So jetzt müsste es gehen.

Ja, sehr schön.

Alles klar?

Ja gut wunderbar, dann würd ich einfach so ein bisschen was über Steam Baby Projekt erzählen. Wir sind ja seit jetzt fast nach Jahren Mai 2019 dabei und haben so das Ziel, dass wir Sicherheit und Wohlbefinden von Geburten verbessern. Wissen ja, in Deutschland ist eine Wurzel war eigentlich schon sehr weit, eigentlich auch schon sehr gut, aber man kann immer noch natürlich was verbessern und vieles davon ist natürlich auch bei den individuellen Bedürfnissen, aber auch bei Missverständnissen, die so entstehen.

Waren Krankenhäusern, wenn da vielleicht viele Personen arbeiten in unserem Team und so weiter und vieles kommt eben dadurch zustande, dass man entweder noch gar nicht so überlegt hat was sind eigentlich meine eigenen Bedürfnisse? Oder weil die Kommunikation noch nicht stimmt? Und da setzt eben das Projekt an, dass wir versuchen, Kommunikation zu verbessern und dadurch dann entsprechend auch die Sicherheit und das Wohlbefinden bei den Geburten, was wir bisher gemacht haben wir arbeiten ja mit den Kliniken in Frankfurt und in Ulm zusammen war, dass wir Mitarbeiter Schulungen entwickelt und getestet haben an beiden Standorten.

Praktisch mit allen kreissaal Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen und dann haben wir auch noch ein Online Training für Schwangere und Gebärende und deren Partner gemacht. Und ja, das kam bisher ganz gut an. Auch während der Pandemie das waren so zweieinhalb Stunden vor der Geburt, die wir da gemacht haben, auch nur in Frankfurt und Ulm und jetzt ist ein bisschen die Überlegung dadurch, dass wir deutlich mehr Gebärende in Deutschland haben als in Frankfurt und Ulm, dass wir da gerne abmachen würden, damit in Zukunft auch noch mehr.

Wäre nur und Mitarbeitende die nutzen können?

Ja.

Die App ist so ein bisschen als Work in Progress natürlich jetzt gerade noch. Das heißt, wir sind gerade dabei, die noch zu verbessern, weil es ja auch nicht ganz so einfach ist, ein Kommunikationstraining zu machen, ohne zu kommunizieren, also ohne Trainer dabei zu haben.

Genau also die App ist als wirkliche Trainingsapp wirklich also eine Lern App entwickelt und ist im Moment online zu nutzen, also man kann jetzt noch nicht runterladen, dann Play Store und so aber man kann trotzdem schon drauf zugreifen.

Genau und was wir jetzt mit den Waldschutz machen wollen, dass, dass wir eben mal die App mit ein paar Personen durchgehen wollen und einfach mal schauen wie kommt ihr eigentlich an? Wie funktioniert die, dass wir einerseits Feedback von wirklich echten Nutzerinnen kriegen, also von dir in diesem Fall und auf der anderen Seite aber natürlich auch schon, dass wir dir diese App einfach einmal geben können, dass du dir auch überlegen kannst ok was ist mir eigentlich an der Kommunikation? Während um die Geburt wichtig und was kannst du da vielleicht auch schon mal?

Mhm.

Lernen und mitnehmen genau soviel erstmal kurz zum Projekt hast du erst mal Fragen?

Nein.

Klingt sehr gut, klingt sehr nützlich.

Bisschen super, ja, das hoffen wir auch. Also ich bin auch schon noch überzeugt davon.

Ja.

Das ist, das ist super genau, ja, dann würde ich jetzt einfach erstmal ein bisschen anfangen mit so ein paar Fragen vorab ist das deine erste Schwangerschaft oder hast du schon?

Ja gern.

Ich hab schon eine Tochter, die ungefähr so 1 für euer Projekt.

Ach ja, schön.

Die zweite Schwangerschaft also? Nein ist nicht, was die dritte Schwangerschaft. Ich hatte vor meiner Tochter, also vor unserer jetzigen Talk von Treffen bald dreijährigen Tochter hatte ich eine Fehlgeburt, eine frühe.

Ja.

Ja.

Und ja.

Ja.

Hat dann.

Da wurde ich darüber informiert, dass man in der Schwangerschaft sehr wichtig ist, dass man gegen Röteln geimpft ist. Das konnte ich noch nachholen, denn das war ich doch nicht.

Ach ja.

Solche Kleinigkeiten.

R.

Genau.

Glück gehabt, sag ich jetzt mal Glück im Unglück und dann ja also, das ist jetzt die dritte Schwangerschaft, aber die zweite Geburt dann?

Okay.

Okay.

Alles klar, ja ja, es gibt immer so ganz viele Sachen, die man dann doch noch nicht wahr ist, ne und die waren dann erst im Laufe der Zeit lernt.

Ja.

Ja, das stimmt.

Ja, in der wievielten Woche bist du jetzt.

13.

Als in Eier also noch relativ am Anfang auf ne.

Mhm.

Ja.

Ich dachte, ich dachte ich, ich darf mich trotzdem bewerben, weil ich hab das ja alles schon mal durch.

Auf jeden Fall sehr gerne, das geht auch ja, Ach das, das ist auch, dass du die App dann später noch weiter nutzen kannst auch nochmal reingucken kannst kurz vor der Geburt oder was auch immer.

Ja, ich hab Lust drauf, ich glaube nicht, dass ich noch mal einen Geburtsvorbereitungskurs mache. Das heißt, ich nutze dann einfach die App.

Sehr schön ja, ich hoffe sie gefällt dir dann aber später.

Sehr gut, ja, warst du bei der ersten Schwangerschaft zum Geburtstag beratungskurs, oder?

Ja.

Ja.

Auch in seinem Partner Geburtsvorbereitungskurs mit meinem Mann, der war sehr ausführlich, ich weiß nicht mehr, als ich glaub 10 Termine.

Mhm.

Ja.

Ach ja Wahnsinn.

Oder vielleicht auch nur 8 aber immer so anderthalb oder 2 Stunden, glaube ich im Geburtshaus.

Und?

Nein.

Ja, war sehr gut.

Sehr schön ja, gerade bei der Erste.

Ja.

Ja.

Ja, nicht erste Schwangerschaft, aber dann vor der ersten Großen ist das wahrscheinlich schon schon ganz hilfreich.

Ja ja.

Hat, hat sehr geholfen.

Sehr gut, ja, was waren da so Themen?

Viel also was wie?

Erstmal die ganzen schwangerschafts Zipperlein, was man irgendwie alles haben kann jeder es gab immer erstmal so ne Runde, wo jeder gesagt hat, also jede Schwangere gesagt wie es ihr so geht. Die Männer durften auch was dazu sagen. Es war sehr interessant und fiel dann irgendwann auch sowas wie Geburtspositionen also wie kann man am besten das haben wir alles auch durchgespielt, damit man so das schon mal gemacht hat und vielleicht auch ein Gefühl dafür hat was was sich gut anfühlt.

Ja.

Das sind am Ende bei der Geburt.

Aber es war gut, man hat sich gut vorbereitet gefühlt geburtsverletzungen Anatomie, wie die Geburt funktioniert diese ganzen Phasen der Geburt. Das also das? Warum sollte man das vorher auch wissen, aber eben sowas wie dieses ja das mit den Wehen das geht normalerweise sehr langsam los und dann hat er noch ein bisschen Zeit. Man muss nicht mit der ersten wir sofort losfahren, Presswehen das Presswehen und eröffnungswehen was Unterschied sind und solche Sachen und super wichtige Infos, wie wenn das Fruchtwasser grün ist, dann sollte das möglichst schnell gehen und solche.

Ja, das is.

Also ganz simpel Sachen und dadurch, dass wir so viele waren, wurden halt du super unterschiedliche Fragen gestellt also einer hat irgendwann auch gefragt, wie das ist. Mit einer süßen Sprengung. Das war so einer, was davon habe ich noch nie was gehört und die Hebamme den Kursleiter sagte auch also das ist sie kennt auch den ganzen Kollegen und kennt sie eine meine Schwangere hatte aber ausgerechnet die das gefragt hat, tatsächlich nachher auch keine Sprengung gehabt, aber auf jeden Fall eine Verletzung und den Knorpel vorne im.

Ja.

Ja ja.

Dann darf ich auch, manchmal ist auch gut, wenn man Infos nicht hat, aber wir haben auch eben über sowas wie.

Geburtsverletzungen gesprochen und Kaiserschnitt als Option?

Weil er ja viele, also weil die meisten also bis auf wir und noch eine andere ein anderes paar Leuten, auch im Geburtshaus entbinden und da waren natürlich irgendwie klar, dass sie hat auch gesagt hat, das wäre schön, wenn es bei allen klappt, macht euch ein bisschen schon mal emotional drauf gefasst, dass es vielleicht auch aus irgendeinem Grund nicht klappt und ihr Krankenhaus ist.

Nein.

Ja.

Ja.

Ja, was ja immer sagen kann genau, aber du hast dann im Geburtshaus auch.

Solche Geschichte.

Aber.

Nee, wir waren im Krankenhaus, aber wir waren geplant im Krankenhaus also ich hab also abgesehen davon, dass wir Geburtstags keinen Termin mehr bekommen hätten, hab ich auch relativ schnell gesagt ich muss das auch gar nicht haben. Meine Hebamme war auch aus dem Geburtshaus und die hat aber auch gesagt ja, es ist halt die Vorstellung ist immer sehr, sehr schön, aber was halt überhaupt nicht schönes und was aber auch einfach vorkommt ist, dass man dann mitten unter der Geburt ins Krankenhaus muss, weil es irgendwie nicht weiter vorangeht und da muss ich sagen dann hängt man da so zwischen den Wehen und und dann muss man noch irgendwo hin kutschiert werden.

Ah ja.

Nein.

Ja, das kann ich, das kann ich verstehen.

Das ist glaub ich, nicht so super.

Und da geht man lieber dann von von Vornhinein, dann ins Krankenhaus ne ja also so verspannt.

Ja, genau.

Und da waren wir sehr zufrieden.

Mhm war auch dann war auf deinem Gut und ähm, wie war die Geburt dann?

Ja.

Das sind das sagt man überhaupt nicht erzählen. Ich bin die war super easy, ich bin morgens um 04:30 Uhr, glaub ich aufgewacht und dachte so, das sind auf jeden Fall wen und dann auf die Uhr geguckt und hab geschaut und war so okay. Das sind so 7 Minuten Abstände, das ist gar nicht mehr so wenig. Aber so lange Zeit hab dann irgendwie.

Nein.

Ja.

Ich glaube noch, so bin Duschen gegangen und habe dann um 05:30 Uhr meinen Mann geweckt und gesagt ich mach jetzt Kaffee und du musst aufstehen, wir müssen los geht irgendwie doch.

Ja.

Ich merk schon doll und dann sind wir um 6 losgefahren.

Da kurz nach 6 sind wir losgefahren, um 06:30 Uhr im Krankenhaus und um 07:30 Uhr war meine Tochter da.

Ach Wahnsinn wow.

Ja also.

Wie wir wissen fürs zweite Kind und hier beim hat gesagt wenn ich noch ein Kind kriegen, soll ich mir auf jeden Fall die Option einer Hausgeburt einer notwendigen Hausgeburt vorstellen. Ich möchte gern wieder ins Krankenhaus, aber es kann halt tatsächlich sein, das Kind zu Hause kommt wieder so schnell geht und das war es ist alles gut also ich hatte ein dummes zweiten Grades, aber es ist super verheilt. Also ich hab echt bei allem Glück gehabt. Das einzige was ich sagen muss ist, dass die Eröffnungswehen halt so krass also weil es so schnell ging, waren sie sehr stark und ich hab im Auto und im Krankenhaus nochmal mich übergeben, weil die Schmerzen.

Ja.

Ja.

Mhm sind die.

Wie stark Mann?

Aha.

Aber dafür hab ich hatte keine 4 Stunden presswehen oder durch Geschichte.

Ja.

Das hab ich jetzt auch schon ein paar Mal gehört, dass wenn das so schnell geht, das dann natürlich auch echt intensiv ist, aber ja.

Ja ja also das war nicht ohne und ich sagte der Geburtsvorbereitungskurs war gut, weil ich mit einem guten Gefühl da reingegangen bin, also weil ich das Gefühl hatte, ich bin vorbereitet und ich hab Entscheidungen getroffen.

Mhm.

Ja.

Wenn es ein Kaiserschnitt werden soll, werde ich mich nicht dagegen wehren, finde ich alles.

Wenn es nicht medizinischen Grund dafür gibt, dann soll das Bitte gemacht werden und hab das irgendwie alles in meinem Mann durchgesprochen haben natürlich auch schön Geburtstag an aufgestellt, wie ich mir das vorstelle. Mein Mann hat zum Beispiel gesagt, er will auf keinen Fall die Nabelschnur durchschneiden.

