die war ein bisschen sind schwieriger, ne?

Aber ja situationsbedingt ne wegen der nicht passte.

Ja ja, da muss er gucken.

Wikinger.

Kommt so lass uns 3 nachdem wir bisher allgemein über Kommunikation und wichtige Kompetenzen gesprochen haben, wird es nun Zeit, uns einzelne Strategien und Werkzeuge genauer anzuschauen. Deshalb sollte es jetzt um eine zentrale Kompetenz gehen.

So worum geht es in dieser Übung? Unsicherheit es geht alles so schnell sich nicht trauen Ansprechpartner, Stress, wissen, was man zuerst fragen soll. Das ist Peking ab, das heißt zu reagieren und anzusprechen, wenn die eigenen Bedürfnisse gefährdet sind, also Wünsche äußern.

Können Sie das gut aus Ihrem Alltag und wissen aber auch, dass es oft nicht ganz einfach ist? Man braucht Mut und alle der bisher dargestellten Kompetenzen hier.

Weil wir.

So.

Ja ja.

Stellen sie sich vor, dass sie schon genau Ideen und Wünsche zur Geburt ihres Kindes haben. Die Pflegekräfte, Hebammen und Ärzten und, und und so weiter vor Ort kennen diese übergehen sie aber plötzlich.

Hast wollten sie beliebig viele Antworten an.

Spreche das natürlich direkt an das mach ich würde ich leider wahrscheinlich nicht machen.

Ich versuche, das ist jetzt ne soll man ehrlich beantworten, ne?

Genau ja, das ist jetzt rum deutscher Funktionen sich überlegen.

Okay.

Ja, genau ich versuche einer Person Problem zu signalisieren, ohne gleich alle zu alarmieren.

Einer vertraut ist ne.

Mhm.

Ja, das Krieg ich mal an Na ja, die werden es schon wissen, was das Beste ist ich tue nichts oh, das hab ich schwierig, irgendwie geht plötzlich alles so schnell, da komme ich bestimmt gar nicht dazu, noch einmal nachzufragen das könnte mir wahrscheinlich eher passieren. Ich tue nichts, weil mich die Autorität der Ärztinnen und Ärzte verunsichert.

Ne, ich glaub ich will schon ansprechen, gerade so unter Geburt oder so ja weiter viele Frauen.

Und ihre Begleitperson haben konkrete Wünsche und Bedürfnisse, was die Geburt und die Betreuung Kreißsaal angeht, war den großen Kliniken kann eine einzige 1 zu 1 Betreuung nicht immer realisiert werden und die Frauen, die Personen müssen mehr für ihre eigenen Wünsche ein Stehen, das ist nicht immer ganz einfach, daher müssen im Nachhinein mehr Frauen und Begleitpersonen diese 3 Antworten auf die Frage im vorherigen Screen angekreuzt haben naja, die werden schon, bis ich tue nichts.

Jetzt.

Irgendwie geht plötzlich alles so schnell da komm ich bestimmt gar nicht mehr dazu, noch einmal nachzufragen ich tue nichts, weil mich die Autorität mhm. Viele Frauen und Begleitpersonen, die mit der Geburt nicht zufrieden habe, berichten nachher, dass sie nicht in der Lage waren, sich zu äußern. Da gibt es meistens diese Gründe. Unsicherheit es geht alles so schnell sich nicht trauen, keinen festen Ansprechpartner, Stress nicht wissen, was zuerst Fragezeichen.

Sie sehen, dass es viele Gründe dafür gibt, Bedenken nicht zu äußern. Aber es gibt mindestens genauso viele ist doch zu tun. Welche könnten das für Sie sein?

Also ich denke.

Man muss sich ja selber wichtig nehmen.

Mhm.

Das würde doch passen sich.

Richtig nehmen so gerade bei so einem Ereignis Wiedergeburt.

Das ist ja ganz wichtig lebenswichtiger Moment, richtig Kontakt und deuten, das ist über ne also.

Ja.

Ein Moment im Leben und der soll doch so gut wie möglich sein?

Extrem wichtiger.

Nee.

Moment im Leben der?

Wichtig halt ne, das ist jetzt doppelt immer Bild der.

So gut wie.

Möglich sein.

Sollte und dann fällt mir das diese dieses Personal, das war es.

Mit den habe ich hier in meinem Leben nichts zu tun, auch irgendwie.

Mhm.

Wie schreibe ich das?

Dürfen ja gar nicht persönlich nehmen.

Ja.

Personal.

Sollte.

Nicht.

Ja.

Weiter.

So folgen Situationen die Geburt verläuft eigentlich bisher gut, aber recht schleppend. Die Hebammen sind der Meinung, dass es noch nicht so weit ist und ziehen sich zurück. Nach einiger bekommen sie Zweifel und haben ein paar Fragen, die Sie gerne ansprechen möchten. Im Kreißsaal selbst ist recht viel los. Was tun Sie?

Ich würde vielleicht meinem Partner, der ja wahrscheinlich dabei ist.

Dem das erstmal mit wieder diese Länder jemand ist, der einem nahe steht, dann ist es ja leichter, dem mit dem das erstmal zu kommunizieren also.

Mhm.

Kommunikation mit dä?

Nahestehenden.

So in Klammern Partner.

Ja, und vielleicht dann auch die bitten, das zu.

Weiterzugeben, weil man ja selber vielleicht auch gar nicht mehr so gut reden kann oder wie auch immer.

Mhm.

Mit der Bitte um Klärung oder?

Und?

Weitergabe meines Anliegens?

Ja.

Ja na, was will man also ja, wenn das viel los ist?

Ja, dann wäre schon schön, wenn man aber jemanden an seiner Seite hat, das ist ja jetzt mit Corona auch ein bisschen schwierig, weil erst ganz zum Schluss eigentlich erst so möglich ist, ne.

Was?

Mhm.

Mhm.

Ja, aber trotzdem irgendwie versuchen jemanden zu erwischen, ne?

Ja.

Ja.

Sprechen Sie die Hebammen, das Pflegepersonal und Ärzten und Ärzte an, auch wenn dann manche vielleicht nicht ganz ideal reagieren, geht es doch um ihre Sicherheit und Wünsche genau.

Und warten was, wenn es doch Ärger gibt? Hier einige Tipps zum Speaking Ihr Anlegen liegen, sachlich beschreiben, nicht bewerten, Lösungen vorschlagen und das Gegenüber einbeziehen, auch im Nachhinein Probleme an und besprechen, dranbleiben und nachhaken, aber auch bei fehlender Reaktion ich Botschaften, da du auch sagen.

Davon ausgehen, dass alle das Beste für Sie möchten.

Das fällt aber schwer.

Es ist nicht immer ganz einfach, ne?

Okay.

Soll das Bitte sortieren Sie diese Tipps für sich persönlich nach Wichtigkeit?

Mhm.

Ja, von Moment.

Direkte Ansprache mit Namen des bestimmt gut.

Das ist vielversprechend, das mach ich mal auf 1 weil das wäre so das erste.

Sind das alle das Beste für direkte Ansprache mit Namen?

Ihr Anliegen sachlich beschreiben?

Und nachher.

Dann dies, dass wie man redet, die Kommunikation ich Botschaften statt du aussagen.

Dran bleiben und nachher noch bei fehlender Reaktion ist richtig ja, und dann geht es so weiter Lösung vorschlagen?

Auch im Nachhinein Probleme an und besprechen und davon ausgehen, dass alle das Beste für sie möchten, weil das wäre, glaube ich nicht in meinem Kopf.

Also bestimmt hilfreich.

Okay.

So wie genau kann der für sie wichtigste Tipp ihnen helfen, speak gut umzusetzen? Da hatte ich doch geschrieben die jemanden mit Namen ansprechen.

Ja, der hilft mir, in dem ich ja eine Beziehung aufbauen zu der Person ne.

Mhm.

Ne?

Genau dadurch nehme ich dir wichtig, weil ne Ich bin nennen die mit ihrem Namen einfach irgendeine.

Das heißt ja die Person wichtig nehmen.

Und in dem Fall wird die Person mich auch wichtiger nehmen, ne?

Mhm.

Sich er mich ernst nehmen, indem ich Sie ernst nehme ich ernst nehmen, indem ich sie werden.

Nehme.

Ja.

Okay, denken Sie noch einmal an die Situation im Kreißsaal zurück und rufen sich die Tipps in Erinnerung mit welcher Aussage glauben Sie, erreichen Sie die beste Reaktion?

Die Runde warten sie mal, wir sitzen da jetzt schon eine ganze Weile, wann sind wir dann fertig?

Sag mal, entschuldigen Sie haben Sie mal Zeit? Nein, wir müssen einen Kaiserschnitt verbrennt mir leid Oka soeben entschuldigen Sie wir sind uns gerade sehr unsicher wegen der Untersuchungen und Ergebnisse können Sie uns bitte einige Fragen beantworten. Gerade geht es nicht, kommen dann zu ihnen? Vielen Dank. Wir warten dann fragen ja natürlich das Letzte, das ist

netteste.

So fast geschafft Speaking Up hat allerdings wie jede Kommunikations 2 Seiten die eine Seite muss sich trauen, Bedenken zu sprechen, die andere Seite muss diese annehmen.

Folgendes sollten Sie sich bewusst machen den Hebammen, Ärzten und Pflegenden geht es darum, Gefahren abzuwenden.

Zu verhindern es geht nicht um Kritik oder Nörgelei. Genau unterstützen sie sich gegenseitig eine Geburt ist eine ein Kraftakt, den man am besten gemeinsam schafft. Das ist auch gut konstruktiv reagieren und sich mit dem Hinweis bedanken. Vielleicht gibt es ja doch einiges an, dass ich vorher nicht gedacht haben.

PC.

Was wäre ein Satz, mit dem sie sich bei anderen?

Bitte diese Ihnen.

Gegenüber Bedenken äußern Aha ja, danke für deine Ehrlichkeit.

Na.

Ja.

Und?

Igkeit und.

Offenheit.

Ja.

Hm.

So nächsten dessen.

Jetzt ist es wieder Zeit für die Zwischenfrage Bitte beantworten Sie diese ehrlich und spontan es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Los geht es während der.

Genau.

Bei Kontakt mit Ärztinnen und Ärzten, Hebammen und Pflegekräfte überlegt, ob ich ausreichend Informationen weitergegeben habe.

Also das ist jetzt so ne ob sich jetzt was geändert hat?

Genau das sind die Wiederholung.

Ja, wir sind noch dabei, herauszufinden wie viel sind das macht, wenn man das wirklich die App in einem Go macht und dann die ganzen Fragen die ganze Zeit beantwortet oder ob man zwischendurch doch mal vielleicht wieder ein Ärzte Kontakt gehabt haben sollte, aber genau einfach gerne beantworten und immer laut sagen, was du denkst.

Okay.

Dann krieg ich das gut mit.

Das ist echt.

Und?

60.

Prüfen, ob ich alles richtig erklärt habe, etwas gefragt wurde.

41 mal Anliegen klar und deutlich angesprochen.

Oh.

Voll trifft voll zu früh genug kommen und der Schritte angesprochen und abgesprochen.

Voll und ganz zu.

Wir überlegt, wieviel Zeit sie sich für ein Gespräch wahrnehmen können.

Machen wir jetzt mal ein bisschen mehr, ich weiß nicht mehr, was das am Anfang war.