Ja.

Ja.

Sie können gern fragen vielleicht entscheidet er sich spontan, um aber etwas auf gar keinen Fall machen sowas hab ich da mit reingeschrieben natürlich hat jetzt dann doch gemacht.

Ja.

Und seine Geschichten, aber diesen Plan oder auch sonstige also wir sind angekommen und ich hab gesagt, ich hab wen ja ja ich ich müsste nochmal auf Toilette darf ich noch \*\*\*\*\*\*\* gehen? Ja ja und dann setzt sich eigentlich auf Toilette okay was? Wenn ich jetzt drücken Sie wieder aufstehen, dann müssen wir sie untersuchen ja okay und dann sagte sie ja der Muttermund offen das Kind kommt jetzt und dann ging die Presswehen los und ich glaube, es war vielleicht Viertelstunde und dann war sie da.

Du auch?

Und falls kein also, und das war ein ganz normal großes Kind also, die war 3853 cm oder so also alles ganz normales Kind?

Mhm.

Ja.

Ja, du kannst gehen, aber es war keine Sturzgeburt, also das hab ich auch gefragt aber die Hebamme die da war die sagte ne Sturzgeburt ist noch mal eine andere Geschichte.

Er war toll.

Also so, so schnell ging es dann zum Glück doch nicht.

Ja.

Das ist, das ist schon mal gut, dann konnte man doch mal zumindest noch.

Ja.

Aufstehen.

Ja, genau.

Ja, Wahnsinn, das ist ja.

Das ist schon ne.

Muss aber eben ich hab das Gefühl es werden immer nur so Horrorgeschichten über die Geburt erzählt, was alles schief gehen kann und er ist echt nicht alles so glatt gelaufen wie es laufen könnte aber.

Es kann auch echt gut laufen.

Ja so im großen und ganzen ne, das is dann schon ja, das ist ist auch so eine Brille, die wir vom Projekt gerade am Anfang viel auf hatten ne okay, wir haben auch Ärzte dabei und die sehen natürlich immer so, was alles schiefgehen kann. Ja und dann kommt eine Hebamme und sagt Na ja, aber ein soundsoviel Fällen läuft ja wirklich alles gut und viel besser als man gedacht hätte und das ist ja auch was ganz besonderes natürliches und in vielen Fällen schafft der Körper das ja auch sehr gut, ja machen. Das ist ist auch schon mal ganz schön zu wissen und zu hören, ne?

Ja.

Ja.

Mhm.

Klar.

Ja, ja natürlich.

Ja.

Ja.

Das kann auch einfach sein.

Ja super, das ist doch gut wie war denn so die Kommunikation bei dir? Unter der Geburt, also wahrscheinlich nicht ganz so viel, weil es so schnell ging aber.

Ja, tatsächlich also, das war wirklich, das war eher schwierig, aber ich entschuldigung, ich muss einmal Grad Handwerker da ich bin sofort wieder da.

Ja.

Ja, kein.

Kein Problem, alles gut.

Vielen Dank.

Okay, haben sich nur verabschiedet.

Also.

Die Kommunikation also ich wollte unbedingt ne Wassergeburt ausprobieren, also ich wollte gerne in die Wanne.

Das hab ich glaube ich in irgendeiner Form auch noch gesagt hast du ja schön, dass ich in dem Zimmer, in dem die Wanne ist, weil irgendwie Zufall ich bin angekommen und haben gesagt ja geh mal geh mal in den Raum, dass war zufällig der mit der Wanne und dann haben sie.

Ja.

Genau dann musste ich ja nochmal auf Toilette, dann musste ich mich hinlegen, was der unangenehm war, aber eben für die Untersuchung und dann.

Mhm.

Also dann hab ich so n bisschen abgegeben als die Presswehen los ging, aber ich weiß, dass die Hebamme, die da war, relativ also auch ne ganz junge Hebamme, aber Supersouverän immer gesagt hat und Dreh dich nochmal so hin und machen nochmal das und gehe nochmal irgendwie in Vierfüßlerstand und leg dich auf die Seite und Presse mit dem Bein hier gegen meine Schulter also ich hätt voll gut Anweisungen gegeben und ich konnte darauf reagieren aber was auch?

Ja.

Ja.

Oder was sich im Nachhinein dachte krass ist, dass sie immer gesagt hat musst du jetzt pressen, weil sonst atmen lieber mal und das war wirklich so hab ich ganz vergessen okay, ich muss gar nicht pressen, ich kann mal kurz abmelden das also das waren so Sachen, wo ich dachte also nach den hab ich gesagt danke. Es war super gut und hat dann auch so ein bisschen drücken und sowas immer gesagt du musst jetzt hier hin pressen und guck mal, dass du dich mehr hier drauf konzentrierst und so das war super, das ging halt echt schnell. Also ich hab mich nachher voll bedankt und gesagt Danke.

Super hilfreich und die sagte Ich hab nichts gemacht, aber es waren diese diese Art also ganz schlichte Anweisung ich hab halt kein Hecheln gebraucht, ich musste keine Wehen veratmen oder sowas. Das haben wir im Geburtsvorbereitungskurs auch gar nicht gemacht ich glaube.

Muss man auch einfach nicht unbedingt.

Machen, weil wenn man Glück hat, man halt, ich hatte wirklich auch diese coole Hebamme, die da so ein bisschen dann einfach geguckt und gesagt hat jetzt atmen jetzt kurz entspannen jetzt gehts wieder los und so, das war wirklich gut. Es war noch eine Ärztin mit da davon. Der hab ich aber nur mitgekriegt, dass Sie noch gesagt hat nein, ich kann jetzt nicht kommen. Ich hab dich jetzt eine Geburt, tschüss und sonst war die glaub ich einfach nur anwesend.

Super.

Ja, genau das die müssen im.

Also diese Kommunikation hat easy oder ganz, ganz entspannt?

Das war nicht so viel, ich musste halt nicht so viel kommunizieren, mein Mann war irgendwo mit dem Raum keine Ahnung.

Auch der musst du nicht irgendwie Händchen halten oder sonst irgendwas also das war, das hat total intuitiv funktioniert.

Was?

Ja.

Und ich führe das wirklich alles auf den Geburtsvorbereitungskurs zurück.

Das ist.

Also weil okay und weil meine Mutter auch mit bei mir und bei meiner Schwester nicht ganz so schnell, aber ähnlich entspannte Geburten hatte. Das ist auch was, wo ich gesagt also, das haben wir halt auch im Geburtsvorbereitungskurs gehabt, dass sie gesagt hat wie sind denn die Geburten bei euren Müttern gelaufen?

Mhm.

Ja.

Und?

Ich hab auch ne Freundin gesagt ja, meine Mutter hat 3 Kinder gekriegt und alles war super bei meinen beiden Kindern war es nicht so super und bei ihrer Schwester war super also das hat, das heißt ja nichts, aber ich hab mich da total daran festgehalten, dass ich dachte das ist gut gelaufen. Das wird auch bei mir gut laufen. Dafür ist der Körper irgendwie auch da.

Und das hat sich ausgezahlt, überhaupt, ich meine.

Ich denke auch alleine wenn man dann sagt Ach, das wird schon hier alles alles klar an das wird schon ganz entspannt, dann ist es ja auch in vielen Fällen geht man dann ja auch anders ran, ne und dann?

Ja.

Das glaube ich schon auf ja.

Ist das so grundlegend schon mal entspannter definitiv?

Ja.

Das ist normal.

Und mit dem Geburtstag hast du auch vor, das jetzt wieder zu machen oder eher ein bisschen spontaner?

Ja ja, ich muss mal gucken, weil noch nicht so ganz klar also wenn wir uns mal überlegen müssen, ob mein Mann mitkommt oder eher zuhause bei unserer Tochter bleibt meine Cousine ist Ärztin und die hat auch im die Halt im Ldw gearbeitet, wohnt aber jetzt bei uns. Wir sind grad aufs Land gezogen, und sie wohnt hier auch die arbeitet ja auch und sie hat irgendwann auch schon mal Kinder entbunden in ihrem Studium und der hat schon gesagt, du musst kommen.

Ah ja.

Als der Hausgeburt.

Ja.

Ich glaube auch, dass ich viel selber kann, aber es wäre cool, wenn jemand da ist, der nur in 3 Minuten Anfahrtsweg hat und ansonsten ich muss mal gucken wer mitkommt, aber ich werd vielleicht nochmal so n paar Sachen notieren wie.

Ich würde gerne, dass die Nabelschnur aus produziert, das wär schön solche Sachen, oder?

Ich möchte heulen, weiß ich nicht. Ich hab beim ersten Mal aufgeschrieben, dass ich eigentlich keine Schmerzmittel möchte, aber also, dass man mir das nicht anbieten muss, dass ich selber entscheide, dass ich weiß, wann ich das brauche. Zwar allerdings auch ich bin da angekommen und hab gesagt OK, wir sind jetzt in diesem Raum. Ich zieh mich einmal um und da zu meinem Mann gesagt du musst die jetzt wiederholen. Ich brauch jetzt Schmerzmittel und als sie kamen und nicht gesagt hab ich brauch jetzt Schmerzmittel und die gesagt haben ja Mist. Mit schmerzlindernden Maßnahmen versuchen, dann hätte ich ne ich Schmerzmittel.

Ja.

Ich will das furchtbar Quicken atmen oder drehen oder drücken. Also ich glaube, ich mach nochmal so n Plan, aber nur damit ich so Eckpunkte hab, an denen ich dann auch selber sagen kann ne, ich hab jetzt auch kein Bock das zu erklären. Ich hab hier wen lesen sich einfach das tut er wird vielleicht ein bisschen weniger blumig wie beim ersten Mal, wenn man sich das dann so ausmalt und so soll das und dann möchte ich hier vielleicht noch und das und so ja.

Ja.

Mhm.

Ja.

Ich weiß gar nicht, was ich da noch drauf geschrieben hab, ich will das mein Baby nicht gewaschen wird oder so, das macht man heute gar nicht mehr.

Ja.

Also irgendwie sowas?

Ja Oh Gott, ich hab den bestimmt noch irgendwo den Geburtstag wahrscheinlich guck ich nochmal drauf und überlegt dann, was ich gerne noch irgendwie hätte oder so ich hab glaub ich auch die geburtsposition draufgeschrieben sowas wie ich finde wassergeburt das vielleicht probierst. Vielleicht habe ich beim zweiten Kind ja die Zeit, finde Wasser gemacht.

Ja.

Also sowas.

Ja ja, aber das ist ja genau so. Muss man diesen Plan ja auch einsetzen ne, das ist ja auch irgendwie nichts, was man wirklich planen kann, sondern wenn es dann anders läuft läuft es anders, aber man hat einfach so ein paar Eckpunkte sich Gedanken gemacht hat so ein bisschen die Sicherheit dahinter ist vorbereitet ja.

Ja.

Ja.

Genau.

Man hat das Gefühl, man hat irgendwo notiert, wie man das Ziel an sich das vorstellt und dann?

Genau.

Guck mal, wie es läuft.

Was macht er davon wirklich umsetzen kann?

Ja, also ich fand es auch überhaupt nicht schlimm, dass es überhaupt nicht nach Plan gelaufen ist oder so? Die Hebamme hatte gesagt, dass ihr so Leid, dass ich nicht mal, dass ich jetzt nicht in die Wanne konnte, sie hätten ja nicht mehr Zeit gehabt, das Wasser einzulassen. Würde ich auch also nach der Geburt weiß ich nicht, worüber ich mich jetzt beschwert soll ist schon ok, dass ich nicht in der Wanne war, also das war, das war jetzt nicht so, dass ich das ist tragisch fand. Ich hab mir das auch anders vor. Ich kenne das also ich weiß es, dass der anderen, wenn die Geburt wirklich anders läuft, als man sich das vorgestellt hat und die dann \*\*\*\*\*\*\*\*\*\* ist, dann verstehe ich, dass man da total dran

Ja.

Trenn knabbert und damit hadert und und und aber ich werde jetzt auch nochmal meinen Geburtsbericht in der in der Klinik ordern, weil ich es einfach interessant finde.

Mhm.

Vor der zweiten Geburt jetzt aber.

Da wird wahrscheinlich sowas stehen, wie alles unauffällig, cool so.

Hi.

Ja.

Wir glaube ich gar nicht, dass ich da also da werde ich jetzt nicht irgendwelche neuen Erkenntnisse oder ich brauch s nicht, um irgendwas zu verarbeiten, was ich auch von anderen Leuten Kennedy irgendwie eingeleitet wurden oder solche Geschichten, das ist ja alles immer schwierig und da hatte ich da hatte ich vor der Geburt allerdings wirklich Angst vor also da hatte ich Angst vor und das war bei uns auch so, dass wir, dass das schon geplant war also ich wir haben über übertragen und unsere Frauenärztin also meine Frauenärztin ist auch kennt. Auch mein Mann ist eine Bekannte von uns und die hat halt gesagt ich halte sehr viel von Lehr und hat gesagt am 10. Tag.

Ja.

Weil.

Ja.

Musst du ein leiten lassen? Was fand meine Hebamme nur so? Ja und ich hätte gerne also mir ist auch recht gewesen, wenn ich, wenn ich nicht so lange hätte warten müssen, also nicht mit der Einleitung, sondern die Geburt hätte auch gerne ein bisschen früher irgendwie immer dachte das Kind wird so groß und so schwer und das ist doch dann auch alles Mist und dann wird die Geburt nachher doch kompliziert und dann vielleicht doch ein Kaiserschnitt, nur weil das Kind zu groß ist?

Ja.

Mhm was?

Völliger Quatsch am Ende also das Kind war nicht zu groß, aber oder war auch nicht überdurchschnittlich groß und da hatte ich aber dann doch schon mit der Einleitung und ich dachte aber okay, ich geh ins Krankenhaus morgens ich krieg ne Tablette oder sonst irgendwelche Medikamente über Tropf oder irgendwie und dann kommt innerhalb der nächsten Stunden das Kind, denn das ist ja auch schon 10 Tage drüber, also das ist ja auch schon.

Das liegt doch schon, dass da das war doch das andere also. Update 34. Woche muss ich dann ins Berufsverbot geben, weil das Kind schon so tief im Becken lag und der Muttermund total verkürzt war und irgendwie ab 2 Wochen 3 Wochen vor der Geburt oder vor Termin, sagt aber der Vorletzte der Muttermund ist auch geöffnet.

Ja.

Mhm.

Wahnsinn.

Da hat meine Hebamme dann gesagt 3 Zentimeter geöffneter Muttermund weißt du wieviel wie lange Frauen das manchmal in den Wehen liegen, 12 Stunden in die Pech haben okay, cool, Glück gehabt deswegen die Geburt auch so schnell ging am Ende ne.

Ja.

Mhm.

Aber ich hatte total schon vor der Einleitung, weil ich dachte.

Das ist halt irgendwie nicht der Weg, den ich gehen wollte, und ich hatte den Termin für die Einleitung am 6.6. Und am 5.6. Ist meine Tochter gekommen.

Ja.

Ach ja.

Also sie hatte dann doch beschlossen, dass sie dann 24 Stunden vorher.

Sich auf den Weg macht Glück gehabt, weil einleiten jetzt auch im Nachhinein, was ich von Freundinnen irgendwie gehört hab.

Mhm.

Vielleicht ist es doch besser so.

Wenn so klappt, bestimmt ich glaube, jede Intervention Sommer ist, desto besser gibt es natürlich auch so viele unterschiedliche Geschichten. Also ich weiß, dass ich damals auch eingeleitet wurde. Bei mir war es auch super schnell, aber ja ganz, ganz verschieden.

Ja.

Ja.

Ja.

Mhm.

Ich bin ich bin davon ausgegangen, dass das mit dem einleiten dann also, dass das schnell geht, aber das ist glaub ich nicht immer so.

Nehm ich immer?

Allerdings gibt es auf jeden Fall so, das weiß ich jetzt beim zweiten Kind, ich werde auch Tag 10 wird auch eingeleitet, spätestens weil es irgendwie mittlerweile auch eine Studie dazu gibt. Das wenn je länger die Kinder übertragen werden, dass die Sterblichkeitsrate dann hör, ist unter der Geburt.

Ja.

Das.

Wer hätte das gedacht also?

10 Tage ist ok und dieser Termin ist ja auch immer nur so eine halbgare Geschichte. Aber ja, 10 Tage ist okay.

Ja.

Aber dann?

Okay, ja.

Mehr muss dann irgendwie auch nicht sein.

Genau der.

Sowas zum Beispiel, aber das braucht nicht auf den Geburtsplan zu schreiben, aber das wäre zum Beispiel was, was ich für die zweite Geburt auch entscheiden würde einfach.

Mhm.

Das macht dann und der Termin ist dann wahrscheinlich so Ende Juli, ne oder Anfang?

Ja.

Nee, doch Anfang August genau ja.

Ja.

Ja, genau.

Alles klar gerade ein bisschen gerechnet, ja.

Ja.

Ein Sommer B, ein Hochsommer Baby.

Das.

Es wird einfach voll.

Ich hoffe, dass es nicht so heiß.

Mal gucken also, wenn wir bei der ersten Geburt hatten wir im Krankenhaus 37 Grad, also wir werden irgendwo weiter relativ weit oben. Dann unterlag mit einer anderen Mutter im Zimmer und zwar so irgendwann kann man nicht überein, sagte Ich, zieh jetzt bei ihrer Tochter die Nutzer aus solcher weiß ich nicht ist, dass die nach der Geburt hat sie, aber hier sind 37 Grad und sie wollten auch keine Nutzer tragen.

Okay.

Ja, also ist okay und ganz ehrlich, wir hatten halt dann 8 Wochen später war es halt brütend heiß und dann denkt man irgendwie, ich kann das Kind, das kriegt nicht genug Flüssigkeit naja, dieses Kind wird dann einfach noch im Bauch sein, wenn es super heiß ist.

Okay.

Ja.

Ich werde mit geschwollenen Beinen auf der Couch liegen.

Auch eine schöne Vorstellung.

Das ist auch okay.

Wird schon alles passen? Ja, wie lange warst du dann noch im Krankenhaus? Nach der ersten?

3 diese ganz normalen 3 Tage beziehungsweise wir sind Mittwoch, sie gekommen und ich bin Samstagmorgen dann nach Hause gefahren, weil meine Eltern am Samstag zu Besuch gekommen sind und ich denke gesagt hab ich noch nicht bis Samstagmorgen bleiben ist das OK und ja also ganz, ganz normalen Tage. Ich fand es gut, mein Mann muss sowieso arbeiten. Der selbstständig und deswegen habe ich auch gesagt ich muss mich dann zu Hause um nichts kümmern. Ich bin während des Milcheinschuss IAS.

Ja.

Ja.

Oh.

Im Krankenhaus.

Jemand kocht für mich.

So ein bisschen das, was ich mir jetzt auch für die zweite Geburt Jahre 5 also ich würde auch gerne wieder im Krankenhaus bleiben, mal gucken, also mal gucken, wie das dann funktioniert das denn jetzt, der Hochsommer ist kann wenn man vielleicht doch ein paar Tage Urlaub machen, um auf unsere große Tochter aufzupassen, aber es sind auch Sommerferien. Also meine Eltern können da vielleicht sind sie auch kommen und auf meine große Tochter aufpassen. Also meine Wunschvorstellung ist so ein bisschen, auch wenn es mir auch wenn es vielleicht der großen Tochter gegenüber dass ich halt denke, diese ersten 3 Tage.

Ja.

Ja.

Die einzigen 3 Tage dieses neue Baby allein mich haben wird, die möchte ich dem Kind eigentlich ganz gerne können auch für den auch wieder für dieses Milcheinschuss Stillstart. Dafür war ich gerne noch im Krankenhaus, also das ist auch alles ganz super entspannt abgelaufen, aber ich war ganz froh drum, dass da jemand immer griffbereit war.

Ja.

Ja.

Ja.

Wahrscheinlich auch gerade beim ersten Kind nochmal nochmal schnell was Fragen und so.

Mhm.

Ist das schon ganz gut?

Ja.

Ja.

Ja.

Im.

Ja.

Ja, das sagen tatsächlich auch im Moment viele Mütter, die jetzt unter Corona schon entbunden haben, dass das tatsächlich ganz Schönes, weniger Besucher Wochenbett Station kriegen. Sie müssen wir mal viel mehr Zeit für das Baby hat und ne sich da schon sehr drauf konzentrieren kann.

Mhm.

Ja.

Ja.

Das war tatsächlich auch das, was jetzt wegen meiner Mutter gesagt hat bleib mal im Krankenhaus, du kannst dann auch dein Besuch bleibt nicht so lange und du kannst deinen Besuch auch nicht bewirken du musst es nämlich also du kannst gar nichts, geht ja gar nicht, du bist ja Krankenhaus, du kommst nicht auf die Idee zu sagen ich Koch euch einen Kaffee oder so was, du hast gar keinen Stress und?

Mhm.

Vielleicht kommen du kannst auch immer noch sagen ja, ihr könnt gerne vorbeikommen, wenn wir zuhause sind.

Ja ja.

Und ich hatte dann 2 also 2 Freunde haben mich auch im Krankenhaus besucht, das war irgendwie auch völlig in Ordnung, aber das ist halt weiß schon weiß ich kenne schon die Fortschritte vor Vorzüge von ne ich guck in 3 Tagen könnte kommen.

Skype vorstellen gerade direkt nach der ne ja ja super ähm, dann würde ich jetzt nochmal einmal zu den Apps zurückkommen hast du schon mal irgendwelche Apps genutzt, gerade so im Bereich Schwangerschaft usw?

Das ist schon ganz nett, ja.

Ja.

Mhm.

Ich habe auch beim letzten ich beim letzten Mal 2 verschiedene benutzt, aber hauptsächlich ich weiß nicht mehr, was die andere war. Ich hab die babycenter App benutzt.

Mhm.

Ja.

Genau und die benutze ich jetzt auch, also die benutze ich hauptsächlich. Allerdings jetzt ist es ja so doof hab jetzt alles nicht mehr so spannend ich gucke, ich kann da gut gucken wie weit bin ich, welchen Tag bin ich welche wie groß das ungefähr? Na, das ist natürlich trotzdem noch spannend bleibt aber ich lese jetzt nicht mehr so viele Artikel.

Ja.

Ja ja.

Aber die habe ich auf jeden Fall letztes Mal sehr intensiv genutzt und noch irgendeinen ich weiß leider nicht mehr welche.

Vorgang da gibt es ja auch 1000 wahrscheinlich aber.

Ja.

Ja, das stimmt.

Babycenter hat doch auch dann so so Tipps zur Ernährung usw was man muss.

Ja, genau, die haben dann diese hunderttausend Artikel Sicheres Training in der Schwangerschaft?

Ja.

Ja, genau ernährungs Geschichten, aber die haben auch so an wie heißt das?

Die haben auch ein Forum, wo man sich dann austauschen kann.

Mhm.

Naja.

Wie geht arisch oder vegane in der Schwangerschaft? Äh, Halbzeit Countdown und so?

Alles wirklich, ja.

Ja also, es gibt viel.

Ja, und bei diesen bei diesem Forum wo man sich austauschen kann sind das nur schwanger oder wird es auch so ein bisschen begleitet bei denen?

Oh, da muss ich mal gucken.

Ich glaube, das kommt ne, ich glaube, das sind nur Schwangere.

Naja.

Muss ja eigentlich auch immer irgendwie.

Admin geben oder sowas?

Nee, es gibt es gibt ein Mod Team, also ein Moderationsteam soll, wo man auch ein Verstoß melden könnte, sehe ich jetzt aber.

Mhm.

Sonst ist es eher.

Wer ist alles in der Gruppe? Mit welchem Termin?

Wieviel das Kind also da sind dann die Leute die ETET Liste August 2022 also jetzt auch meine Gruppe, um die ich mich eintragen könnte und ich weiß allerdings nicht, was da besprochen wird.

Aha.

Nix.

Nein.

Ich glaube, es gibt irgendwelche Leute, aber ich kenne ich könnte jetzt auch einfach ein Thema anfangen.

Okay.

Und da wäre jetzt glaube ich niemand.

Ich kann aber.

Immer einen Verstoß melden?

Com.

Nee.

Glaube nicht, dass das begleitet ist ah doch, aber das war glaube ich. Die andere App die ich hatte, das war so ne App, da konnte man Fragen stellen und die wurden von Hebammen beantwortet.

Ja, ja Mhm.

Ah, ich weiß nicht mehr, wie die hieß.

Die war relativ gut, obwohl die sehr überspült war, mit ich hab hier ein Bild von meinem Ultraschall was ist das denn, oder warum ist das denn so aus und da haben wir natürlich immer gesagt keine Ferndiagnose gemacht, fragen sie doch bitte den Frauenarzt die Frauenärztin, die das auch gemacht hat zu recht.

Ja.

Das stimmt Herr, manchmal brauchen wir ja noch so ein bisschen.

Ja also.

Genau.

Push dahin, dass man dann auch wirklich nachfragen ne ja, das stimmt.

Ja.

Aber ja, ich weiß aber trotzdem nicht mehr wie hast du es gibt und es gibt jetzt, mit dem ich auch nicht angeguckt. Neuerdings gibt es glaube ich auch eine Techniker Krankenkasse, da bin ich und sie auch schon Werbung gemacht, aber die ist neu, soweit ich weiß.

Wie?

Ja, ja, das ist müsste die Babyzeit ab sein, glaube ich heißt die.