Machen wir mal 48?

Ist schon gut.

Meine Sorgen und Ängste geäußert.

Ja, das mach ich jetzt auch.

Ich auch in sie und ihre Situation hineinversetzt.

Ja, ich bin jetzt ein bisschen schon.

Besser geworden?

Sehr gut.

Hey also ins Thema eintaucht ne, wenn ich mich mit anderen Personen mal schlechte Vergleiche, dann ist mein Risiko, dass ein Missverständnis entsteht, weil ich nicht gut er hat halt nicht Mhm kommuniziert habe viel geringer im Vergleich zu anderen Patienten oder viel höher.

Das.

Risiko, dass.

Mißverständnisse entstehen ist.

40.

So wenn ich gut mit den Ärztinnen, Ärzten, Hebammen usw kommunizieren, dann ist die Atmosphäre während der Geburt gut, ja voll und ganz so ich bin mir sicher, dass ich auch dann gut kommunizieren kann, wenn ich unter Stress stehe.

Mhm NÖ, das kann ich wahrscheinlich frage 40 ich habe mir vorgenommen, immer, dass ich gut mit den Ärzten, Ärzten und Hebammen meinen kommuniziere. Ja, das habe ich mir jetzt vorgenommen ach.

Sehr schön.

Ich habe konkret geplant, wie ich im allgemeinen gut kommuniziere.

Machen wir so mal die Mitte ja.

Sie können jetzt mit dem Training fortfahren, Essen 4.

Clubs.

Bekommst du lassen in dieser Einheit geht es um ein weiteres Kommunikationswerkzeug, und zwar um folgendes Wir wollen sicherstellen, dass sie bei ihrer Ärztin und Ihrem Arzt oder Hebamme sowie Pflegekräften Arzthelferinnen usw genau nachfragen, wenn ihnen etwas unklar ist, so können sie und ihr gegenüber ihre Ziele und Handlungen aufeinander abstimmen.

So die Ärztin sagt Hallo ihnen scheint also wegen der Schmierblutung brauchen sie sich keine Gedanken zu machen. Meistens hat das auch bei Lawinen Frauen nichts zu bedeuten. Hat ihnen die Hebamme ja schon erklärt, alles Gute für sie?

Was läuft in dieser Situation lustig?

Die Ärztin verwendet Fachbegriff, die ich nicht verstehe. Die Ärztin nimmt an, dass die Hebamme bestimmte Dinge mit mir gesprochen.

11 mit.

1.

Ich kann mir Wasser ja.

Ja.

Aber sind ja dann der Krieg grad wieder bedeutet kann ich mir so zu sein?

Starte die ersten, fällt mit der Transformers auch.

Die Ärztin stellt nicht sicher, dass ich mal keine Informationen sind verstanden habe genau.

Schon wieder alles.

Oh.

Ja, guten Tag, Frau Müller, wie geht es Ihnen? Ich möchte mit Ihnen die Gründe für Ihre schnelle Zunge sprechen. Häufig handelt es sich um hormonelle Umstellungen oder die Eizelle hat bei der Einnistung in den Uterus kleine Festivals.

Das geht mir zu schnell was bedeutet Brutto raus? Sie sagen häufig.

Aber falle ich unter häufig?

Entschuldigung vorab wir haben Sie und ihr Baby und also.

Weingut Fotos bedeutet Gebärmutter bei der Einnistung der fälligen manche kleine Blutgefäße hab noch in der Umstellung auf die Schwangerschaft dann.

Sprach Blutdruck.

Also meine ist gut und ich brauche mir keine sonst machen. Vielleicht wurden kleine Advents, aber das ist normal. Der sich mit der Gebärmutter verbindet und geht von alleine wieder weg.

Genau haben Sie noch weitere Fragen dazu? Fall später noch eine noch Fragen auftauchen sag gern Bescheid, das ist ja ein gutes Ende genau.

Was macht ihr besser? Merten gibt der Patient dann etwas Zeit, sich auf die Situation einzustellen? Die Patienten macht deutlich, dass die Äußerung der erste unklar sind. Genau die Ärztin erklärt die Ursache der Blutung in gut verständlicher Form. Genau die Patientin wiederholt die Aussage der das auch ist, auch gut. Die ersten stellt sicher, dass die Patientin alles verstanden hat.

Hi.

Und die ersten stellt sicher, dass alle Fragen beantwortet, aber das erste Mach ich auch noch also.

Top.

So so funktioniert die Kommunikation, übernimmt der Geschichte sein muss, damit der Stromfluss neu in einer lange.

Das.

Eine Schlaufe, sodass der Kommunikation zwischen den Beteiligten sichergestellt ist und das Ausführung einer Handlung gut zu ermöglichen genau.

Direkte Ansprache?

Ziel der Unterhaltung benennen.

Ja, Patientin das geht mir zu schnell. Rückmeldung, dass die Information nicht verstanden wurde.

Tschuldigung Rückmeldung, dass die Informationen gehört wurde also mein Baby geht es gut. Rückmeldung für die Informationen verstanden wurde genau, dann kann man nochmal eingreifen. Rückmeldung, dass die Information umgesetzt werden kann.

Genau Bestätigung, dass die Informationen richtig gehört, ja.

Sollten diesem Beispiel dafür, dass alle ein Licht aufgeht?

Hier sehen Sie eine Situation.

Ferro Sanol gegeben wird.

Was ist das?

Anwesende werden Eltern, Hebammen und Ärzte.

Wie geht es ihnen schön?

Ich möchte mit Ihnen die Sache mit der.

Anämie. Durch die Sektor besprechen dagegen kann man ferrosano okay.

Also mein Baby braucht Medikamente. Was heißt denn Anämie?

Nicht der Baby siebten Ferro Sanol.

Anni, Entschuldigung, das war unklar ausgedrückt ich hab sie haben bei dem Kaiserschnitt etwas Blut verloren. Daher haben Sie jetzt eine leichte.

Blutarmut. Das kann mit Eisen behandeln.

Ich nehme eine, sie nehmen eine Tablette pro Tag etwa 30 Minuten vor dem mit etwas Orangensaft.

Alles klar? Dann brauche ich mir also keine Sorgen um mein Kind machen und sie kommen nach der Geburt auf mich zu ja genau haben sie noch weitere Fragen dazu nein, dann möchte ich als nächstes mit Ihnen noch über die Wundversorgung sprechen weiter.

Wählen Sie aus den Antworten Möglichkeiten die Richtige.

Aus und.

Weiß.

Du schließen?

So wäre ja also mein Baby braucht Medikamente wofür? Denn?

Dann würden wir im Gespräch bleiben, ja.

Gut so nicht.

Nicht ihr Baby, sondern sie müssen.

Dingsbums nehmen.

Er hat den Entschuldigung, das war unklar ausgedrückt sie haben beim Kaiserschnitt etwas gut verloren, da haben sie jetzt eine leichte. Wo war jetzt die Frage?

Es geht weiter darum, den Kreis beizubehalten.

Mhm.

Gerne.

Ja, das zweite so.

Okay.

Aus den Antwortmöglichkeiten die Richtige aus und in Stromkreis schließen.

Patienten alles klar oder also eine Tablette? Eine halbe Stunde?

Um den Druck um den zufließen alles klar.

Ne ist falsch haha.

Okay dann das zweite.

Kennen sie trotzdem Ihre eigenen Umfeld? In der Kommunikation fehlgeschlagen ist? Sie müssen nicht unbedingt etwas mit dem Thema Schwangerschaft oder Geburt.

Ich denke zum Beispiel an die Anwesenden, den Ort, die Tätigkeit und konkretes Situation.

Kennen Sie Situationen aus Ihrem Umfeld?

Okay, dann muss ich mir wieder eine Situation überlegen.

Mhm.

Muss jetzt wieder was Konkretes sein?

Am besten ja ne also hier konkreter.

Die Situation ist, desto besser kann man sich dann.

Der soll einfach jetzt.

Damit auseinandersetzen.

Okay, was können wir denn nehmen?

Das geht jetzt wahrscheinlich über mehrere Seiten wieder und dann hoffen wir, dass die Antworten immer passen, ne also das war ja.

Ebenso ein bisschen schwierig.

Ja genau, ich guck mal grade weiter was hier noch so ich hab jetzt auch mal auf.

Ja, aber die Fragen so ein bisschen einfacher.

Okay.

Also sobald man so ein Kreislauf hinkriegt.

Müsste es klappen?

Okay.

Von dem wir mal eine Situation, die wir gerade um das Hochzeitsgeschenk für unseren Vater hab, ich, mit meinen Geschwistern die Kommunikation läuft komplett über eine whatsapp Gruppe abgeht das.

Das geht das.

Okay.

Habe ich wahrscheinlich auch das Problem.

Nee.

Okay.

Ja ja, wenn diese interpersonelle Ebene dann noch wegfällt das.

Brand.

Okay, die Antwort ist jetzt diese Situation ne?

Mhm.

Okay also.

Genau am besten ganz Konkretes, praktisch jemand was fragt und dann wird es nicht verstanden?

Darum.

Planung, Planung, Hochzeitsgeschenk.

Unter uns Geschwistern?

Über whatsapp.

Gruppe.

Ja.

Sie hätte diese Situation mithilfe ach so ja und die Situation ist nämlich, dass sich manche nicht so richtig dazu melden.

Weil sie das heißt?

Mhm.

Geringe Teilnahme.

Was?

Wann Planung?

Und natürlich verschiedene.

Ideen.

Okay.

Ja.

Okay sowie hätte diese Situation mit Hilfe von Klaus Blub vermieden werden können? Erstmal finden Zusammentreffen in Life.

Ja.

So treffe.

Du.

Echtes Zusammentreffen.

So.

Stadt.

Whatsapp Kommunikation.

Das heißt also Präsenz von allen ne.

Ja so weit, dass unter Corona natürlich wieder möglich ist oder wenn die Familie irgendwie in Bayern wohnt und.

Genau, ja, ja, ja und das sind auch alle so verteilt.

Bin.

Ja.

Ja, aber na ja gut, aber man könnte sich zum Beispiel so wie jetzt wir Hunde Meeting richtig treffen also ankommt, dass das dann kommt er einfach viel mehr Redefluss zustande, ne.

Ja definitiv, da kann man dann ja auch mal nachfragen stellen und dann nicht okay, ich sehe whatsapp und ich reagiere nicht drauf ja.

Ja.

Genau Redefluss.

Wenn man sich dann sieht, ne sich sehen, wenn auch.

Nix.

Über Bildschirm ist ja egal.

Ja, und macht ja nix.

Genau.

Weiter.

Ja, das ist einfach kein Redefluss, kein Redefluss, ja gar nicht.

Grund gehen ne.

Mhm.

Aber das habe ich übrigens jetzt mit so Elternabenden laufen ja auch Personen Konferenz und ich bin da kommt nichts bei rum schrecklich meistens wird das nach einer halben Stunde wird das sind wir fertig und das würde einfach nicht passieren, wenn man sich wirklich treffen würde weil und es kommt nämlich keine Rede Fluss zustande, weil also jetzt so gut, aber wenn man dann mit mehreren in so einem digitalen Raum da ist.

Ja.

Ja.

Hab ich gemerkt, man überlegt es sich ja doppelt und dreifach, ob man jetzt wirklich da was reinredet, weil es eigentlich nur stört, ne?

Ja ja, man kann ja auch dann nicht mal ach ja, ich habe übrigens noch ne Frage und dann diskutieren finde ich einfach sehr schwierig, ne zurzeit klar kein Problem aber ja.

Ja genau das geht überhaupt nicht.

Ja ist doof.

Mama reinfahren sollten wir treffen uns ja auch immer noch mit mit Freunden aus dem Studium und da ist auch jedes mal ach ja, wer erzählt jetzt was? Okay schön und dann braucht man da?

Ja, es muss alles so geplant sein, genau spontan fällt total weg.

Ja.

Mhm.

Ja, das ist richtig doof.

Das auf jeden Fall das stimmt.

Ja keine Rede.

Kommst du schnell? Dadurch kann man nicht richtig aufeinander eingehen.

Mhm.

Ja.

Weiter.

Können Sie diese Fehler vermeiden? Ja, oder ist das zu unkonkret?

Ne nicht unbedingt, ich meine jetzt kommt ja nochmal die konkrete Nachfrage auch.

Anfang so, da könnte ich jetzt auch sowas schreiben wie ein Treffen vorschlagen.

Sowas ja.

Ja, zum Beispiel das wird gehen auch einfach, wenn man eine Frage stellt zum Beispiel was haltet ihr von diesem?

Demontieren Geschenk da können wir ja dann auch sagen bitte gebt einmal alle Rückmeldungen.

Ja, genau, dann ist das hier wieder ein Appell.

Das, so das später, ja genau na Paint?

Ja, stimmt.

So.

Guck fragen ja, sind damit alle einverstanden? Sind alle Einverstand Ausweise?

Mhm.

Ja, das ist ja wirklich sehr einverstanden.

Hat jemand Einwände?

Ist aber ganz klassisch jetzt.

Das ist immer das Beste wäre von dem, wenn ich bis morgen nicht zu er machen wir das so.

Genau.

Schließen dass Kreises.

Ist das nicht das gleiche? Sind alle einverstanden?

Du Grad gesagt hast, wenn wir wenn keine Einwände.

Hä?

Sicher.

Zum Beispiel dann ist der Kreis zu man muss doch ein.

Ja.

Morgen genau ja, dieses Schließen des Kreises, das dann nochmal die Bestätigung also wenn man am Anfang zum Beispiel sagt seid ihr damit einverstanden? Bitte, gib mir Rückmeldung, dann würde jemand sagen.

Ja.

Keine Ahnung hat noch irgendwie eine Frage wer besorgt denn das Geschenk? Und dann würdest du noch sagen ja, das mach ich, wenn ich dann nichts mehr hören, dann mach ich das morgen so.

Ja.

Okay, gut.

Das wäre ein Typisches.

Klaus Luka ich 4.

Oh.

Wie sicher sind Sie, dass Strategie umsetzen können? Bin ich mir Versicherer.

Sankt.

Kann ich?

Gleich heute Abend machen wir mal 60% ok Glückwunsch sie haben lassen 4 geschafft schon nichts.

Empathie und Perspektivwechsel dann kommst du in der vorherigen lassen konnten sie bereits erfahren wie wichtig ist präzise Informationen in kurzer Zeit weiterzugeben? In können Sie sich anschauen, warum Empathie für unser Verständnis und unsere Kommunikation fehlt.

Party ist sehr wichtig.

Jetzt.

Was wie das Fachpersonal, Gefühle und denken und handeln.

Person zu ersetzen, kann zum Beispiel ein Erheber usw.

Aha.

Ziel dieser Übung ist, das einmal die Perspektive zu wechseln. Ja, das ist auf jeden Fall hilfreich.

Gut.

Typischen Arbeitsalltag des medizinischen Fachpersonals dass sie während der Geburt betreut. Das also ich würde zusammenbrechen, auf jeden Fall.

Was könnte zinische Personal sagen?

Hi.

Das sind jetzt einfach Beispiele.

Was darfst medizinische Fachpersonal zu mir sagen kann, in einer?

Frei gewählten Situation jetzt.

Genau ja.

Einfach, dass wir gleich wieder so ne.

Zum Beispiel haben?

Mhm.

Unter der Geburt okay.

Yeah.

Die das Fachpersonal Kalender auch was Fragen?

Könnt ihr auch ja, auf jeden Fall.

Okay.

Vielleicht.

Ach so ja da also ich glaub ich kann mir vorstellen die möchte mal gucken wie der wie weit der Muttermund auf ist und fragt dann könnten sie sich hier einmal hinlegen?

Mhm.

Ne?

Lesen.

Die sich einmal auf.

Ist das auch ein Bett da? Im Kreis Ariane auf das Bett legen, damit ich mir?

Ja.

Den.

Mutter und angucken kann ne das sehr gut passieren.

Also das passiert auch im Geburtshaus deswegen.

Macht so.

Gut.

Jetzt noch mehr Beispiele, ne?

Genau.

Okay, dann wollen Sie mal.

Probieren.

Hier auf die Nase.

Ich weiß, da hängen ja auch manchmal, ich kenne das aus dem Geburtstag, da hängen so Tücher von der Decke, manchmal gibt auch ne, wollen sie mal probieren sich hier in dieses.

Mhm.

Tuch zu hängen, okay, das wird vielleicht anders formuliert.

Egal.

Nochmal aber du weißt schon.

Genau ich weiß Bescheid, was geht.

So oder?

Mir gut vorstellen, ich muss kurz auf die andere Station oder in den anderen Raum oder so. Auf jeden Fall soll heißen ich muss einmal kurz, ich muss kurz auf die andere Station ich.

Gleich wieder bei ihnen, ne?

Mhm.

Sowas kann man bestimmt auch passieren alles klar weiter.

So auch mit technischen Fachpersonals. Was könnte das medizinische Fachpersonal fühlen? So Gefühl 1 das ist jetzt auf die auf die Aussage eines gezogen, ne?

Genau.

Zum Beispiel?

Und da hatten wir was war das Erste nochmal?

Nicht das war das mit dem Bett, ne können sich hinlegen ja genau.

Zurück.

Ja.

Was könnte das Fachpersonal fühlen sehen? Wie weit?

Wie weit hier der Geburtsvorgang vor?

Na, ich kann nicht reden.

Schon voran geschritten ist.

Also das ja, sie möchte mal, die möchte ja alles gut machen, ich möchte die muss wissen, wie der Stand ist ne.

Ja, genau da.

Ja.

Wenn ihren Worten jetzt ich möchte wissen, wie weit?

Der.

Prozeß.

Der Geburt ist, oder?

Mhm.

Sowas genau Gefühls, weil das war das mit dem Tuch.

Gefühl des Personals ich?

Bitte.

Das.

Die ge.

Währende.

Gut mit den Wehen arbeiten kann.

Würde das zählen?

Ich bin schon.

Ja, das ist ja früher, ich möchte, das ist ja dann Empathie ne so.

Ja, genau, das ist ja auch irgendwie so.

Oder soll auch gut laufen? Muss ja auch gut zusammen raus.

Viel.

Kümmern ist ja kümmern, wenn ich jetzt auch ein Gefühl.

Ja okay und das 3 ist da muss sie nochmal raus.

Da ist das Gefühl.

Wo hier ist so viel los.

Nein.

Ist so viel?

Ja, das kann schon mal können, ja schon mal Stress aus sein.

Ja, ja ähm.

Ich.

Mich um noch mehr.

Kümmern.

Ja so ne.

Mhm.

Ja, vor allem ich bin da ja verantwortlich, so halt.

Ja.

So denken aus der Sicht des der Mitte des medizinischen Fachpersonals was könnte das medizinische Fachpersonal denken? Gedanke 1 mit dem?

Mhm.

Naja, die möchte ja Gewissheit haben.

Um die Situation einschätzen zu können, ne?

Ja.

Ja, Situation ein.

Schätzen.

Können wieviel Zeit?

Bleibt.

Ja.

Mhm.

2 mit dem Tuch der Frau die Möglichkeit geben.

Denken.

Ja dann.

Denken.

Hi.

Vielleicht geht es der Frau in dieser.

Haltung besser oder so?

Na.

Klingt gut?

Okay? Und die Gedanken beim Zimmer wechsel mal eben also ihre eigenen Gedanken, ja, das ist wieder ok verantwortung, ne.

Meine Ortung.

Ja, sicher gehen.

Das alles alle gut betreut sind.

Oder?

Ja.

Okay weiter.

Gut.

Weiter handeln?

Aus der Sicht des medizinischen Fach was könnte das Fachpersonal tun? Ist doch ne genau das ist ja noch nicht getan, ist ja alles erstmal verbal genau das erste, das mit dem Bett ja.

Der Frau helfen?

Beim Hinlegen.

Schon gut.

Der auf ja Hilfestellung.

Beim.

Den Legen bieten?

Ich hab mich nur danke der Frau Hilfestellung.

Beim Hinlegen bieten genau so dann handlungs 2.

War das Buch?

Das gleiche also.

Ja, das Tuch aufhalten so auf oder hinhalten.

Nee.

Halten wieder Hilfestellung?

Genau.

Ja.

Und den Raum verlassen.

Ja, was kann man tun, während man das ja sagt, dass man das mitteilt wäre?

Es ist jetzt nicht Mimik oder so, das ist ja.

OK tun.

Handeln genau handeln.

Vielleicht nochmal.

So eine Geste machen geht ja oder also es geht ja darum, dass die, dass die Kommunikation so gut wie möglich läuft, ne und es geht ja eigentlich um die.

Gebärende, die ja jetzt quasi verlassen wird, eben kurz.

Ja gut, das ruhig machen ja nicht so gestresst oder so, sondern?

Ja.

Ja, Ruhe ausstrahlen.

Horst Fahl vielleicht nochmal gucken, dass alles gut.

Genau.

Sich beeilen während man woanders.

Versicherung genau versichern, dass.

Die.

Die Frau erstmal.

Ja, entspannt ist, oder?

Hm.

Weißt schon.

Klar, Kopf.

Philipp.

Ja.

So genau ok.

Das klingt gut.

Wie würden Sie mit denen von ihnen aufgeführten Aussagen, Gedanken, Gefühle und Handlungen umgehen? Also ich als gebärende jetzt wieder ne?

In dem Moment versetzen sie sich noch nie in die Lage des Fachpersonals. Wie würden Sie mit denen von ihnen aufgeführten Aussagen, Gedanken, Gefühle und Handlungen umgehen?

Aus der Sicht des Fachpersonals jetzt, oder?

Ja, genau so schwierige Frage, ne.

Ja, passt irgendwie wieder nicht, oder?

Ja.

Ja.

Ja, oder ist es jetzt gemeint?

Oder ist bin ich als Gebärende gemeint in der Situation?

Theoretisch ist noch, dass das Fachpersonal gemeint, dass man da eben nochmal, weil ich da ja okay, ich hab jetzt ne ganze Menge Aufgaben, die ich irgendwie tun muss, ich hab ne ganze Menge Gedanken im Kopf, Gefühle, Handlung so was macht das mit mir?

Mhm.

Ja.

Als Fachpersonal.

Okay.

Okay.

Ja.

Ja genau genau wie du sagtest ganz schön viel zu tun.

Ich versuche als Fachkraft.

So weit es geht, das ruhig zu tun.

Mhm.

Ja für mich selber und für die anderen gut ist.