Ja, genau.

Ja, wir haben ja auch, aber eben auch mit der Techniker Krankenkasse zusammen Projekte und dir da findet man auf den Link zur Team Baby ab in der BZ einpacken.

Ah.

Das ist ja super.

Wer?

Okay.

Ja.

Ja, Putin Baby ab ich würde sagen wenn du keine Fragen mehr hast oder noch irgendwelche Sachen, dann würde ich dir jetzt einfach mal diese App geben mehr oder weniger genau die kann man einfach in dem Web Browser öffnen. Siehst du im Chat den Link?

Ja.

Kommt bestimmt noch.

Ja.

Mhm.

Warte.

So.

Wieso sehe ich keinen Chat? Das ist eigentlich.

Moment.

Nochmal ich muss nochmal kommen.

Na ja, die Technik.

Ist der Chat, wo sollte der Chat sein?

Oben in der Leiste, da sind so erst diese Teilnehmer und dann ist so ne so ne Sprechblase.

Wenn man da drauf geht, da müsste der Chat sein.

Mhm.

Warte, hab ich das?

Mit ihm.

Nein, ich hab das per Teams geöffnet nicht per.

Warte, warte, warte schett.

So.

Nein.

Moment.

Ich hab es dir sonst jetzt auch nochmal per Email geschickt.

Ja, ich öffne die Mails.

Jetzt haben wir letzte Mal auch schon gemacht haben beim.

Warum ist das Oh?

Ja.

Das ist.

Das ist irgendwie irgendwie verrückt, ja genau also kannst die du kannst du gerne auf dem Handy oder jetzt im PC also es ist mehr für ein Handy Screen entwickelt, aber es geht am PC genauso gut, das kann man alles durchmachen.

So aber ich hab es ist offen.

Ach so, aber dann kann ich warte mal, dann mach ich das doch mit dem Handy, denn dann kann ich das.

Ja.

Bild wieder öffnen kann ich dich sehen?

Ah ja super.

So.

Ja, jetzt starten.

Ja.

Genau.

Der ja wie gesagt also die App ist die Trainingsapp.

Mhm.

Das heißt, da sind gleich so verschiedene letztens, die man durchmachen kann und immer mal schauen, was für kommunikationskompetenzen Strategien gibt usw. Am Anfang, bei dem Jetzt starten, da leidet der einen so durch so ein paar Infos an einer Stelle fragt er nach einem Code. Da wäre es ganz super, wenn du mir den geben könntest, dann weiß ich einfach Bescheid, dass also wie wir dich praktisch in unsere Daten rekrutiert haben.

Mhm.

Ja.

Genau das speichert diese Daten und also was du in der App so eingibst und den Code speichert, der aber nicht mit deiner Emailadresse zusammen, das ist nochmal getrennt.

Mhm.

Mhm.

Okay.

Ja, und ansonsten würde ich sagen.

Jo.

So.

Log dich mal ein.

Ich mache, ich mache.

Okay nein, ich bin schwanger.

Mhm.

Ach so, ich wollte Grad sagen das hat die Altersklasse über 55 Jahre also ich finde ja irgendwann ach so nein, es ging ja auch um Angehörige und bitte teilen.

Genau das sind die Angehörigen und Mitarbeiter, wobei wir in Uniklinikum Ulm hatten wir

Kika.

Okay, also ich habe auch ein Tante, die hat 5 Kinder gekriegt und die hatte glaub ich zwischen.

28 und.

44 bekommen.

Mhm.

Ja, aber dann noch mal 12 Jahre drauf ist schon ne ja.

Ja.

Schon recht spät.

Okay, Moment ersten Buchstaben dem Formel Vorname, Mutter, Vorname.

Nein, Moment nicht meine?

Sondern meiner Mutter.

Ja.

Ah.

Geburtstag ne OK, mein jetzt brauchst du meinen Code ne?

Genau ja.

KE.

K.

MI.

IMI.

15.

15 super.

Weiter Okay sagen.

Passwort?

Ja, Sie dürfen Anwendungs Optimierungszwecke verfolgen, ja.

Okay, zum Training jetzt kannst du das.

Ja ja, das sieht gut aus.

Okay.

Das ist das Dashboard.

Gut.

Und ich gehe jetzt auf zum Training und ich hab noch keine Karteikarten und noch keine Themen, ne?

Genau also meine Themen, da kannst du tatsächlich zum Beispiel schon mal drauf, das sind mehr so, die die Wünsche.

Die machen auch für die Geburt hat also was sind eigentlich so meine meine Überlegungen, wer soll dabei sein und so weiter? Also, das kannst du dir gern mal angucken bei dem Training dadurch, dass die App ja im Moment noch evaluiert wird, was die bringen, kommen immer mal wieder so zwischen Fragen.

Hm.

Mhm.

Mhm.

Genau die brauchen aber auf.

Okay, ich starte jetzt das Training ja.

Ja super.

Das.

Okay, cool.

Okay.

Mhm.

Genau der IT ist 10.8.

Mann.

Links der Weser.

Während der Schwangerschaft habe ich bei Kontakten mit Ärzten her überlegt, ob ich ausreichend Informationen weitergegeben habe. Ja, ich also, ich hab das überlegt.

Nee, also nein, ich musste das nicht überlegen. Ich war sicher, dass ich das gemacht hab.

Nee.

Also trifft überhaupt nicht zu.

Oh nein, das ist so gemein formulierte Frage während der Schwangerschaft habe ich überlegt, ob ich ausreichend Informationen werden. Nein, hab ich nicht überlegt.

War mir sicher, dass ich das gemacht habe.

Überprüft, ob ich alles richtig erklärt habe, wenn ich etwas gefragt wurde ja, okay, gut.

Das habe ich natürlich getan.

Ja, ich hab mir schon Mühe gegeben das richtig zu beantworten. Meine Anliegen klar und deutlich angesprochen.

Ja, natürlich.

Wieso springt der immer wieder hoch zum Links der Weser?

Ja, das.

Ja also wenn ich jetzt warte, ich probier es nochmal beim nächsten aus früh genug kommende Schritte angesprochen und abgesprochen, dass ich auf jeden Fall gemacht also ich will jetzt hier hundert Prozent aus, dann lasse ich los und dann springt er hoch.

Ja.

Mhm.

Also guck mal.

Okay.

Ja.

Dann springt der.

Bisschen höher halten.

Ja, Entschuldigung warte.

So jetzt genau jetzt is und dann springt er noch.

Na.

Warte mal.

Nein, ich will das verschieben.

Und dann springt er wieder hier hin zum Links der Weser kannst du das?

Das ist komisch was für ein Handy und Betriebssystem hast du?

Hä?

An dräut Huawei p 30 pro.

Mhm p 30 pro alles klar, ich weiß auch nicht warum er bringt das ist.

Ja.

Ich gebe das nur weiter.

Ja, das ist super.

Das sind so diese diese technischen Probleme, wir haben ja eine App Developer im Hintergrund, die können sowas immer klären.

Technik.

Okay, ich hab mir ehrlich gesagt nicht überlegt, wieviel Zeit sich meine betreuenden Menschen für ein Gespräch nehmen würden, weil die werden schon selber sagen können nicht mehr Zeit haben wir nicht.

Ja.

Oder man hat ein Termin also bei meiner Hebamme in der ersten Schwangerschaft, die hatte halt einfach dann. Der Termin ging 40 Minuten und dann war der Termin vorbei.

Ja.

Also dann mach ich mir keine Gedanken gemacht, ich hab meine Sorgen und Ängste geäußert ja.

Das habe ich getan, mich auch in sie und ihre Situation hineinversetzt.

Wie?

Schwierig also nein, hab ich nicht.

Mhm.

Weil ich die also das klingt total fies. Wenn man aber wenn ich davon ausgehe, dass die professionell arbeitende Menschen sind und dann?

Und ich das und ich, das ja in dem Gebiet nicht bin, also die werden das schon, gibt er mich jetzt nicht hinein versetzt, oder?

Ja.

Ja.

Finde es auch irgendwie nicht so gut, wenn ich mir jetzt während meiner Geburt darüber Gedanken oder wir vorher Gedanken darüber mache, wie das vielleicht für die Ärztin oder die Hebamme ist wenn ich jetzt voll laut Schreie.

Mhm.

Nein, ich hab mich nicht in dich hinein versetzt.

Ja.

Also wenn man die Frage so verstehen kann, dann hab ich nicht gemacht.

Ja, das ist also sprich einfach alles, was du so denkst, laut aus, das ist super hilfreich, auch mal zu verstehen ja wie wie kommt?

Ja.

Also natürlich.

Ja, wie man die Fragen liest.

Genau ja.

Also natürlich ist mir klar, dass meine Hebamme mir nur helfen kann unter der Geburt, wenn ich ihr auch meine Sorgen oder meine, wenn ich hier auch kommunizieren, was ich brauche und da muss man natürlich ein bisschen mitdenken, das die jetzt nicht einmal alles von den Augen ablesen kann.

Ja.

Aber da hab ich mir jetzt vorher nicht Gedanken darüber gemacht, weil das ist meine Interpretation von dieser Frage ne also dieses?

Ja.

Und das Schlimme ist nein, nein, doch man macht sich natürlich macht man sich vorher Gedanken aber eher über sowas wie unter der Geburt dann Stuhlgang zu haben Oh Gott.

Dass sie dann die Ärztin und die Hebamme und mein Partner auch noch okay für den Partner, nicht aber für die anderen ist wahrscheinlich eher in seinem täglichen, tägliches Problem und dann eben kein Problem mehr, sondern ganz normal deswegen.

Ja, wenn ich mich nicht reinversetzen.

So wenn ich mich mit anderen Personen geschlechts, Alters vergleiche, dann ist mein Risiko, dass ein Missverständnis entsteht, weil ich nicht gut kommuniziert habe.

Super gering, gar nicht vorhanden.

Also wenn ich überlege wie andere, wieviel Gedanken sich andere Leute machen und sich und das dann nicht ausdrücken können.

Mhm.

Meine Musik Oh falsch verstanden zu werden, ist sehr gering. Ich hab das sehr deutlich, ich kann sehr gut kommunizieren, dass ich brauche.

Ja.

Wenn ich gut kommunizieren, dann ist die Atmosphäre gut, ja.

Machen wir jetzt auch manchmal blöd? Ich hab eine Freundin bei dir ist wirklich schlecht gelaufen, hätte einfacher mit, mit der sie nicht klar gekommen ist, von der Art her und da hat sie irgendwann auch unter der Geburt gesagt ich möchte, dass jemand anders kommt es funktioniert nicht naja, das war nachher ein Kaiserschnitt, denn die Hebamme hat das sehr persönlich genommen.

Also da war dann denk und Stress am Ende so groß, dass sie gesagt hat ich mach jetzt, dass der Körper gesagt hat, ich mach jetzt hier gar nix mehr ist auch blöd.

Nein.

Bei ja, das ist echt blöd. Vor allem ist es ja einfach manchmal so, dass man jemanden hat, mit dem man vielleicht nicht so zurecht kommt.

Ja.

Ja, und ich glaube einfach, die hat die Hebamme wollte eher so ne auf die Plätze, fertig los wir machen das jetzt jetzt hatten sie mal ordentlich, da haben Sie das noch nicht gelernt auf gehts und das das war sie wirklich an der falschen Adresse, also das halt irgendwie meine Freundin nicht.

Ja.

Nicht gekriegt in dem Moment.

Aber.

Ich bin sicher, dass ich auch dann gut kommunizieren kann, wenn ich unter Stress stehe. Ja, das glaube ich sehr. Klappe, da bin ich gut drin.

Ich habe mir vorgenommen, immer darauf zu achten, dass ich gut mit den Ärzten Helmut ja, na ja, ja klar hab ich mir das vorgenommen.

Ja.

Ich habe konkret geplant, wie ich im allgemeinen gut kommuniziere. Ok, ich hab einen Geburtsplan und ich habe mit meinem Partner alle Eventualitäten abgesprochen, trifft voll und ganz zu. Dafür muss man aber halt alle Eventualitäten kennen.

Mhm.

Ich denke, ich und dafür muss man gut vorbereitet so so was glauben sie. Erschwert ist ihnen am meisten gut zu kommunizieren.

Ja.

Zwischenmenschliche Differenzen?

Mhm.

Also eben sowas wie bei dieser anderen hat aber das war wie das bei meiner Freundin gelaufen ist.

Oh das finde ich ganz fürchterlich fachbegriffe.

Mhm.

Das ist super ätzend.

Ja.

Oder ich schreibe mal nicht gut, erklärte Begriffe.

Ja, hast du das auch schon erlebt, oder?

Ähm.

Ja jetzt nicht nicht bei der Geburt.

Obwohl also ja und nein.

Du bei mir warst du das?

Ich war ja vorher noch pipi machen.