Also vielleicht Ruhe bewahren, soweit möglich?

Ja.

Noch mehr.

Mal so viel wie du reinschreiben möchtest.

Mhm.

Oder sollte auch kann doch sowas weitere rein wie sich Hilfe holen?

Auf jeden Fall.

Ja, aber gibt es gibt es wahrscheinlich nicht.

Ja.

Ja.

Versuchen in den Trainings der Mitarbeiter auch immer wieder unterzubringen, ne, dass man sich überfordert fühlt, man auch mal zumindest in Gedanken daran verschwendet werden. Wen kann ich fragen?

Okay, ja, schreib das.

Vielleicht kann ja noch jemand unter ne ja okay.

Ja, hab ich da noch ein Team und wenn es einfach ist, kann ich noch irgendwie einen Arzt im Hintergrund anrufen.

Ja.

Genau.

Ja.

Okay.

Wir geben uns Mühe, das auch immer zu vermitteln, ja.

Kommunikationsstrategie ist bar ISP ja komm wir lassen 6 in der Kommunikation mit allen Beteiligten ist es wichtig, dass sie alle notwendigen Informationen zu ihrer Person und um Anliegen effektiv kommunizieren können durch ihre Aktive.

Jo.

So.

Somit eine möglichst effektive Betreuung möglich.

Ja.

Bitte bitte denken Sie an ihre letzten Kontakt mit Ärztinnen, Ärzten, Hebammen usw. Was ist ihnen besonders gut in der Kommune?

Gelungen.

Gut also, dann nehmen wir mein aktuellstes Beispiel ist, dann war ich im Geburtshaus zur Vorsorgeuntersuchung.

Mhm.

Alles klar?

Was ist ihnen besonders gut in der Kommunikation gelungen?

Ich war ruhig und klar, glaube ich dadurch, dass.

Genau Ruhe und Klarheit.

Ja.

Aufgrund.

Muss man vielleicht noch gar nicht schreiben, ne?

Ich glaub noch nicht ne.

Dauert.

Einfach nur ok was war eigentlich die guten Aspekte dran?

Genau was hätten Sie in der Kommunikation verbessern?

Nicht so gut.

Ich hätte vielleicht noch mit Notizen kommen können.

Dann muss man sich im Vorfeld überlegt das, weil man vergisst ja doch irgendwas vergisst von der Pflicht.

Wer ist eine Frage? Bleibt immer.

Genau.

Vorfeld.

Ja.

Hier sehen Sie eine mögliche Kommunikationsstrategie, die auch unter Zeitdruck alle notwendigen Inhalte berücksichtigt.

Mhm.

Okay, entweder wer bin ich?

Mhm.

Was ist passiert? Situation was ist passiert Background was ist die Vorgeschichte?

Esse smend was ist vermutlich das Problem?

Dokumentation was ich ne was ist zu tun, das ist schon ok. Hier gegenüber kann nach dieser Abfolge schnell und einfach begreifen geht wenn sie sich die Strategie aufmerksam durchgelesen haben, gehen sie auf den nächsten Screen.

Okay, welches sind die richtigen Kommunikationsstrategie ist wahr?

Äh.

Genau Introduction das Erste.

Ja, Situation auch war das dabei?

Und auf jeden Fall.

Hey, wieviel kann ich ankreuzen?

5.

Okay, Situation auch ja.

Aber Konzentration hab ich nicht mehr in Erinnerung Berücksichtigung.

Willkommen Empfehlung.

Moment, das sind doch die Anfangsbuchstaben einfach oder nicht?

Ja.

Ah.

Da gibt es gar nicht, oder?

Ne was hier nicht dabei?

Okay.

Dann hab 1 aber dann hab ich nur 4.

OK.

Also ist irgendwie noch was extra kreuz?

Okay, es gibt noch weitere richtige Optionen, die hab ich nicht auf Firmen in Form war doch nicht, oder?

Da ist auch tatsächlich ein Fehler gut, dass wir das gerade hier so zusammen durchgehen, weil in Form ist Unsinn.

Okay.

So.

War ne.

Okay.

Der muss da raus.

Genau.

Wie können Sie die s Bahn Kommunikationstechnik in der Praxis umsetzen?

Du schreiben Sie erste Ideen oder Strategien?

In der Praxis.

Hallo, wie etwas schreiben?

Da wird man ja jetzt genau das schreiben.

Also ja, erstmal begrüße ich meinen Gesprächspartner und stelle mich vor.

Ja.

Soll man das jetzt so schreiben, oder?

Mhm.

Kann man die Idee war jetzt eher ok.

Wann kann man das vielleicht anwenden oder in welchen Situationen macht es Sinn, das zu tun?

Ja.

Also was kann man mit der Strategie noch machen, um die eigene Kommunikation zu verbessern?

Ah im Alltag um das zu trainieren zum Beispiel.

Mhm.

Okay.

Genau.

Ja, da fällt mir natürlich wieder eine in der Partnerschaft.

Ja.

Wobei das natürlich sehr persönlich ist und sich vorstellen und so, das ist ja sowieso schon gelaufen.

So dass.

Ist doch vor allem am Telefon also ja zum Beispiel ne Strategie, wenn ich irgendwo anrufe und sag ihr, ich bräuchte mal einen Termin, dass die dann schon mal wissen OK wäre eigentlich gerade an worum gehts? Gerade ist derjenige vielleicht hier schon Patienten, Patientin und so weiter.

Aha.

Da, da können wir, fällt mir ein, wenn das mal so ne schlimme Situationen gibt, in der man wirklich ein Krankenwagen Herr rufen muss oder so, da wird voll Herr ne also da muss man ja richtig.

Ja.

Ja.

Weil und das is ja voll die herausfordernde Situation, weil man da ja voll gestresst und durch den Wind is.

Ja.

Also das wird.

Aber.

Ja.

Ja, das wäre das wäre eine Situation wo ist, war die Kommunikation total erleichtert ne ok, was ist eigentlich hier gerade los? Was ist der Hintergrund? Ist ja auch schon mal ok zudem komme ich da eigentlich gerade.

Genauso wie man dann ja auch sagt, weiß ich nicht.

Wenn, wenn man sieht, ja nicht jemand bewusstlos und man hat das Gefühl okay, der eben gerade ein Herzinfarkt und man sagt, dass dann so, und sie müssen schnell herkommen und da hat man ja auch schon das heißt mit und Recommendation und dahinter ja.

Genau.

Ja.

Mhm ja, oder wann? Man könnte sich ja richtig konkret so ein Zettel ans Telefon hängen oder draufsteht.

Ja zum Beispiel.

Genau in der Partnerschaft, ja, im Telefonat richtig gut, weil man da ja auch noch den Nachteil hat, dass man sich nicht sieht, dann muss man ja noch klarer kommunizieren eigentlich.

Ja.

Aber jetzt soll ich richtig erste Ideen Strategien weiß ich nicht, wie ich das jetzt ausführen soll.

Mhm.

Dann kannst du auch erstmal alles weglassen, also wenn du jetzt zum Beispiel jo ich, ich bin mir ein Zettel ans Telefon, wenn ich für den Fall, dass ich mal irgendwo anrufen muss, das ist ja schon ne Strategie.

Ja.

Uni d.

Mhm.

Oder wenn du sagst ja, ich mach das mal einer Partnerschaft, wenn ich mein Mann erzählt, wie es beim Frauenarzt gelaufen ist oder so ja, ich war da und dann ne? Hintergrund war das und das Frauenarzt hat das so gesagt und empfohlen, dass wir das und das machen.

Ja.

Da kann man es nutzen, ja.

Okay.

Zwischen 6 geschafft.

Super.

Genau bevor du weitermachst, wir haben jetzt schon noch 25 Minuten in der geplanten Zeit. Ähm genau, ich hätte noch zum Abschluss ein paar Fragen wieviel Zeit hast du noch? Also bis 13:00 Uhr oder können wir auch noch ein bisschen länger machen?

Hi.

Was?

Können wir auch? Ich kann? Ich muss um Viertel vor 2 hier los und meine Tochter vom Kindergarten abzuholen.

Okay, super ja, ich hab nämlich auch bis bis kurz vor 2 Hochzeit.

Ja.

Okay, perfekt.

Und ich muss noch ein bisschen länger brauchst du mal ne Pause oder so.

Genau ich würde irgendwann mal ein Brötchen essen.

Ja, das klingt gut, sollen wir ja dann vielleicht jetzt einfach mal so dass?

Ja, wie lange machst du gerne?

Genau wie viel Zeit brauchen wir also Viertelstunde, 20 Minuten oder was?

Ja, das klingt doch gut, sollen wir dann einfach sagen wir machen mal Pause, bis bis so kurz vor.

Mhm ja.

Genau kurz vor 1 ja super und dann können wir noch ein bisschen besser machen und dann noch kurz drüber sprechen.

Okay, super.

Ja, perfekt.

Und darf ich das jetzt einfach alles so abg runter und dann bin ich um so um 5 vor 1 wieder hier.

Ja super, perfekt dann bis später.

Okay gut, dann bis gleich.

Oh.

Hallo.

Oh Hallo.

Stärkt zurück.

Perfekt super, dann sollen wir direkt weitermachen mit letztens war das ne da kommen wahrscheinlich jetzt nochmal die Fragen ja.

Mhm.

Ja.

Genau so lange will ich noch haben.

Gerne.

Mhm.

Ah ne Glückwunsch Sie haben letztens 6 geschafft zu nächsten.

Ja.

Hast du fragst und das meinst du?

Genau genau da kommen die Zwischenfragen, ich geh auch mal eben wieder in die lassen.

Im.

Besser da.

Schön.

Habe ich bei Kontakten.

Überlegt, ob ich ausreichend Informationen weitergegeben habe, ja, Mitte.

Überprüft, ob ich alles richtig erklärt habe, wenn ich etwas gefragt.

Trifft.

Hallo, ganz zu.

81 ok mein Anliegen deutlich angesprochen, trifft voll zu.

Genug kommende Schritte angesprochen?

Und kochen.

94 mir überlegt, wieviel Zeit sie sich für ein Gespräch wo nehmen können.

84 meine Sorgen und Ängste geäußert.

Trifft voll und ganz auf in sie und ihre Situation hineinversetzt.

Jetzt 91.

Okay, wenn ich mich mit ach so, das ist noch einer, wenn ich mich mit anderen Personen meines Alters und Geschlechts vergleiche, dann ist ein Risiko. Das Missverständnis entsteht, weil ich nicht gut mit den ersten.

Sie hat aber viel geringer.

Ja.

Hier geringer machen wir damals ziemlich dicht dran. 31.

Okay, wenn ich gut mit den Ärzten Ärzten helfen kommuniziere, dann ist die Atmosphäre während der Geburt gut, trifft voll und ganz zu.

Bonn.

Ich bin mir sicher, dass ich auch dann gut nutzen kann, wenn ich unter Stress stehe.

Hi.

Nein.

Nee.

Mama 69% ist auch schon ganz schön gut. Ich habe mir vorgenommen, immer darauf zu achten, dass ich gut mit den Ärztinnen, Ärzten und Hebammen kommuniziere. Ja, trifft voll und ganz zu. Ich habe konkret geplant, wie ich im allgemeinen gut kommuniziere.

Machen wir mal.

56.

Gut.

Jetzt können wir fortfahren. Nummer 7.

Na.

Wieviel gibt es 10?

Genau ja beziehungsweise neuen mit Inhalt und die 10. Ist dann nochmal so eine Wiederholung, so ein gewisses.

Ah ja.

Ja.

Okay 5 Punkte Vorbereitung auf ein Arzt, Patienten, Gespräch willkommen, zuletzt 6.

Sie haben bereits viele grundlegende Kompetenzen und auch schon konkrete Werkzeuge kennengelernt. Dieser Einheit soll es darum gehen, wie man die Kommunikationskompetenzen ausreichend Informationen, Klarheit, umgebungsanpassung, Richtigkeit und zwischenmenschliche Anpassung auf die Vorbereitung auf ein Gespräch mit einer Ärztin, einem Pflegekräfte oder Hebammen anwenden kann. Eine gute Vorbereitung ermöglicht einen effektiv Arzt Patienten Gespräch los geht's bitte denken Sie an ihren letzten Kontakt mit ihrer Behandlung Ärzte.

Okay.

Auf der Kräfte oder so wie haben sie sich auf das Gespräch vorbereitet? Hatten wir das nicht schon mal?

Denke so ne, weil das so auch manchmal vermischt.

Ja.

Nein.

Nehmen wir, weil ich das am ehesten Gedächtnis hab, wieder im Geburtshaus, der die Vorsorge.

Klingt gut?

Ja.

Das passt.

Wir haben sie sich vorbereitet, ich hatte meine Unterlagen dabei.

Was für Unterlagen waren das?

Ach ja, hier das den Mutter passt diese Sachen.

Mhm.

\*\*\*\*\*\* Krankenkassenkarte hat man sowieso im Portemonnaie, aber genau ich war natürlich das.

Ja.

Dass ich alles dabei hab, das gehört ja eigentlich schon dazu, oder also vorbereitet ja ist ja.

Der.

Also alle.

Unterlagen.

2 haben.

Mhm.

Ja und klar hab ich mir vorher überlegt, was ich fragen will.

Mhm.

Vorherige.

Überlegung.

Was ich wissen möchte ich hab mir keine Notizen gemacht, das könnte man noch nächstes mal noch alles machen.

Naja, das wäre frage 3.

Ah ja, ja, genau siehst du das, was du besonders gut in der Vorbereitung gelungen?

Genau.

Ja wahrscheinlich, dass ich das zeitig, dass ich nicht irgendwie 5 Minuten vorher angefangen hab, die Sachen zusammen zu packen, sondern dass ich da mehr Zeit genommen hab ja wahrscheinlich.

Mhm.

Zeit genommen.

Und ja, und dann ohne Stress?

Zum Termin gefahren bin.

Ja, dann ist man ja entspannter, ne was hätten sie in ihrer Vorbereitung besser machen können? Ja dann halt noch Notizen.

Ja.

So meine Aufgabe.

Wünscht man sich Ärztinnen oder Ärzte, Pflegekräfte und Hebammen, die zuhören und alle Fragen, die man mitbringt, verständlich beantworten? Doch manchmal sieht die Realität anders aus und so bleiben einige Fragen unbeantwortet. Die gute Nachricht für alle werdenden Mütter usw. Sie können selbst viel dafür tun, dass die Kommunikation mit ihrer behandeln Ärztinnen hat uns weiter gut funktioniert, sie werden.

Dies ihnen möglich machen, sich optimal auf ihr Gespräch vorzubereiten, fragen vorher notieren genau.

Sonst vergessen wir die Hälfte Theorie voll ab ja.

Bei uns sortieren Sie ihre Frage nach Wichtigkeit, das ist auch gut.

Das weiß ich auch, arbeite selbstständig und so to do Listen, da ist auch total wichtig, dass du, dass das nicht, oder das, was auch am am aufwendigsten ist, dass man das Halt so dran klatscht ne ja.

Ja.

Genau das hat ja auch dazu diese kleinen Sachen, die mal eben schnell gehen, so immer zu machen und ja.

Ja, und das ist halt so frustrierend, dann letztendlich alles sagen, wenn sie den Grund ihres Besuchs denken, Sie an die.

Mhm.

Ist bei Struktur trauen sie sich Fragen zu stellen, um sich ernst genommen zu fühlen?

Das Schöne ist ja finde ich.

Hebammen und Frauenärzte innen Ärzte, die da, fragt man ja auch alles ne, weil die das hat man so viel weniger ham schwer als andere finde ich.

Ja.

Das ist super, wenn man da wenig Hemmschwelle hattest du schon schon viel wert?

Ja.

Genau.

Ja, die haben ja schon alles gesehen, einfach ne ja nachfragen fragen sie nach, wenn sie nicht alles verstanden haben, warten Sie hierfür nicht bis zu ihrem nächsten Termin.

Ja ja.

Genau wichtiges notieren ja, das haben wir hab, ich habe ich auch ganz gut bei dem.

Ach, das war so lustig. Bei den Vorsorgetermin war es nämlich so, dass wir letztendlich noch die chronische Blasenentzündung meiner Schwester besprochen haben und sie mir dafür noch Tipps aufgeschrieben hat. Und wenn ich, kann man sagen hat sich richtig gelohnt?

Die.

Na.

Ja, das sind so diese kleinen persönlichen Extras, ne man schreibt dann zur App und wenn alle Fragen geklärt sind.

Ja.

Sonst ist doch immer super.

Richtig schriftliche Infos machen Sie sich während des Gesprächs Notizen genau alles klar. Vergewissern Sie sich, dass sie mit der vorgeschlagenen Untersuchung oder Behandlung einverstanden sind. Ja, das ist auch sehr wichtig. Stellen Sie fragen, bis sie alles verstanden haben, ja, aber ja, manchmal macht man das nicht ne wenn man so eingeschüchtert ist, oder Mhm aus Vielerlei.

Mhm.

Ja, da ist mal wieder bei dem King App.

Bitte.

Ja, bitte denken Sie nur an Ihren kommenden Termin bei einer Ärztin, einem Arzt oder mit einer Hebamme, welcher der 5 Tipps?

Ist für sie am wichtigsten und wie bereiten Sie sich auf das Gespräch vor? Ich glaub das letzte nochmal nochmal nachfragen.

Mhm.

Also sicher geht wirklich alles klar ist.

Nochmal Nachfragen beziehungsweise sich?

Sich trauen?

Nachzufragen. Dann meine ich also.

Wie gesagt, so Hemmungen haben ich bei der Frauenärztin jetzt nicht so viel, aber dann eher in Sachen bin ich blöd hab ich das irgendwie nicht kapiert und dann zu sagen Moment, ich könnte es nochmal sagen dass.

Ja.

Ja.

Das ist das ganz typische.

Ja.

Weil man will dann die Zeit nicht beanspruchen, oder?

Mhm.

Aber ist man ja der Job?

Ja genau, na ja.

Wie alt bist du?

Und die werden gut, die werden gut bezahlt.

Jetzt.

Muss da noch was hin? Dass oder das beantwortet ne ja.

Genau.

Okay so 7 geschafft zum nächsten Essen aktives Stressmanagement das ist cool, dann kommst du Nacht in den vorherigen Einheiten haben allgemeine Kompetenzen und die 4 Seiten der Kommunikation kennengelernt. In dieser Einheit geht es weniger um Kommunikationstechniken, sondern darum, wie sie nach der Geburt aktiv mit stressigen Situationen zum Beispiel das Kind schreit, auf uns gestellt wird. Windeln müssen gewechselt werden und so weiter.

Umgehen und auf Ihre aufmerksam machen können es geht nicht darum, Wunder Lösungen zu finden, aber vielleicht können sie auch für die Zeit nach der Geburt etwas mitnehmen. Sehr gut.

Welche Faktoren führen ihre Meinung nach hauptsächlich dazu, dass die untenstehenden Situationen stressig sind?

Ok, Mhm.

Ach so, da steht das Okay, der Partner achtet nicht auf die aktuelle Situation jo.

Niemand.

Das ist gemein, ne das stimmt nicht kann ich das wegmachen? Wieder ja.

Muss man nicht ankreuzen genau ich glaub, ich glaube, man kann auch wieder weg machen, ne?

Nee.

Ja, ich habs grad aus wird.

Ich hab das doch wieder weg, weil eigentlich ist er da doch sehr einfühlsam.

Das hört dann nur irgendwann auf das ist so ein Gefälle, dann niemand übernimmt die Verantwortung ja.

Ja.

Man ist mit allem alleine die Mutter. Die werdende Mutter wird allein gelassen ja, das da, das kann sich schon so anfühlen. Die Mutter und der Vater sind müde, ja, die Eltern haben das Essen, kochen nicht auf die Stillzeiten des Babys abgestimmt.

Ja, essen ist sowieso Nebensache, man irgendwie.

Und das wird auch nicht schöner, wenn die Kinder größer werden, alles nicht und?

Ja.

Kriegt man dann sowieso nicht mehr hin?

Eltern.

Genau die Eltern kommunizieren nicht miteinander. Das ist auch der kommunizieren halt falsch miteinander. Der Partner sollte die Verantwortung für die Situation übernehmen.

Ja, einen Moment bei mir klopft gerade, ich würde mal kurz gucken, stell mich mal kurz stumm.

Ja.

Mhm.

So, dann bin ich auch wieder.

Die Aufgaben sind nicht gut verteilt. Habe ich noch.

Ja, ja, okay.

Klingt gut?

So was können Sie tun, um Stress vor, während oder nach der Geburt zu vermindern. Wir werden unter ich habe das Gefühl, meine Wehen und Schmerzen werden immer.

Situationen beobachten.

Kannst du bitte eine Hebamme oder einem Arzt Bescheid geben, dass ich immer mehr Schmerzen habe und gerne ein Schmerzmittel möchte? Nicht mitteilen Begleitperson entschuldigen Sie die W in meiner Frau werden immer stärker, hat starke Schmerzen, können Sie bitte nach ihr schauen, Hilfe anfordern?

Jetzt.

Werdende Mutter können sie noch einen einmal kurz wiederholen, was bei einer PDA passiert, hinterfragen sehr gut.

Aber ich bin heute echt müde kannst du dich, um unser Baby gleich kümmern? Ich brauch ein bisschen Schlaf, Arbeitsbelastung verteilen.

Während Mutter kannst du mir ein wenig zur Hand gehen, dann kann ich das Baby schon stillen Ressourcen mobilisieren Begleitperson, leg dich ein bisschen ins Bett ich kümmere mich um unser Baby und koche dir danach etwas zu essen. Das klingt ja sehr richtig.

Idealvorstellung ne?

Gut.

Das kommt ja nicht so oft vor werden damit hast du heute Nacht aufgestanden, ich konnte durchschlafen, das hat gut getan, ja, und das ist auch richtig wichtig.

In der Partnerschaft, dass man das auch anerkennt, ne dann passiert.

Ja.

Ja.

Ja, echt.

Weiter.

Definitiv.

Wir haben verschiedene Möglichkeiten durchgespielt, um das Miteinander in ihrer Familie besser zu gestalten und stressigen Situationen so zu reagieren, wie es für sie gut ist dieser Stelle fassen wir sie noch einmal zusammen so beobachten, bewerten die Situation Momente, gute Familie beobachten werden die Situation aber überbewerten, sich nicht managen.

Managen Ressourcen verteilen, die Arbeitsbelastung übernehmen Verantwortung.