Und bin dann untersucht worden und dann hat er die bei mir gesagt Okay, die Geburt geht los und hat daraufhin auch eben die Ärztin angeguckt und hat dann der Ärztin gesagt ja, es geht jetzt los und das Hochwasser war aber auch Grün so ein grünes Fruchtwasser heißt das Kind hat irgendwie schon Studio abgesetzt.

Vergiftungsgefahr bla bla bla so ganz genau weiß ich es natürlich nicht, sondern ich weiß nur wenn das Fruchtwasser grün ist, dann sollte es besser schnell gehen, oder? Dann sollte es innerhalb von sag mal 12 Stunden ist glaube ich, vielleicht sind es auch 24 aber mein Gedanke war so okay, abgefahren, grünes Fruchtwasser das muss hier jetzt jetzt raus mit diesem Kind schnell schnell so und das war was.

Ja.

Was mir gegenüber aber nicht erwähnt wurde.

Ah ja.

Sondern das war halt die Kommunikation zwischen denen.

Die Geburt ging schon los. Also wahrscheinlich wäre es auch, was auch für meine Info super irrelevant.

Ja.

Aber sowas natürlich blöd.

Genau haben wir mitbekommen. Und?

So also sag ich jetzt einfach ist egal, weil ich wusste die Information hat mich wahrscheinlich mehr unter Druck gesetzt als notwendig war, aber ich hab auch eine Freundin bei dir ist auch die Fruchtblase geplatzt samstags morgens und das Kind wurde erst montags morgens per Kaiserschnitt geholt, weil so viele Schichtwechsel passiert sind. Das ist irgendwie wohl in der Kommunikation untergegangen ist und ich sag mal ganz vorsichtig die waren eben nicht so gut vorbereitet, denn als mir jemand als ich gehört habe das Buch, dass das Grün sind bei mir alle Alarmglocken angegangen und bei denen halt nicht und da muss ich halt sagen.

Nein.

Ja.

Ja ja.

Wenn ich morgens wenn bei mir morgens Fruchtblase platzt und das Fruchtfleisch grün, dann steh ich aber nachmittags auf der matte und sag, Kaiserschnitt jetzt? Das Kind kommt nicht Kaiserschnitt jetzt, mir ist alles egal so.

Ja.

Weil ich mich vorher sehr intensiv mit allem aber beschäftigt habe.

Ja.

So und ansonsten nein, das ich finde das immer nur ganz schwierig, wenn man beim Arzt und dann sagt jemand ja, das ist irgendein Fachbegriff und man denkt so ja, ich weiß nicht genau was kann da leider nichts zu sagen ich verstehe es nicht.

Und man dann halt nach Hause fährt und dann zu Hause Google das sind blöd.

Ja, weil die Ärzte nicht in der Lage sind, das.

Ja.

Um zu denken, dass Leute, die vor einem Sitzen eben nicht wissen, das.

Keuchhusten auch Pertussis heißt oder sowas?

Ja, diese ganz.

Ja, wir brauchen noch Ihre Pertussis Impfung.

Das dachte Corona reicht.

Okay.

Nein, sie haben ein Kind in der Betreuung, sie brauchen auch per Tussis.

Das ist schön.

Was ist das?

Ja, das ist auch bei den Mitarbeitertrainings immer wieder Teil. Das waren halt dieses Vokabular nochmal ändern, ne, man kriegt das so eingeprügelt und lernt das so aber ja.

Solche Geschichte.

Ja.

Ja genau und manche ich verstehs auch total, dass man irgendwie vergiss das nicht jeder was damit anfangen kann.

Ja, das stimmt.

Das passiert auch meiner Cousine. Die Ärztin ist die dann auch irgendwelche Sachen schreibt und sagt ja, ich hab heute das und das sind so kann ich das jetzt erst kugelt ach so, du hast einfach dir schwindelig okay, m deswegen, das finde ich irgendwie schwierig aber.

Ja.

Ja, Missverständnisse, weil man sich nicht richtig ausdrücken kann.

Mhm.

Missverständnisse.

Ja, Missverständnissen. Weil.

Weiß ich nicht, wenn ich sage, ich hab dolle Schmerzen und die sagen Na ja, die kriegen ja auch ein Kind.

Ok weiß ich nicht, das vielleicht dann auch schwierig, Oh ja, ernst genommen werden.

Mhm.

Ich schreibe mal als Patientin dazu.

Ja.

Ja.

Das.

Oder warte was glauben Sie, was erschwert es ihnen am meisten als Patienten nicht ernst genommen?

So das reicht.

Irgendwas erleichtert das.

Nachfragen.

Nachfragen und nachtragen können also das Gefühl hatte ich schreibe nachfragen?

Der.

Professionellen Arbeiten. Ich versuche, das gut zu Gender.

Nee.

Nachfragen von professioneller Seite?

Oh.

Die Formulierung gleich?

Professioneller weiter kein Problem.

Ich hab, ich hab das studiert.

Nachfragen von professioneller Seite und ganz wichtig finde ich.

Das Gefühl zu haben, auch Nachfragen stellen zu können?

Mhm.

Mhm.

Das stimmt ja, was machst du gerade beruflich?

Ganz.

Also im Moment.

Ich hab grad, ich hab Grad mein Pädagogikstudium abgeschlossen oder beziehungsweise muss noch 2 scheinen recht also ich muss noch 2 kleine Hausarbeiten schreiben werd ich und ich hab jetzt immer in der Schule gearbeitet, aber in der Grundschule in Huchting und bin im Beschäftigungsverbot.

Ja.

Ja.

Corona und Schwangerschaft und ja, jetzt muss ich irgendwie mal gucken, denn eigentlich war das zweite Kind für ein Jahr später geplant.

Eigentlich hätte ich jetzt gerne noch irgendwie was gearbeitet und ja so ein bisschen die Frage, ob ich jetzt ich habe eine Freundin, die Macht an Diversität, Schulungen und ich würde total gerne einsteigen, aber ist halt so ein bisschen die Frage, weil wir uns dafür auch selbständig machen müssen, oder freelance Gedöns?

Ja.

Mhm.

Ja.

Ja.

Wenn man es schon selbständig eigentlich keine Lust, dass da noch so.

Doch so ein Stress Faktor hiermit reinzuholen, aber sonst werd ich mich wahrscheinlich irgendwie in Richtung Schulsozialarbeit orientieren, weil die Arbeitszeiten ganz toll sind.

Ja.

Mhm.

Ja, oder? Wenn man ganz viel Glück hat, landet man bei irgendwie der Stadt oder so und kann dann sowas machen, wie junge Mütter beraten? Da hätt ich auch Lust drauf.

Das wär schon cool, auf jeden Fall.

Das ist irgendwie nett, aber auf der anderen Seite? Man berät dann ja halt nicht die super entspannten junge Mütter, sondern berät dann da halt. Auch die krassen Fälle, das heißt so ganz ohne ist das natürlich auch nicht ja, wenn man halt dann Kinder hat, ist auch immer echt die Sache mit den Arbeitszeiten ein Problem.

Ja.

Nie.

Ja, gerade wenn der eine selbstständig ist, ne dann.

Ja.

Ja, äh ja also ich kann nicht sagen ja, da wir teilen uns die Kindkranktage nee, das gibt es nicht, das muss ich alles auf jeden Fall übernehmen und das beim Arbeitgeber nicht so beliebt.

Ah jetzt, ich sage ich arbeite und du.

Mhm.

Moment, lass mich einmal zu Ende schreiben auch Fragen stellen, sonst entschließt sich gerade ich grad aus Versehen abgeschlossen.

Ja, genau.

Ja.

Auf Fragen stellen zu dürfen.

Ja, ich schreib jetzt nicht ein ernst genommen zu werden.

Hi.

Nein.

Ja, das ist glaub ich.

Wichtig, dass man einfach so eine Wohlfühlatmosphäre hat.

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

Nein.

Ich bin sehr gute Frauenärztin.

Nicht.

Ich sag mal so, dass ich dazu gekommen ist, dass eingeleitet werden musste, wurde ich dann halt auch nicht wirklich aufgeklärt, aber vielleicht wäre das ja passiert.

Wenn das der Fall gewesen wäre ansonsten.

Nee, Mhm überhaupt.

Habe ich nicht erlebt, nicht über den Ablauf von Untersuchungen im Vorhinein informiert wurde.

Was ist ein Mal überrascht, dachte \*\*\*\*?

Nein.

Aber ich habe auch ein sehr gutes.

Muss aber nicht das Mittel sich auch so?

Okay.

Ja.

Beim gibt es Leute, die haben das die ganze Zeit erlebt, ja.

Ja, ich weiß ja.

Ich hab auch in der ersten Schwangerschaft Mega viel zugenommen und hab irgendwann dann mal in der Praxis gefragt.

Wann sagt er mal jemand was zu und meine Freundin gesagt und wieso fühlst du dich super unwohl oder sowas ne, ich komm doch ganz entspannt im 3. Stock hochgelaufen aber.

Ich kenne andere Leute, die Ärzte viel früher was gesagt, super \*\*\*\*\*\*\* Moment, solange du dich wohlfühlst, ne sag alles in Ordnung ja okay, jeder hat 30 Kilo zugenommen.

Okay.

Aber ich war halt auch trotz, ich war jetzt zum Glück wirklich auch noch fit.

Deswegen.

Von.

Egal.

Aber ja allein sowas wie äh, wie das so das Arzt Patienten Verhältnis zerstört, wenn dann irgendwie jemand sagt ja, aber sie müssen jetzt auch ne sie haben jetzt 11 Kilo schon zu und haben uns sind erst im sechsten Monat, da kommt noch was.

Oh.

Würde ich dann ernsthaft überlegen, die Praxis zu wechseln?

Mhm.

So das finde ich auch blöd.

Ja, deswegen.

Ich hab wirklich viel Glück gehabt.

Schön.

Und ich darf jetzt mit lassen wann starten?

Sehr gut.

Okay.

Dann starte mal.

Kerzen, Kompetenzen.

Oh, ich bin mehr statt.

Ausreichende Informationen, Klarheit, umgebungsanpassung, Richtigkeit, zwischenmenschliche anpassen.

Okay.

Ausreichende Informationen.

Ich würde jetzt gerne sowas sagen, wie auch Fragen beantworten, die ich gar nicht gestellt hab, aber dann denk ich auch wieder einfach manchmal mit Leute und nicht mit unnötigen Informationen verunsichern.

Ja.

Ich treffe wird ganz platt, aber ich schreib jetzt mal so, dass ich nachher nicht googeln muss.

Mhm.

Macht Sinn für mich.

Ja.

Klarheit.

Fachbegriffe erklären.

Verständlich erklärt.

Ähm umgebungsanpassung, das bin ich.

Wir reden ja noch von.

In Schwangerschaft also eigentlich Gebungs anpassen?

Ah doch vielleicht?

Dass man nicht das Gefühl hat, dass es in so einer hektischen, also das ist eine Hetze ist.

Mhm.

Keine hektische Atmosphäre?

Was natürlich in der Arztpraxis immer super ist.

Und ich möchte bitte, dass hier keine hektische Atmosphäre herrscht, wenn ich komme, toll.

Ja, richtig kalt.

Aber ich erwarte, ich erwarte es eigentlich nicht, aber wenn natürlich irgendwie meine Ärztin das kann. Während Studien benennen auch geil, aber das liegt halt auch, wenn man aus dem akademischen Bereich kommt.

Hi.

Ja.

Dann weiß man gerne von was, wo die Quelle herkommt ich schreib mal Quellen und Studien benennen.

Ja.

Oder Erfahrung Erfahrungswerte?

Finde ich auch also ja, zwischenmenschliche Anpassung dafür lohnt es sich, wenn man schon lange bei der gleichen Ärztin oder den gleichen Arzt ist.

Mhm.

Ja, Feinfühligkeit.

Anpassen ja, zwischenmenschliche Anpassung Feindlichkeit anpassen?

Hi.

Ja, Gefühle, Emotionen lesen, egal ich schreibe das jetzt so. Emotionen lesen.

Findet man, merkt man sollte es schon merken können, ob die Person, die da vor einem sitzt, ängstlich ist oder so ne sehr besorgte.

Mhm.

Schwangere oder nicht okay?

Ja, das sagen die Kompetenzen aus nicht zu viel, nicht zu wenig kommen Sie auf den Punkt.

Ja, okay.

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

Umgebungsanpassung überlegen sie sich, ob sie noch passender kommunizieren können? Ah okay, das was ganz anderes gemeint.

Ein Witz ich, das hätte ich inzwischen mehr als zwischenmenschliche Anpassung interpretiert.

Sowas wie an die Situation des Gesprächspartners, der Gesprächspartner und angepasst kultureller Hintergrund ja ja genau.

U die Tageszeit oder Zeitknappheit ja jetzt nicht.

Ja.