Kommunizieren, hinterfragen, fordern Hilfe an, Teilen sich mit.

Mhm.

Gut.

Auch wenn Sie diese Tipps nicht kennen, läuft natürlich nicht immer.

Nee, wenn wir die kenne natürlich.

Deutscher Sprecher.

Eigenen häuslichen Umfeld, in denen der Alltag und die Kommunikation stressig und suboptimal war. Sie können Sie hier notieren und überlegen, wie diese Situation mit Hilfe der Leitsätze hätten vermieden oder verbessern werden können.

Genau.

Ganz viel also?

Konkrete Situationen wieder?

Ja, genau.

Ja ne allein also die Botschaft ich bin müde.

Kannst du bitte?

Irgendwas anderes ne kochen oder auch die Kinder ins Bett bringen statt?

Mhm.

Ja, das Problem ist ja oft, dass man sich gar nicht somit halt, sondern dass man gleich irgendwie rum faucht eigentlich und denkt der Partner, der soll das doch einfach so verstehen, oder?

Was?

Ja, das ist wie dieses der Müll müsste mal runter gebracht werden.

Ja, genau.

Ja.

Also machen wir wieder Partnerschaft.

Ja, keine klare.

Botschaft.

Sondern.

Übermüdetes nörgeln.

Oder?

Mhm.

Ja so halt ne oder sogar attackieren?

Wobei dann das gegenüber nicht mal weiß.

Was ist jetzt eigentlich Grad los? Ja.

Ja, das ist ja eigentlich so genau, dass die Gefühl ne.

Ja.

Ja, genau.

Okay, das war es richtig laufen muss, läuft, muss ja noch nicht genau. Was möchten Sie in Zukunft in dieser Situation anders machen?

Ich glaub erstmal also sie trotzdem.

Warum steht das da jetzt drüber?

Da kann man sich überlegen kann, wie genau man das in dem konkreten Beispiel macht.

Okay.

Ja.

Ja, Situation bewerten ja in mich reinfühlen und überlegen was was ne.

Mhm.

Mich rein.

Fühlen und?

Problem erkennen.

Problem beziehungsweise Gefühl erkennen, ne?

In diesem Fall Überlastung und Müdigkeit.

Ja.

Das kann ich ja dahinter schreiben.

Müde.

Überlastet.

Genau.

Erstmal nur das ne und dann?

Arbeitsbelastung verteilen Ressourcen, Menschenführung übernehmen würde ja bedeuten, also das Ansprechen hier ne, das kommt ja hierbei. Hilfe anfordern beim Dritten?

Mhm.

Andererseits das geht wahrscheinlich auch miteinander so.

Ja.

Ja.

Ja, ich mein, wenn man da sieht okay, ich hab da den man noch als Ressource dann nehmen wir.

Genau, ja dann ehrlich.

Und ich sag, könntest du das und das bitte machen, da bin ich ja auch schon dabei, Führung zu übernehmen.

Sagen.

Fragen bitten usw genau so machen wir das mal.

Und dann hinterfragen, Hilfe anfordern, sich mitteilen.

Ja, dann konkret nämlich sagen.

Was man hat?

Damit der das gegenüber das einfach ganz klar weiß, ne.

Das schreibt man dahin.

Ehrlich mitteilen.

Was los ist? Und?

Um Hilfe bitten?

Ja.

Ja.

Dann entspannen und Vertrauen.

Ja, aus dem Zimmer gehen?

Ähm ja, sich zurücklehnen weiß nicht was war das ja?

Ja.

Tatsächlich auch mal wirklich nichts tun, ne?

Ja, sich zurücklehnen und vertrauen, genauso stehts, ja, ja alles klar.

Ja.

Wunderbar. Sie haben nun eine eigene Strategie entwickelt, um die herausfordernden Situationen nach der Geburt zu Hause besser zu meistern. Wie sicher sind Sie, dass die Strategie umsetzen können? Ja vollkommen?

Ah, wir machen immer 90 weil.

So schwierig.

Der Mann kennt sich dann ja doch zu gut, ne?

Ohja Gefühle, ne.

Mhm.

Liebe.

Willkommen zur Planung diese sollen beim Erreichen ihrer Ziele helfen. Dazu wollen wir einen speziellen Wege und einige Tipps dabei sollen sie lernen ihre Idee, den in konkrete Pläne umzusetzen und diese zu überprüfen der letzten Wissen haben sie erfahren, wie sie gut und sicher kommunizieren können und wieso das sinnvoll ist. Nun geht es darum, diese Kommunikationswerkzeug in ihrem Alltag und in besonderen Situationen zu nutzen.

Wie können sie sich so verhalten, dass sie immer gut kommunizieren und was können Sie tun, damit auch ihr gegenüber dies ebenso macht? Vielen Menschen fällt es schwer, Empfehlungen umzusetzen, insbesondere wenn es stressig ist oder Mannschaft und müde ist, haben sich deswegen auch sehr hilfreich als sehr hilfreich erwiesen.

Wenn Sie genau wissen, wie gute und sichere Kommunikation funktioniert, dann ist der erste Schritt getan. Dies haben wir in den letzten Übungen.

Bearbeitet in dieser Sitzung geht es darum, genau zu planen, wie sie gut kommunizieren können gerade dann, wenn es schwierig ist. Bitte nennen Sie eine Situation, in der es für Sie schwierig ist, Ihren Bitte schreiben Sie diese hier auf.

Ja, machen wir einfach so ne Abend Situation.

Moment abends.

Kinder sind.

Aufgedreht.

Und laut.

Ja, da kommt von der Arbeit.

Und dann gehts los.

Ja, Mann ist total.

Erledigt ich bin total erledigt.

Okay.

Müde.

Gereizt.

Weiter.

Denken Sie bitte an diese Situation und was Sie machen könnten und gut und sicher mit Ärztinnen, Ärzten, Pflegekräften und so weiter so richtig kann.

Du.

Äh.

Hast das Beispiel jetzt wieder nicht so ganz ne?

Okay, warte kann ich das noch ändern? Mal sehen dann.

Geht es noch?

Ja mal sehen.

Ach nee, ich kann das wieder nicht. Was ist auf das Kreuz zurück? Dann ist die ganze App weg, oder?

Ne dann oben rechts nehmen lassen 9 das Kreuz dann macht er die letzten zu und geht dann wieder auf die Übersicht aber das ist glaub ich auch nicht hilfreich also.

Ach so.

Okay, dann mach ich wieder auf weiter, dann überleg ich jetzt.

Hier.

Ändern lassen dann Ignorier einfach das mit dem Pflegepersonal.

Okay, aber es geht ja um die Kommunikation ne genau.

Ja, genau wir jetzt.

Okay.

Kommunikation, das passt.

Okay.

So was ich machen kann, um das zu verbessern genau das ist die Frage ja, wie eben schon ne.

Mich.

Oder erstmal durchatmen.

Mhm.

Atmen.

Das ist tatsächlich überraschend wichtig.

Ja.

Dass man sich einfach mal kurz hinstellen 2 Anzüge nimmt und dann kommuniziert man nicht anders.

Genau das und hab ich auch gelernt, wenn die Kinder so und also zum Beispiel die Kinder.

Mhm.

Wenn ein etwas unglaublich stresst und mal so kurz vorm Explodieren richtig ist?

Und das ist das ist ja sowas verbal ist dann soll man sich kneifen oder irgendwas machen, dass der Körper.

Von den Körper spürt, dass man Gefühl hat.

Ja, Mhm.

Das Stop dann dieses, was mit dem Kopf hat, also das, das ist auch richtig gut.

Ja.

Aus dieser dieser ja.

Kommt damit nicht genau?

Weil.

Ja.

Weil es dann ein anderer Sinn andere sind plötzlich anspringt genau.

Ja atmen ja hat man das richtig gut?

Genau und dann?

Gut.

Ach.

Der AKP genau erstmal warten und nicht.

Das geht ja damit einher.

Ja, und dann klare?

Kommunikation klar ehrliche.

Mhm.

Keine.

Ja, Start.

Du fühlst Ausbrüche?

So.

So Frage Seiten können Sie nun ihre Ideen zu konkreten Plänen weiterentwickeln? So machen sie aus ihrer Idee einen entsprechenden Plan. Dabei sollten Sie folgende Regeln zur Erstellung von Plänen beachten P wie passend passen die Kommunikationsstrategien zu Ihnen?

Hat die Kommunikationsstrategie eine gute Auswirkung auf das Verhältnis zu ihren kommunikations Partnern und Partnerinnen?

Mhm P wie praktisch können Sie die Kommunikationsstrategien praktisch in Ihrem Alltag integrieren? Genau präzise ist der Plan ausreichend konkret.

Als Situation haben sie folgendes angegeben abends Kinder sind auf da steht das jetzt auf weiß ok.

Ich bin total erledigt, müde, gereizt. Die nachfolgende Übersicht hilft Ihnen dabei aus, dieser eine aus diesem Aus dieser einen erstellen Ach so bitte ja.

Ja.

Ja.

Oder so genau wie möglich aus.

Ich will daran.

Durchatmen.

Das ist wiederholt sich jetzt einfach, oder?

Ja, das soll jetzt das soll sich auch so ein bisschen wiederholen, dass man das noch konkreter aufbauen kann.

Mich klar äußern.

Wie mein?

Ja, was grad das Problem oder was gleich das Fass zum Überkochen.

Ja.

Mich klar äußern was?

Ja, was los ist.

Ist ja Quatsch, na, was los ist, dafür könnte ich jetzt auch auf die Kinder nerven mich voll sondern.

Äußern.

Mich klar.

Zu meinen Gefühlen.

Mhm.

Ja.

Ja.

So wo und wann?

Was ist damit gemeint?

Da geht es mehr, wenn man die Situation noch nicht ganz so konkret hat, sondern wenn man da angibt, wenn ich wütend bin, dann möchte ich ruhiger reagieren, da wäre dann ok wo ist man? Typischerweise wird und wann ist das das hast du ja jetzt okay, ich komme abends nach Hause machen langen Tag, da ist es irgendwie ja schon klar.

Hm.

Alltag.

Abends zu Hause.

Genau.

Genau wie genau.

Wie dann die Lösung aussieht oder?

Genau sowas wie also ich will dann ruh ich mich ruhig mitteilen, da wäre das zum Beispiel ne konkrete Formulierung, wie ich das Aussagen würde usw.

Okay das und das wäre ja eigentlich so eine ich Botschaft ne.

Auch also ich.

Ja.

Ich brauche eine kleine Pause.

Ja.

Was mache ich, wenn es immer noch schwierig ist beziehungsweise schwieriger wird?

Am besten aus dem Raum gehen.

Ähm.

Also kurz aus der Situation rausgehen.

Glaube ich.

Ja.

Ja.

Was kann ich noch machen?

Hm.

Ja, wie gesagt, das Atmen ist richtig gut.

Atemübung.

Ne super.

Im Nebenzimmer.

Mal eben kalt Duschen.

So super Fahrpläne geht aber jetzt sollte man immer noch mal einen Realitätscheck durchführen, das kann man über die App regeln machen, die wir schon vorgestellt haben, passend passende Kommunikationsstrategien zu Ihnen Effekt hat die Kommunikationsstrategie Auswirkungen auf das Verhältnis schwere Kommunikationspartner? Praktisch können Sie die Kommunikationsstrategien praktisch in ihrem Alltag integrieren und präzise ist der Plan ausreichend konkret.

Ja, genau bewerten Sie denn Ihre Pläne? Was glauben Sie, wie passend Ihre Pläne sind? Die sind ganz gut passend machen wir mal.

Wie effektiv Ihre Pläne sind doch wenn das dann aufgeht?

Ist da viel zu holen man 90% wie praktisch ihre Pläne sind das Halt wie wie um das war die sind ne?

Genau.

Doch also da muss ich ja nur mit mir selber irgendwie \*\*\*\*\*.

Ja.

Mal.

Das ist schon mal ganz gut, wenn man nicht noch zusätzlich irgendwie 1000 Sachen braucht.

Ja 86 und wie präzise Ihre Pläne sind, finde ich auch schwierig also und da fällt mir zu einen, dass man sich vielleicht ganz gut irgendwie so gedankenstützen machen kann. Das ist ja in so vielen.

Auf so vielen Bereichen irgendwo ein Zettel Spiegel hängt oder so, wodurch man dann einfach daran denkt, so ne.

Mhm.

Ja.

Ja.

Dann muss man nochmal cooles, mach ich mal lieber so.

So Hälfte ja, da muss man nochmal überlegen.

Ja.

Wie zufrieden sind Sie selbst mit ihren Ergebnissen? Nicht richtig gut 92?

Hm.

Erweitern Sie ihre Pläne jeder jederzeit zu dir verlassen, zurückkommen und ihre Pläne zu überarbeiten oder zu erweitern.

Neue Ideen haben fertig.

Glückwunsch 9 geschafft zu nächsten.

Du.

Jetzt kommen wir zum letzten Mal einige Fragen von uns herzlichen Dank fürs Ausfüllen das ist jetzt wieder das ne.

Ja, das ist wieder das.

Wirtschaftlichkeit Kontakt mit legt auf ausreichende Informationen weitergegeben habe.

Ja 90 überprüft, ob ich alles richtig, wenn ich etwas.

Gefragt wurde das mach ich jetzt 97% mein Anliegen klar und deutlich angesprochen ja, das mach ich jetzt richtig gut 97 früh genug kommende Schritte angesprochen und abgesprochen.

Ja, 91.

Überlegt, wieviel Zeit sich für ein Gespräch wohl nehmen können?

Das mach ich jetzt auch immer brat 89.

Meine Sorgen und Ängste geäußert ja, das mach ich voll und ganz 98 mich auch in sie und ihre Situation hineinversetzt da bin ich jetzt auch in die gut 95 geworden.

Wenn ich mit anderen Personen meines Alters noch schlechter gleiche genau die Sache ist mein Risiko.

Viel geringer, ja machen wir auf 25% gut, wenn ich gut mit den Ärztinnen, Ärzten usw kommunizieren, dann ist die Atmosphäre während der Geburt gut Geburt gut 96%. Ich bin mir sicher, dass ich, wenn ich unter Stress stehe, auch dann gut kommunizieren kann.

85 ich habe mir vorstellen, immer darauf zu achten, dass ich gut mit den Ärzten, Ärzten, Hebammen usw kommunizieren. Ja, das mache ich hundert Prozent.

Hab ich mir das falsch? Ich habe konkret geplant, wie ich im allgemeinen gut kommunizieren.

Ja, 90.

Gut.

Was glauben Sie, was erschwert es Ihnen am meisten usw zu kommunizieren?

Alles wieder wie ganz am Anfang, ne.

Ja, da kommt die Frage nochmal.

Ich fand immer noch sagen wenn das irgendwie zeitlich stressig, also Zeit, Druck, weil sonst wüsste ich nichts.

Du.

Seit.

Zeitdruck genau weiter was erleichtert Ihnen am meisten gut, mit Herzen usw zu kommunizieren?

Vertrauen.

Wenn man die Person schon so ein bisschen kennt, würde ich sagen.

Das ist falsch.

Ja.

Ja vertrauen im Sinne, dass man Reaktionen auch einschätzen kann, ne?

Ja.

How oder also, wenn die mich?

Angeguckt und gut mit mir kommen hier ne.

Hja wenn die andere Person gut kommuniziert, das macht schon etwas aus ja.

Genau.

Mach die Kommunikation nicht gerade schwieriger.

Begrüßung und so das weil, das gibt es ja auch, dass manche das gar nicht machen, so ne.

Ne genau und allein so ein bisschen Small Talk was ausmachen kannst sollen wir im Studium auch schon mal.

Ja nein, so den kleinen Gang bis zum Behandlungszimmer hin, ne.

Ja.

Freundliche Begrüßung, ja gut, gute Einleitung halt ne.

Mhm.

Ja.

Small talk.

Während der Schwangerschaft habe ich mindestens einmal beobachten oder erfahren können, dass ich nicht ausreichen oder verständlich genug über Medikamente und ihre Nebenwirkungen aufgeklärt wurde.

Ja.

Beim 40 während der Schwangerschaft hab ich mindestens einmal beobachten und erfahren kann, dass ich das ist das gleiche. Das ist mit dem informieren, dann machen wir mal 46 wie fühlen sie sich unglücklich alleine zu sein? Oft fühlen sie sich unglücklich alleine zu sein.

Mhm.

Na.

Nicht so oft.

19% wie oft fühlen sie sich einsam?

Ist das nicht das gleiche Moment?

Ach, so Mhm, nee hier finden sich einsam 20% okay.

Vielen Dank Sie können jetzt mit dem Training fortfahren.

Wiederholung wir kommen lassen das Team der Team Baby ab sehr gut, dass sie bereits fast alle Einheiten erfolgreich abgeschlossen haben. In dieser Einheit soll es darum gehen, die bisherigen Inhalte noch einmal aufzugreifen vertiefen, so dass sie gut für die Zukunft ausgestattet sind. Auf der nächsten Seite finden Sie eine Übersicht.

Und so weiter.

In den vorherigen Einheiten haben sich schon die kommunikationskompetenzen Modelle und Werkzeuge ja bearbeitet. Was meinen Sie haben diese schon in Ihrem Alltag genutzt?

Ja, das ist natürlich ein bisschen einfacher, wenn man die App parallel zum Alltag nutzt. Aber.

Ja.

Ich lass dich mal einschätzen.

Kommunikationskompetenzen machen wir mal.

59 kommunikationsmodell, 4 seiten der kommunikation 65 aktiv ment.

Da bin ich jetzt ja voll bei.

75 speaking up bedenken äußern wenn man im Arztgespräch und so ist ne zum Beispiel oder was?

Mhm.

Genau das war dieses traurige Sachen auch anzusprechen.

Ja, genau diesen Mut haben ja ja okay, das kann ich noch ein bisschen machen wir mal Buch.

Was?

44% Klose Luca hat den Kreisen das werde ich auch gleich anwenden mit dem dem Hochzeitsgeschenk ja 50% Empathie und Perspektivenwechsel.

Das werde ich jetzt auch immer mehr machen. 70%.

Mhm.

Ist bar.

Machen wir 53?

8,5 Punkte Vorbereitung für einen Arzt Patienten Gespräch.

War das das mit Notizen machen und?

Ach so.

Genau.

54 Planung und Umsetzung von Verhalten?

Ja, 42 okay.

Nur ein kleines Quiz zur Selbstüberprüfung welche Kommunikationskompetenzen sind im klinischen Alltag besonders wichtig?

Nicht klar.

Sind mehrere Anzukreuzen ne?

Kann man.

Kann man wahrscheinlich.

Doch muss man, muss man.

Ja ausreichende Informationen.

Okay.

Und auch noch Umgebungs anfassen ok.

Hä?

Bitte kreuzen Sie an, was zu einer guten Vorbereitung auf einen Patienten Arzt Gespräch gehört.

Unbeantwortete Fragen stelle ich beim nächsten Besuch nicht noch ein.

Doch vor dem Gespräch notiere ich meine wichtigsten Fragen das bei Unklarheiten frage ich noch während des Termins.

Nach genau, auch wenn es Ausnahmen mache ich mit so wichtigen Punkt Notizen yes.

Wie viele direkte Ansprachen braucht man typischerweise, um eine kommunikations Schleife zu schließen?

Die waren das 4 hä?

Das war dieser Ansprache, Rückfrage Kreis schließen.

Ja.

Wie viele direkte Ansprachen ist das dann nur die Begrüßung oder wie?

Ja, das ist im Endeffekt.

Der eine Person sagt, was die andere fragt nach und die erste Person bestätigt nochmal, dass das stimmt.

Also 3.

Ich helfe.

Welcher Aspekt einer Mitteilung gehörten nicht zu den 4 Kernaussagen? Jemand im Kommunikationsmodell macht?

Sag einfach Hinweis.

Zu einer Mitteilung.

Mhm.

Das haben die 4 Seiten der Kommunikation.

Beziehungshinweise.

Ne Buch?

Ja, theoretisch könntest du jetzt auch bei der App nochmal die Karteikarten gucken, dafür aber genau.

Okay.

Meine letzten zurück oder wie auch immer, die speichern sich, wenn man da oben auf das x klicken, dann ist kommt man da wieder rein.

Soll ich das machen mal?

Gerne, ja, bisschen Zeit, immer noch.

Ja.

Okay so, das war da sind die alle ah ja.

Das war 5 Punkte Vorbereitung.

Das war 4 Seiten der Kommunikation, das war die zweite letzten ziemlich am Anfang.

Ja.

Mhm.

Zeit nehmen, zuhören, reagieren.

Keine Ahnung, dann weiter.

Aha, selbst kundgabe Sachinformationen, Appell und Beziehungshinweis.

Appell war genau Beziehungshinweis selbst Kundgabe einfach Aktion.

Okay, wo muss ich jetzt dann wieder rauf? Jetzt bin ich wieder auf das Kreuz gegangen, mein Treffen irgendwie auf das letzte gehen.

Genau jetzt müsst ihr da letzten 10 Wiederholung.

Okay.

Dann müsstest du eigentlich wieder auf der Frage sein.

Ja, Hilfe suchen muss dann weg ok gut was gehört nicht zu den Tipps, wie man seine Bedenken und Wünsche gegenüber Ärzten usw äußern kann?

Ja, möglichst laut Forderungen stellen.

Bringen Sie die einzelnen Punkte in die richtige Reihenfolge, um eine gute, effektive Kommunikation mit der behandelnden Ärztinnen oder usw sicherzustellen.

Was ist die Vorgeschichte, was passiert? Ja ja, das vermute ich Introduction erstmal genau.

Was ist passiert dann background?

Dann was vermute ich und dann Empfehlung?

Okay.

Während der Schwangerschaft habe ich mindestens einmal beobachten wenn das die Ärzte schon wieder das.

Ja, wobei ich mich da gerade fragen, warum das da auch schon wieder ist?

Ja, das ist da war das was anderes.

Ja.

Mal Diagnosen falsch gestellt wurden.

Mhm.

Welche zu wenig Personal, da war, das kenn ich.

Nicht zu sagen, dann mach ich irgendwas Gerätschaften in den Untersuchungsräume fehlt Q keine Ahnung, okay?

So fertig Feedback fanden sie die App hinsichtlich Freundlichkeit. Das war gut Ihrer Inhalte. Mhm gut, ihrem Nutzen ja, ich hab doch viel gelernt heute.

Sehr schön.