Am besten schicken Sie selbst auf alles richtig wirklich stimmt, das ist.

Das wär toll, hat das auch sehr zeitaufwendig klar.

Mhm.

Passen Sie das, was ich sagen andere Gesprächspartner und was die Person Grad brauch ja genau.

Ja doch ich verstehe im Moment, jetzt muss ich einmal angucken was ist gute Kommunikation?

Aha.

Ausreichend Informationen.

Klarheit muss hm, ja cool.

Das ist ja auch wichtig.

Hab ich das aus der falschen Perspektive einfach beantwortet nicht aus meiner, sondern aus der von den professionell?

Ja, das is äh, das ist super spannend, sowas mal mitzukriegen, weil wenn man entwickelt das immer so aus einer Perspektive und dann beantwortet jemand aus einer ganz anderen und das hat ja auch jetzt schon gemacht.

Mhm.

Ja, ich würde, ich würde ja sagen Entschuldigung, aber dafür bin ich ja da.

Du genau?

So Aufgabenstellung über Begriffe mit den passenden verbinden. Ich hätte das besser lesen sollen.

Okay.

Personen werden laut angesprochen und Informationen mit Nachdruck vermittelt.

Das absolute Horror.

Juhu richtig, so richtig kalt.

Äh, bitte selber checken, ob alles stimmt.

Ausreichend Informationen bei kommen Sie auf den Punkt.

So umgebungsanpassung.

Fahr.

Nein, ich dachte das zwischenmenschliche Nein, das war richtig.

Nehmen Sie sich doch vorhin einigen Situationen auf, diese Kommunikationskompetenzen zu achten, beschreiben Sie hier ein bis 3 Situationen, in denen sie genau drauf achten wollen. Ja, wenn ich eine Hebamme gefunden habe haha.

Mhm.

Erstgespräch.

Erstgespräch mit der Hebamme?

Ich weiß nich schreibe jetzt Vorstellungsgespräch heißt glaube ich anders aber Vorstellungsgespräch in der Klinik?

Hi.

Denn das habe ich auch erst in der ersten Schwangerschaft gelernt, dass man sich in einer Klinik vor vorher schon eigentlich angemeldet.

Ja.

Das ist das bei der bei der ersten Geburt nicht gemacht, oder?

Doch wir haben das gemacht, aber.

Sau spät als ich glaub.

Oh.

Wir haben das, wir waren beim bei so nem Infotag und dann haben wir irgendwie.

Ja.

Nochmal angerufen und gesagt ja, wir würden uns gerne anmelden und da hat halt eben die Frau am Telefon gesagt ja, das können sie das können Sie machen aber.

Das müssen Sie jetzt ja nicht, also das reicht auch, wenn sie das dann mitbringen zu Geburt die Infozettel so und dann waren wir da, weil ich ja übertragen hab und der eine Tag.

War also da, muss man ja alle 2 Tage zum Überprüfen und der eine Tag war am Samstag oder am Sonntag.

Mhm.

Und ich war.

Doch ich glaube, ich war Freitag also, ich meine Freundin hat auch darauf bestanden, dass ich dann den einen Tag in die Klinik gehe ja ok, das war gut, denn das war der Sonntag und mittwochs gekommen glaub ich also, es war so wirklich.

Und da war dann hier beim, die da waren die wahren so n bisschen warum machen wir jetzt erst dieses Aufnahme? Gespräch mit Ihnen, ja Kollegin am Telefon gesagt hat das reicht, wenn ich den Zettel mitbringe und dann werden die so ein bisschen.

Nein, ganz schön blöd OK.

Es ist aber auch sehr unterschiedlich, also in Ulm zum Beispiel meldet man sich gar nicht an du Frankfurt läuft das alles jetzt online schon Wochen vorher?

Aha.

Mhm.

Ja, das.

Ja.

Dann vor und dann frage ich mich auch aber was habt ihr das, was die mich da gefragt haben, war quasi das, was ich auf meinem Geburtsplan geschrieben hab und am Ende des Tages ist nichts davon zu tragen gekommen, also niemand hat noch irgendwo meine Akte raus gesucht, bevor dieses Kind gekommen ist meine dafür hat keine Zeit also solche Sachen muss irgendwie dachte naja gut.

Jetzt hoffentlich nicht so schlimm gewesen.

Was?

Anscheinend ja nicht.

Mach ich dann jetzt beim nächsten Mal?

Melde ich mich früher an, weil es halt auch ein anderes Krankenhaus dann ist?

Die.

So.

Ich habs geschafft.

Ich darf jetzt die nächste machen.

Das ist richtig, ja der Plan ist, dass ich jetzt einfach durch Spiele.

Einfach mal durchspielen ich höre zu, und wenn du irgendwelche Fragen hast, dann.

Okay.

Ich wollte jetzt mach ich das richtig, ist das okay so, dass ich das alles kommentieren? Du kannst dir Notizen machen, oder soll ich das einfach still und leise für mich machen?

Gerne gerne mit mit erzählen.

Mit Kommentar.

Laut denken das ist total fest.

Okay.

Gut gut, gut 4 Seiten der Kommunikation, was zu beachten Mhm, Austausch, ne badenwürttemberg.

Das kenn ich.

So.

Aber diese Pädagogik?

Ja, ich weiß, es tut mir leid, wir sind auch immer super beliebt, wenn die Kinder, wenn unsere Kinder im Kindergarten und der Schule.

Aber meine Eltern sind auch beide Lehrer. Man kann damit leben, das ist.

Ja, meine auch.

Ja, es geht schon, es geht man kommt da so durch. Wir waren aber nie an der gleichen Schule.

Ja.

Zum Glück.

Mhm.

So besser.

Bei Anstrengung eines wichtig freundlich und sachlich zu bleiben.

Ich, ich als Pädagogin unterschreibe das.

So das Ziel ist einfach rüberbringen, was wichtig ist auf Kommunikationspartner einlassen, Zeit nehmen, zu einem Reagieren anerkennt und wertschätzende Kommunikation führt. Zu einem verbesserten Austausch.

Ja, das stimmt.

Mhm.

Schatz, ich sage ich mich, das sage ich über die Sache.

Was ich über meinen Gesprächspartner sage, dass ich sage, was getan werden soll. Ich habe das Gefühl, meine Wien werden immer stärker.

Damit sagen Sie, dass Ihnen vielleicht die Kraft treten, Geburt durchzuhalten. Ich bin erschöpft und habe keine Kraft mehr für die weitere Geburt, das würde ich da überhaupt nicht rein interpretieren, aber ok.

Ich hätte jetzt gesagt, ich habe das Gefühl, meine Venen werden immer stärker, ist einfach nur es geht jetzt los.

Was?

Ja.

Die Sache Information ich habe nun schon länger wen und nehmen sie nehmen zu.

Ja, genau das ja, okay gut, das ist das, aber ich hätte jetzt nicht.

Damit okay, jetzt kommt vielleicht auch ein bisschen drauf an.

Mhm.

Okay, ja gut, wenn man das ja doch, dass das mit einer Unsicherheit vielleicht auch einhergeht, das stimmt natürlich, dass man das, der hierbei mitteilt ist, schon gut.

Und ja, doch der Appell steht da auf jeden Fall drin, wenn ich sage, es wird jetzt schlimmer, dann möchte ich schon auch, dass irgendjemand darauf reagiert und entweder sagt drehen sie sich mal auf die andere Seite oder hocken sich hin oder wollen sie Schmerzmittel?

Die können bloß dann auch unbefristet gut.

Hm.

Denk ich wollte Ärztin sagt Ihnen das Mittel?

Ich möchte Reaktion darauf.

Dass die Ärztin oder der Arzt über sich sagt, sie wollen nicht auf die Müdigkeit ihres Ärzte ihrer Ärztin eingehen und sind genervt nein, das ist ja unhöflich.

Ähm, eine mögliche Reaktion darauf, was die Ärztin der Arzt über die Sache sagt Ihnen, sagen viele Menschen fühlen sich auf müde.

Ja, voll fies.

Das ist super relativierend also.

Bei uns gab es gerade die Situation und das und das sag ich jetzt, weil unsere meine Freundin wir kennen uns halt schon länger und das irgendwie auch wir duzen uns ist okay, aber die hat jetzt letztens auch gesagt es tut mir leid, ich hab heute nicht so einen Kopf. Ich hab heute, ich war auch nur da irgendwas rauszuholen Rezept oder so, das ist ja auch nur quasi vorbei geritten. Das tut mir leid. Ich habe nicht so viel Zeit. Meine Mutter hatte einen schweren Schlaganfall.

Mhm.

Wenn ich dir sagen würde ja, es gibt aber viele Leute, wo die Eltern Schlaganfälle.

Oh oh.

Ja, viele Menschen fühlen sich oft müde. Warum erzählen Sie mir das hier?

Aber doch nein, ich verstehe schon, dass es das macht deutlich, was diese 4 Seiten sind.

Ja.

Sie finden es net, dass die Ärzte sowas Persönliches mitteilt, haben aber ihre eigenen Anliegen ja ja, man kann auch mal ein bisschen schnacken.

Eine mögliche Reaktion ist sie verstehen, dass die Ärztin schon lange gearbeitet hat und fassen sich kurz?

Ja, das kann man so. Ich hoffe, dass das nicht so passiert, aber ja.

Mhm.

Reden Sie, machen Sie mal schneller. Ich bin müde.

Ich hoffe, dass es so nicht passiert, aber ich verstehe, warum das ja ja habt recht.

War das Beispiel, ist so ein bisschen.

Ja, aber man muss vielleicht ein bisschen überspitzt darstellen, um zu verdeutlichen.

Ja.

Wie oft kommt es vor, dass sie sich nicht klar ausdrücken und deshalb unzufrieden sind? Das kommt schon manchmal vor.

Für ihn jetzt von allgemein.

Nicht in dem.

Arztpraxis als Ärztin, Patient, Patienten Verhältnis?

Was könnten sie ändern? Ja.

Ähm.

Mhm.

Ich lese nicht lesen, nur wie würden Sie sich äußern? Rein sachliche Aussage zur Kenntnis nehmen oder das kenne ich am besten langsam gehen.

Hm.

Tut mir leid, ich bin gerade so ein Teil, ich kann leider nichts für sie tun, also hab ich gerade selbst genug zu tun.

Ich wünsche Ihnen trotzdem einen schönen Tag, die denn das schon schaffen.

Mhm, Mhm.

Das soll eine Situation sein, in der sie mit einer Ärztin einem Arzt, kein gutes Gespräch geführt haben.

Mhm, warum waren sie denn Arzt? Ich war ich hab mit Ärzten Ärztinnen immer sehr gute Verhältnisse gehabt, glaub ich hatte immer Glück, aber ich war mal bei der fürchterlichen Psychologin.

Das geht.

Das war wirklich nicht gut.

Dann schreib ich warum waren sie beim Arzt? Schreib ökologische Beratung.

Mhm.

Warum war das für sie kein gutes Gespräch?

Habe mich nicht ernst genommen gefühlt.

Mhm.

Wie hat ihre Ärztin oder Jahr kommuniziert?

Gegenfragen ist irgendwie das ist der falsche Begriff, aber herablassend.

Mhm.

Wertend.

Ich meine, man geht dahin. Damit ist bewertet wird, aber das war sehr unangenehm und die falschen.

Eine nicht die falschen Fragen beantworten, aber.

Mhm die falschen Themen aufgreifen?

Hm.

Als ich dann immer irgendwas ganz anderes zu reden.

2 auf jeden Fall, die haben sie reagiert. Ich hab die Behandlung abgebrochen.

Allerdings muss ich dazu sagen, nach einigen Sitzungen nicht also der ersten.

So.

Worum ging es eigentlich?

Ich hab mich angegriffen gefühlt.

Am.

Wie haben Sie darauf reagiert?

Ich hab dir das gesagt.

Ähm.

Ja, aber da hab ich das hab ich vielleicht weiter vielleicht, das ist auch schon ein bisschen hier, aber vielleicht hab ich hab das auf jeden Fall, ich muss ja irgendwie sagen ich möchte hier nicht weiter machen.

Mhm.

Ah, ich hab das kommuniziert, aber ich hab.

Ja doch, ich hab das kommuniziert.

Besser reagieren ne gar nicht ich hätte es früher sagen können.

Ich hätte früher was sagen sollen, wirklich sehr unternehmen und dann hat sie mir gesagt, dass ja, aber eine der wenigen also weil ich gesagt hab das ist mir das irgendwie einfach nicht ich fühl mich immer angegriffen und hab immer das Gefühl, ich muss in so einer Gegend, ich muss mich immer wehren und ich muss mich immer rechtfertigen und hat sie gesagt ja, wenn sie da bei mir schon ich hab bei den Kollegen einen Ruf, dass ich sehr, sehr freundlich bin und wenn Ihnen das schon zu nahe geht, dann müssen Sie vielleicht doch mal über den stationären Aufenthalten nachdenken. So.