Was haben Sie persönlich für sich gelernt?

Im Grunde vieles davon hatte man ja irgendwann irgendwie schon mal ne.

Mhm.

Alles so?

Begründetes Fachwissen also, das ist ja alles hat alles Hand und Fuß, es ist immer gut, dass ich nochmal so viel wg ver gegen.

Ja.

Vergegenwärtigt hat so.

Ja.

Genau und ich ähm, aber was ich persönlich für mich gelernt hab, dass ich jetzt vielmehr glaube ich mich in die andere Person reinversetzen möchte.

Mhm.

Das ist super.

Gegen besser in meinem Gegenüber.

Ein Ver.

Setzen.

Genau und ich nehme nochmal mit ich na ja, dass man sich irgendwie so Stichpunkte im Alltag also, dass man sich so Aufhänger in der Wohnung macht.

Mhm.

Das ist das man da, dass man daran erinnert wird, ne weil sonst ist das immer so schnell vergessen wie sagt man?

Ja.

So hinweisreize. So kleine Kuh oder wie?

Ja, genau.

Ja.

Mhm.

Also sowas wie keine Ahnung, ne Freundin von mir. Ich weiß bei Prüfungen immer ab. Deswegen hat sie sich dann stoppschild dahingestellt und wenn sie das Stoppschild sieht, heißt das Mach weiter Ach so ja.

Zum Beispiel?

Das ist auch.

Das ist super.

Ja.

Gut.

Genau.

Okay.

Und dann geht man zurück zur Übersicht.

Genau und in der Übersicht kann man dann unter meine Themen meine Ratings noch so ein bisschen rumspielen.

Genau ich würde dir einfach gerne noch ein paar kleine Fragen stellen, wie es dir auch so mit der abging.

Ja.

Genau ja.

Kannst dus anstrengend oder ging's, oder?

Immer, ich konnte dich ja nun immer fragen.

Ja.

Das war nicht ganz schlecht, ne?

Ja, das war nicht ganz schlecht, also gerade ich glaube gerade am Anfang, bis ich dann so n bisschen wusste, was gewollt ist ne ich glaub anfangen die Formulierung manchmal so ein bisschen.

Mhm.

Ja.

Äh so ein bisschen vielleicht ein bisschen zu viel schachtelsätze. Auch bei uns lag vielleicht könnte man die Sprache noch ein bisschen vereinfacht kürzere Sätze vielleicht?

Ja.

Mhm.

Ja.

Ah.

Schreib mal so ein bisschen mit, dann habe ich das direkt.

Naja.

Mhm Gesetze ja, das macht Sinn, gerade wenn wir da mit Gender, mit Ärztinnen, Ärzten, Pflegepersonal, Hebammen, dass das schon.

Durch teilweise so.

Ja, genau das ist das Macht das vielleicht kann man das ja als aus da ja Fachkräfte.

Ja, dass man das einfach so ein bisschen den bisschen mehr selbst ne.

Das.

Okay, ich meine, das haben wir ja nun alle mit dem Gender ne, dass wir da irgendwie unseren Dreh reinkriegen müssen.

Ja.

Dann sind wir alle irgendwie nochmal versuchen, wie es am einfachsten so ist ne und alles ja.

Tief.

Das ist ja ja da haben wir auch schon einige Diskussionen wie machen wir das jetzt genau? Wann waren an welchen Stellen, wo kommen wir vielleicht vermeiden? Aber ich glaub, da kann man auch einfach nochmal reingucken, das ist auch total hilfreich, jemand mal zu sehen der das Macht und an welchen Stellen taucht das eigentlich auf? Ja, auch zum Beispiel gerade so am Anfang ne die zweite lassen? Sie war auch am Anfang technisch so ein bißchen schwierig beziehungsweise damit dem Beispiel ne wird dir helfen, wenn du mehr Beispiele vorgegeben bekommst.

Das glaube ich.

Ja.

Genau.

Hm.

Hab ich auch schon gedacht genau.

Ja.

Ja.

Das ist immer gut.

Hm.

Und dann? Je einfacher es ist, desto mehr Spaß macht es ja auch ne weil sonst hab ich ja schnell sowas wieso ne Schularbeit die man macht.

Ja.

Genau.

Ja, das macht Sinn.

Ja.

Okee gibt es irgendwas in der App, wo du sagen würdest das ging garnicht aber überhaupt nicht gefallen würde ich ganz anders machen.

Nee.

Okay.

Wie gesagt.

Genau das, manchmal das zum das etwas komplizierte, dass ich so überlegen so hä, was ist denn jetzt gewollt? Aber das müßte man ja in Griff kriegen, indem man dann nochmal das ein bisschen klarer formuliert, einfach also in einfacher Sprache oder kürzeren Sätzen, so wie du schon geschrieben hattest.

Ja.

Mhm.

Ja.

Das nochmal drüber gehen?

Ja, das ist super. Und gibt es irgendwas an der App, wo du sagen würdest das war total cool, das würde ich auf jeden Fall beibehalten, egal was er sonst geändert wird.

Mhm.

Ne, ich finds auch gut fragen nach der Geburt.

Hm.

Hätten wir das überhaupt da?

Nee, das haben wir noch nicht, das sind tatsächlich diese Zwischenfragen, die du schon mehrfach beantwortet hast nochmal für nach der Geburt angepasst, damit wir dann nochmal so eine Idee haben ok hilft diese App jetzt eigentlich?

Ja.

Okay.

Ja.

Ja, aber bis da ist noch keiner vorgedrungen deswegen ich glaube, nach der Geburt hat man ja dann doch wieder was anderes zu tun als Zone zu machen und dann nochmal rein zu gehen, ne?

Okay.

Oh ja, ja.

Ja.

Okay.

Gut, ich guck grad nochmal hab ich noch irgendeine wichtige Frage vergessen habe.

Gibt es irgendwelche Themen gerade so im Hinblick auf das war am Anfang schon war mit den Bedürfnissen usw, wo du sagen würdest, das wär cool, wenn es noch aufgenommen werden könnte.

Naja, im Grunde geht es ja und das hatte ich am Anfang gar nicht so sehr auf den Schirm ist es ja wirklich so Station.

Mhm.

Das ist ja das Thema ne Umgang, es geht ja jetzt gar nicht irgendwie um.

Ja.

Fachwissen oder um um die Geburt, sondern es ist so der Schlüssel ist die Kommunikation und das ist natürlich cool genau wenn man also diese Übungen mit Mensch im Krankenhaus.

Ja.

Was das für ne \*\*\*\*\*\*\* was denkt die und überleg dir das Situation, das ist natürlich gut, um dann Gespür für zu kriegen.

Mhm.

Ja.

Aber ansonsten wüsste ich jetzt auch nicht, wie man in dieser App unterbringt.

Das wollte ich nur Wochen werden Wahre sucht oder so also das es geht gar nicht so sehr darum, das ist ja genau.

Ja genau also es geht tatsächlich ist mir eine Trainingsapp für Kommunikation.

Ist.

Ja, genau.

Ja, wir sind immer so ein bisschen überlegen. Wir würden natürlich gerne auch so eine App haben. Nehmen Sie ein paar mehr Themen. Update.

Vielleicht kann man da auch einfach nochmal so ne so ne Art planungs lässt ein bisschen weg von Kommunikation machen, sondern mehr hinzu Ok wie weit ist man eigentlich, was muss man dann tun, wie dass man einfach mal so ne Übersicht vielleicht bekommt?

Ja.

Genau oder also weil ich?

Ja.

Mir jetzt gar nicht sowas darunter vorgestellt haben wie heißt nochmals die Team Baby?

Mhm.

Genau wie heißt teamviewer.

Okay, vielleicht könnte das aber irgendwie nochmal im Untertitel oder so.

Hä das macht?

Ist daraus hervor.

Geht.

Ja, das Mandat ihm Baby kommunikationstrainings ja.

Ja ja genau, dass man weil sonst denkt man ach, das ist so ne normale Baby ab.

Ja.

So wie diese beim Handy hab, wo man dann immer erfährt, was grad so abgeht in der Soundso, viele Schwangerschaftswoche usw. Genau das ist es ja gar nicht deswegen, dass man das irgendwie.

Genau was nicht so in der App liegt aber eher in dem, wie man dieselbe kommuniziert.

Ja, genau, dass man weiß, was das ist eigentlich.

Ja.

Ja, das macht dann auf jeden Fall.

Gut, super.

Genau du musst ja gleich los, ich auch ach, so noch irgendwelche Fragen kann ich noch irgendwas für dich tun?

Ja.

Ne alles super wann gibt es diese App?

Lassen perfekt die gibt es jetzt im Rahmen von dem Forschungsprojekt schon genau du ach so ja, falls du sie weiter nutzen möchtest. Gerne hast du gerade deinen Code noch in Erinnerung.

Hm.

Ja, ich hatte mir den hier.

Ja.

Also.

Brauchst du denn jetzt?

Genau das wäre einmal super dann, weil.

OK, groß, GAKL.

Ja.

13.

AEA kl 13.

G wie Gustav GA KL.

Ah.

13 super.

Genau.

Perfekt genau, dann kann ich das unter dem Code abspeichern. Braucht ja noch deinen Namen irgendwo dabei schreiben, dann ist das ganz gut.

Ja.

Super perfekt, dann hab ich organisatorisch noch die Aufwandsentschädigung du bekommst von uns das sind 12€ die Stunde, das heißt, wir sind jetzt bei 48?

So.

Mhm.

Mhm.

Ist es okay, wenn ich dir die Überweis und du schreibst mir dann ne e Mail als Bestätigung, dass du es erhalten hast?

Ja.

Super perfekt, dann bräuchte ich einmal deine Kontoverbindung.

Ach ja, so gut, dass mein Portemonnaie hier liegt.

Perfekt.

Also sag ich dir die IBAN.

Ja, oder? Schreib?

Oder ich schreib dir das.

Ja, ist wahrscheinlich am besten, ich wollt Grad sagen hier mit dem mit der Internetverbindung ist es wahrscheinlich.

Ich.

Das mach ich dann einfach.

Das mach ich gleich in Ruhe.

Genau super.

Perfekt.

Wunderbar.

Einfach auf die letzte Email, die du mir geschickt hast.

Genau mit dem Link, dann seh ich das.

Kann ich das gleich machen?

Wirst du mit CH geschrieben oder mit K?

Mit CH.

Moin Christina.

Hier meine Daten he.

Okay, super.

Hallo, dann mach ich das gleich.

Super, ja, dann vielen dank Dir für deine Zeit, das war super hilfreich.

Ja.

Ja, war sehr deshalb.

Ja, ich hoffe, es hat dir ein bisschen Spaß gemacht und du kannst ein bisschen was mitnehmen. Ich wünsche dir auf jeden Fall alles alles Gute für die kommende Zeit und dann als.

Nein.

Dankeschön.

Ja, fünfköpfige Familie seid ihr ja dann ne.

Genau ja Wahnsinn.

Echt cool.

Das war nicht so geplant, aber das wird cool.

Ich glaube auch.

Ja, hab selber so viele Geschwister, das passt schon alles ja.

Zur Bahn der Welt?

Ja.

Schön, ja, dann vielen Dank nochmal und?

Okay, Christina da.

Hier du alles.

Danke.

Und dann?

Da muss.

Jo schöne Woche noch Tschüss.

Dann gleichfalls tschüß.