Okay, also hier wird irgendwas völlig falsch eingeschätzt.

Wirklich nicht, ich brauchte einfach nur jemanden hilft Sachen zu sortieren im Kopf, das ja okay ciao es war wirklich sehr sehr.

Mhm.

Ja.

Also die hat wirklich viel interpretiert, wo ich dachte, das ist einfach nicht. Das ist auch nicht das Problem, also sie hat auch Probleme aufgemacht. Ich dachte, dafür bin ich gar nicht hier, ich muss hier will hier über Vergangenheit Sachen sprechen. Da muss nicht meine aktuelle Beziehung mit Reingespielt werden. Das war sehr angenehm.

Einfach zu viel.

Also ich hätte früher ähm meine Bedenken äußern können.

Mhm.

Aber man hat ja nicht so oft Psychologen, Psychologin man weiß halt nicht was.

Sie.

Gerade am Anfang, das ist auch immer so ein bißchen bißchen. Das Thema in Kommunikation, das hängt ja auch viel vom Gegenüber ab, das ist einfach immer so Interaktionsprozeß.

Ja.

Ja, und man erwartet aber halt, dass jemand, der das wirklich schon auch lange professionell macht, dass das ja eigentlich dass die dann auch richtig machen und dann weiß man halt nicht besser das besser laufen könnte.

Ja.

Welche Aufforderung haben Sie gehört?

Rechtfertigen Sie sich?

Wie haben Sie reagiert? Ich hab mich rechtfertigt.

Äh, besser reagieren können.

Ich hätte sagen sollen, ich hätte.

Sagen sollen, dass mir die Frage unangenehm sind sagen sollen, dass mir die Fragen.

Unangenehm sind.

Angenehm sind und nicht das Thema, über das geschrieben möchte.

Nicht das.

Thema behandeln nach erstmal immer schlauer?

Behandeln.

Über das, weswegen ich hier bin.

So.

Okay, letzte Ebene was hat ihre Ärztin oder ihr Arzt damit über sich selbst gesagt? Vorurteilsbehaftete.

Dann wirklich unheimlich, weil meine ersten Sitzung da und das Erste, was sie so quasi gesagt hat, war warum haben sie denn diese oder dieses äußere Erscheinungsbild, mit dem sie sich hier so vor mich setzen? Und das war damals hätte ich noch wirklich sehr blaue Haare, ich hätte irgendwie eine Jeansjacke an und ich bin tätowiert und das war so ja aber.

Ganz offensichtlich rebellieren sie dagegen etwas. Das war so ja, das war so, als ich 15 mal jetzt bin ich 2627 und das Zeit einfach mein Schönheitsideal.

Je.

Das war so ein bisschen ok.

Sehr unangenehm.

Ja, nein. Das.

Das kann man so das und ich denke auch nach meinem Studium jetzt, das kann man halt auch echt nicht bringen.

Nein, das kann doch nicht wegen, also ganz ehrlich?

Kannst du die? Haben Sie darauf reagiert? Ich war verunsichert, weil sie.

Weil sie, weil sie professionell, weil sie weil ihre Arbeit ist.

Hm.

Weil sie professionell ausgebildet.

Ist.

Und man dann halt denkt du bist die Welt, die werden schon wissen.

Sie wird schon alles richtig machen.

Wie hätten sie besser reagieren können? Ich hätte einfach wieder, ich hätte nicht wiederkommen sollen.

Ich hätte sagen sollen.

Ich hätte sie auf die Vorurteile aufmerksam machen sollen.

Aber das macht halt auch niemand.

Das ist natürlich auch mal die Frage ok, was ist eigentlich das Ziel dahinter?

Ja, ja, klar.

Muss man da wirklich noch eine tragfähige Beziehungen hin mit jemandem, der sich so verhält?

Nein.

Oder halt nicht ja ja.

Nein, ich glaube auch einfach nicht, dass das was hat ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen damit gesagt.

Dass sie mich nicht ernst nimmt.

Mhm.

Dass Sie.

Mich in eine Schublade gesteckt hat das besser?

Mhm.

Was das Zimmer, das wirklich immer ein bisschen schwierig wäre? Natürlich weiß ich, dass das passiert, aber normalerweise finde ich ganz toll, wenn man dann, dass dieses Vorteil aufbrechen kann das Gefühl hatte ich bei ihnen nicht also ich hab immer noch blaue Haare und ich finde es immer noch in Ordnung mit über 30 dass die Leute ein bisschen irritiert sind um dann festzustellen, dass irgendwie.

Trotzdem vielleicht kompetente, freundliche Menschen sind gute Eltern oder so und nicht asoziale asoziale Linksgrünversiffter.

Ach.

Das ist auch irgendwie also bestimmt auch aber.

Trotzdem auch nett sein kann ich gucke Tiere auch gerne damit natürlich, aber das war nicht der Grund für ich bräuchte gerne eine Therapie machen.

Ja.

Ja.

So wie haben Sie darauf reagiert?

Naja, ich hab mich angegriffen gefühlt.

Und in die Ecke gedrängt und ich hatte nicht das Gefühl, dass ich da, dass ich mich da wieder raus kokettieren kann.

So.

Oh diese ganzen Selbstreflektion?

Wie hätten sie besser reagieren können?

Ja, ich hätte das vielleicht, ich hätte das vielleicht auch einfach nicht, also ich hätte auch an mir abperlen lassen können aber.

Ich hätte, ich hätte das nicht so persönlich nehmen sollen.

Aber egal.

Spiele die Situation noch einmal durch, war die Situation, wir hätten sie mit einer anderen Reaktion sein können was löst der Unterschied zwischen einer negativen oder abweisenden Reaktionen im Vergleich zu einer zugewandten Kommunikation aus?

Hätte ich mich akzeptiert haben?

Gefühlt.

Wäre ich gerne.

In Behandlung geblieben.

Die abschätzige.

So kennt mein Handy das Wort nicht.

Die abschätzige Haltung.

Hat nicht dazu geführt.

Dass ich.

Meine Probleme mitgeteilt habe.

Mhm.

Mitgeteilt habe und dadurch?

Ist auch keine.

Sinnvolle.

Handlung zustande gekommen?

Was durch eine Zugewandte.

Art.

Sicher möglich gewesen wäre.

So.

Denn ich bin eigentlich ganz kommunikativ.

Na, bitte warten.

Nein.

Da steht jetzt nur bitte warten.

Nur bitte warten.

Hm also warte.

Ja.

Dann hat er das nicht gespeichert.

Muss soll ich dann nochmal draufklicken warte?

Probier es nochmal.

Ich kopier das erstmal alles.

Kopieren ah guck mal, ich hab ne darf man bitte warten.

Das ist technische Kompetenz.

Ha, ich hab einfach ich hab ich hab es noch eben nicht die Abgeordneten, sondern ich hab im Browser geöffnet. Jetzt hab ich sie einfach nochmal. Also hat die Seite gerade aktualisiert.

Ja.

Ja, genau.

Fügt einfach alles wieder ein und sagte fertig.

Sagt immer noch bitte warten.

Ja, dann ist wahrscheinlich der Text wahrscheinlich ist dann der Text zu lang, aber das kann nicht sein, dass das schon so lang ist.

So lang.

Warte warte.

Ich lösche einfach mal den letzten Satz.

Mhm.

Denn das ist ja nur eine Wiederholung des anderen Satzes.

H.

Ich habs geschafft.

Macht er ja gut, aber das.

Ja.

Mhm.

Kann nicht sein da geh ich nochmal dran.

Oder ihr müsst das so machen, dass man halt sehen kann, wie viele Zeichen man benutzen kann.

Jetzt.

So.

Speaking up.

Los gehts.

Mhm.

Reagieren und ansprechen, wenn die eigenen Bedürfnisse gefährdet sind Wünsche äußern.

Die die Nudel, das braucht Mut.

Und alle der bisher dargestellten Kompetenzen. Ja, es ist echt ätzend, das muss man so lernen.

Hi.

Stellen Sie sich vor, dass ich schon genaue Ideen und Wünsche zur Geburt ihres Kindes haben Pflegekräfte, Hebammen, Ärzten vor Ort kennen diese und übergeben sie aber plötzlich. Was tun Sie?

Ich spreche das direkt an, ich versuche das zu signalisieren, aber nicht alle zu alarmieren naja, die werden schon wissen, was das Beste ist. Ich tue nichts, irgendwie geht plötzlich alles so schnell, da komme ich bestimmt gar nicht dazu, noch einmal nachzufragen ich tue nichts, wenn ich die Autorität der Ärztinnen Ärzte verunsichert, das echt schwierig.

Und ich glaube, das ist echt schwierig, ich würde gerne sagen ich natürlich spreche das an und ich muss sagen na, ich hab das halt schon durch mit der Geburt.

Ja.

Ich würde das auch ansprechen und ich kenne halt auch Privatmenschen aus dem Krankenhaus, den Pflegebereich und Hebammen. Ich würde das auf jeden Fall ansprechen, aber ich kann mir vorstellen, dass das in der Situation last man auf jeden Fall denk Taha die werden schon wissen warum.

Mhm.

Aber ich glaube, ich persönlich würde sagen, ich spreche das an, also ich spreche das an, aber das hat ja.

Vor 5 Jahren hätte ich das nicht angesprochen.

Muss man halt auch echt erstmal hinkommen.

Ja na ja, das ist ein Befehl.

Viele Frauen, ja.

Viele Frauen und ihre Begleitpersonen haben konkrete Wünsche und Bedürfnisse, was die Geburt und die Betreuung geht in gerade in großen Kliniken kann eine 1 zu 1 Betreuung nicht immer realisiert werden.

Frauen und Begleitperson müssen mehr für ihre eigenen Wünsche einstehen, das nicht ganz einfach daher müßte im Nachhinein mehr Frauen wirklich Personen diese 3 Antworten auf die Frage in vorherigen Screen angekreuzt haben naja, die werden schon wissen, was sie tun. Es geht ganz schnell ich tu nichts, weil ich die Autorität verunsichert.

Ja.

Ja, dann darf er nicht in der Lage, das zu äußern. Das sind die Gründe ja.

Ah, so blöd.

Sie sehen, es gibt viele Gründe dafür, bedenken nicht zu äußern, aber es gibt mindestens genauso viele es doch zu tun. Welche könnte das für Sie sein?

Mhm das Geburtserlebnis.

Naja, ich schreib mal lieber Geburtstag auma ta vermeiden.

Das ist ein Wert Authentizität haben.

Also man ärgert sich sonst nachher, so doll auch über sich selbst, dass man nicht, dass man nichts gesagt hat, was zum Geburtstag Oma dazu gehört. Aber.

Ja.

Mhm.

Selbstbestimmung.

Das gehört ja schon mit rein.

Mhm.

Ich versuche, gegen Argumente zu finden.

Wenn man halt sagt ja, ich hab so Angst, oder die werden die werden das schon wissen naja, recht auf Informationen.

Mhm.

Mhm.

Nennen wir es mal.

Naja, man kennt sich.

Ich schreib jetzt einfach die Gebärende.

Die Bären de.

Kennt sich um ihren Körper am besten.

Manchmal ist es auch schwierig. Ich hab also bei solchen Geschichten ich hab eine Freundin. Die hatte die zweite, das zweite Kind, der zweite Kaiserschnitt und die haben nach dem Kaiserschnitt gesagt Ja, hier ist die Kind, wir geben das jetzt ihr Mann und dann?

Machen wir erstmal alles wieder zu. Wir müssen noch eine kleine Operation machen und dann hat sie quasi nur noch mitgekriegt, wie die Narkoseärztin zu der eigentlichen Ärztin gesagt hat, können wir sie noch aufklären und die gesagt hat nein, wir müssen jetzt eine Bluttransfusion legen und dann war sie weg und hätt. Ich glaube 5 Liter oder 6 Liter Bluttransfusionen bekommen und da ist die.

Platz hinter durch die Gebärmutter durch gebucht hat und die mussten die Gebärmutter mit entfernen. Und das war super knappe Geschichte es ist wirklich.

Ja.

Ja.

Ihr Mann war richtig sauer sein wenn du das nochmal machst, er hat richtig Angst und das war also zu recht auch die hatte auch Glück, dass du das war irgendwie, es war grad zufällig die richtigen Fachärzte im Haus und solche Geschichten und sie hätten auch zufällig genug Blutkonserven, denn bei mir wäre es jetzt schwierig geworden und solche Sachen.

Nee.

Ja, das war auch die, hat auch keine Möglichkeit mehr zu fragen, wer das Nakosemittel hat halt schon sein seine Arbeit getan, aber da denkst dann halt auch so ein bisschen manchmal muss man halt auch sagen die wird schon wissen, was die tun.

Klein.

Aber ja, es ist halt schwierig.

Com.

Ja, ich schicke das jetzt ab, stellen sich folgende Situation vor der Geburt verläuft eigentlich ganz gut, aber schleppen die beiden sind der Meinung, dass es nicht so das ist noch nicht so weit ist und ziehen sich zurück. Nach einiger Zeit bekommen sie zweifeln und haben ein paar Fragen, die Sie gern ansprechen möchten. Im Kreißsaal selbst ist recht viel los. Was tun Sie? Ich schicke?

Meine Begleitung los.

In Begleitung los.

Entweder mit meiner entweder meine Frage auf dem Flur zu stehen.

Meine Frage zwischen.

Also hat sich keiner, bei diesem hat keiner Geburt stören ähm.

Oder jemanden zu holen denn das denn das das kann ich so beantworten, denn das hab ich gemacht.

Okay.

Sehr gut.

So also.

Ja.

Super.

Das habe ich erlebt.

Das hat der hat ja dann auch schon mal gut geklappt.

Ja, das hat der hat 3 Schritte zur Tür gemacht und dann ging die Tür auf und die kam rein aus hier also es waren zum Glück dann gar nicht nötig und es war zum Glück nicht so viel los, das war doch morgens um 6

Und?

halb so. Na also, es war wirklich zum Glück nicht so viel los.

Ja.

Sprechen Sie die Hebammen das für die Personale? Die Ärzte sind an, auch wenn das manche vielleicht nicht ganz ideal reagieren, ist es doch um ihre Sicherheit und ihre Wünsche ja.

Was, wenn es doch Ärger gibt? Anliegen sachlich beschreiben, nicht bewerten, Lösungen vorschlagen, das gegenüber einbeziehen, sind das jetzt Lösungen für mich als Schwangere oder für die fürs Personal?

Ich würd, ich möchte als Schwangere keine Lösung vorschlagen, ich will die Angeboten bekommen.

Drin.

Nee.

Auch im Nachhinein Probleme an und wir sprechen das finde ich super wichtig.

Mhm.

Damit man das eben dann nicht mehr mit sich rumschleppt und vielleicht nochmal sagen kann ich hätte da gerne das gewollt wieso hab ich das dann nicht bekommen?

Denn vielleicht gab es einen Grund und in dem Moment gab es nur keine Zeit, das zu erklären, dranbleiben und nachhaken auch bei fehlender Reaktionen ja ja, auf jeden Fall bei dramatischen Geburten auf den Geburtsbericht. Nachher anfordern ich Botschaften, statt du aussagen.

Was?

Ja.

Schwierig finde ich in so Situationen immer schwierig. Muss man also in so n Stress Situation finde ich muss man glaube ich im allgemeinen Alltag trainieren.

Damit es dann in so einer Situation ganz natürlich ist, dass man das Macht.

Ich übe noch.

Nee.

Ich habe ein Kleinkind immer noch davon ausgehen, dass alle das Beste für sie möchten super wichtig das ist so wichtig man niemand möchte, dass das haben wir uns auch im Geburtsvorbereitungskurs und bei den Krankenhäusern und bei sonstigen niemand möchte, dass das schief geht. Das ist \*\*\*\*\*\*\* für alle.

Ja.

Ja.

Bitte sortieren Sie diese Tipps für sich persönlich nach Wichtigkeit kann ich schieben, muss ich anklicken, ne?

Ihr Anliegen sachlich beschreiben, nicht bewerten, Lösungen vorschlagen, wahrscheinlich okay, das Allerwichtigste ist davon ausgehen, dass alle das beste Film.

Mhm direkte Ansprachen haben.

Hm.

Um.

Das ist.

Das ist Psychologie, das ist gut.

Man fühlt sich dadurch voll voll wertgeschätzt, wenn jemand es geschafft hat, sich den Namen zu merken.

Also erstmal gehe ich davon aus, dass alle.

Das Beste für mich wollen tut mir leid. Die direkte Ansprache mit einem das.

Hat niemand auf dem Kreis als zu erwarten.

Ähm.

Dran bleiben finde ich total wichtig auch ja.

Ich finde nicht, dass ich also.

Ne, ich finde nicht, dass ich Lösung vorschlagen sollte, die nervig was für eine nervige Schwangere ist man denn dann also? Ich hab mir überlegt, ich könnte ich hab jetzt mehr Schmerzen und ich hab jetzt überlegt, dass ich doch in die Wanne möchte oder könnte ich vielleicht nochmal das ausprobieren? Nein, das mag ich nicht, also mir ist es nicht so wichtig. Ich möchte das nicht sein.

Ja.

Was das ist so verspannt? Ähm, weil gefühlt hab ich das schon praktisch gehört bei dir als du gesagt hast so ich will jetzt ein Schmerzmittel haben, das ist ja schon eigentlich eine Lösung wie du haben willst aber.

Mhm.

Ja, aber Lösungen vorschlagen und das Gegenüber einbeziehen. Ich stell mir jetzt halt sowas, das ist doch also ja.

Ja.

Nee, das ist nicht Lösungen vorschlagen, sondern das war.

Eine ganz bestimmte ich habe bestimmt, dass ich jetzt Schmerzmittel haben will. Das war kein Lösungsvorschlag mehr. Ich weiß nicht, du hast Recht, das war viel.

Ja.

Bayern Förderung.

Ja, das is, äh das total gut das mal das auch mal zuhören, ne also was, was ist das eigentlich?

Ja, das.

Ja, das war, da war, ich war super genervt. Als sie dann mit Lösungsvorschlägen gekommen sind, aller wir können schmerzlindernde Maßnahmen besucht versuchen. Da hab ich echt gedacht nee, nee, nicht schmerzlindernde Maßnahmen wollen würde, dann hätte ich schmerzlindernde Maßnahmen gewollt, ich will ne Pa.

Ja.

Ich war vorher mit der festen Überzeugung, dass ich keine.

Was?

Hast du noch eine geklappt, dann eigentlich?

Es gibt gar nicht so, die haben wir, die haben mir den Zugang gelegt. Dabei Frieda schon auf der Welt.

Ja.

Also das war so warum Krieg ich den jetzt noch? Ja, falls Sie jetzt irgendwas mit dem Kreislauf haben, ja, okay gut machen, egal also nein, ich hab gar nichts. Ich hatte damals dafür gar nichts mehr gereicht, aber ich habe eine Freundin, die hat halt gesagt sie hatte bei der ersten Geburt ohne PDA und bei der zweiten Glaube ich nicht und der hat gesagt es ist immer so. Sie findet einfach saublöd, wenn Frauen mit dem Gedanken ich will auf gar keinen Fall der PC auf jeden Fall ne natürliche Geburt mit dem Gedanken in die Geburt reingehen. Denn manchmal.

Alles klar?

Hast du halt ne echt ne \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* Geburt und sie hatte bei irgendwie ewig gedauert beim ersten Kind das Kind war auch noch ein Sternengucker und so n Kram, wo du dann denkst auch alles super anstrengend und die hat irgendwie nach 12 Stunden dann die PDA gekriegt und hat gesagt das war geil, weil ich hab da mal 4 Stunden geschlafen.

War schön.

Und das war das ein gutes Gespräch vorher, so dass ich halt gesagt hat naja, ich würde es schon, ich möchte gern ohne Versuche.

Aber ich werde auf keinen Fall gehe ich da rein mit, muss das alles natürlich.

Was?

Nee.

Wodurch kann doch einfach ein bisschen offener bleibt ne?

Ja ja, einfach weil du weißt halt nicht, wie die Geburt läuft du weißt doch vorher nicht, vielleicht hast du das voll das Problem fängt an wen Sturm und sonstigen Kram, dann bist du ganz froh, dass es sowas wie eine PDA gibt. Ich wollte also.

Auch da ich brauch ne Freundin, die hat ne PR gekriegt das erstmal nach oben geschwappt und hat keine erstmal ganz schlecht Luft gekriegt und dann musst du die PDA neu gesetzt werden so Sachen, wo ich dann auch denke ich würde es auch gerne vermeiden.

Wer?

Aber das net dann leider auch die Freundin, die dann wegen dieser blöden Hebamme, die sie mit der sie nicht klar gekommen nach den Kaiserschnitt hatte, die hat wirklich eine schlechte Geburt erlebt.

Wow.

So Moment anliegen sachlich beschreiben. Doch das ist wichtig. Das Anliegen ist sachlich beschrieben bin ich sage, ich möchte jetzt Schmerzmittel hab Punkt.

Ähm so, dann finde ich den Namen, das ist natürlich cool ich Botschaften.

So Q weiter.

Wenn sie jetzt noch mal nach über Ihren Antworten nachdenken wie genau kann der für sie wichtigste Tipp Ihnen helfen, Speaking Up gut umzusetzen?

Der wichtigste Tipp war, dass man davon ausgeht, dass alle einem nur das Gute wollen. Speaking Up ist wichtig warte und wie kann ich das formulieren? Kurz und knackig?

Ansprechen.

Ist.

Wichtig denn die?

Belegschaft.

Kann sich nur bestmöglich um mich kümmern.

Mhm.

Wenn ich meine Anliegen Schilder.

Wenn ich meine Bedürfnisse Äußerung.

So.

Ja.

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?

Ach so, das ist plötzlich anders, läuft als Mann, das sich vorgestellt hat, allgemein in die Runde. Warten sie mal, wir sitzen da jetzt schon eine ganze Weile wann sind wir denn fertig?

Zur Hebamme entschuldigen Sie.

Haben sie mal Zeit, ach so, nein, nein, wenn man das also, wenn man möchte, dass das was ist, wie man dann reagiert werden eigentlich gerade total los ist allgemein in die Runde. Warten Sie mal, die sind halt zu nein.

Entschuldigen Sie haben Sie mal Zeit? Nein, wir müssen einen Kaiserschnitt vorbereiten. Tut mir leid, ok.

Mhm ja, das ist blöd, ich würde halt ja.

Entschuldigen Sie, ich bin mir gerade unsicher wegen der Untersuchung und Ergebnisse könnten Sie uns bitte eine Frage beantworten. Gerade geht es nicht, aber ich komme dann gleich zu den vielen Dank wir warten dann fragen sonst noch mal nach ja, das ist doch das Möglichste also ich meine, das ist das Problem haben Sie mal kurz Zeit? Wieso musst bisschen deutlicher sagen, was das Problem ist, damit sie auch wissen, ob es dringend ist?

Und dann?

Es ist ja schon total schön, wenn die Hebamme sagt, wir müssen gerade Kaiser schon vorbereiten, tut mir leid, das versteh ich vielleicht, kann ja mein Anliegen noch einen Moment warten aber vielleicht muss man dann halt stattdessen nicht sagen, sondern sagen wo finde ich deine Kollegin von ihm?

Ja, oder was?

Natürlich, ich würde aber tatsächlich unten das entschuldigen Sie.

Und vielen Dank dann warten wir nochmal kurz und fragen sonst nochmal ja natürlich fast geschafft ja die 2 Seiten.

Die eine Seite muss ich auch trauen, Bedenken anzusprechen und die andere Seite muss Sie annehmen folgendes sollten sich bewusst machen erst ja, dann geht es darum, gefahren abzuwenden und Fehler zu verhindern. Es geht nicht um Kritik oder Nörgelei. Unterstützen sie sich gegenseitig eine Geburt in Kraftakt nehmen, am besten gemeinsam schaffen?

Das echt sehr viel wert, wenn man eine Gute.

Tschuldigung kannst reagieren, dass ich mit dem Hinweis bedanken, vielleicht gibt es ja doch einiges anders, die vorher nicht gedacht haben.

Alles gut?

Ja.

Hi.

Also ich bilde mir natürlich ein, dass ich jetzt bei der zweiten gebunden noch entspannter an die Sache ran gehe, aber es gibt wirklich viele Sachen, die hat man nicht, weil man das ja das ist immer so doof, wenn das einem vorhergesagt wird.

Man weiß erst, wie sich Wehen anfühlen, wenn man welche hat und dieses ewige ja, wenn man die, wenn man, wenn man sich überlegt ob, ob das jetzt wählen sind, dann sind es keine wie es ist, wenn man ein Kind hat, das weiß man erst, wenn das Kind wirklich da ist, ja, aber es stimmt halt leider und nein, man weiß halt nicht es super nervig und echt nicht hilfreich für jemanden, den man irgendwie der Fragen hat. Aber nein es man kann sich auf eine Geburt wirklich nicht.

Vorbereiten also man kann sich ganz viel anlesen und man kann vorbereitet sein, aber was nachher passiert.

Ist völlig man es steht echt so neben sich meines dann nicht mehr Herr der Lage ähm.

Ja.

Vielleicht gibt es ja doch einiges anders, ja, das wäre einsetzen. Nehmen Sie sich mit anderen bedanken können.

Wenn diese Ihnen gegenüber Bedenken äußern.

Also als?

Danke für die.

Mhm.

Kann man sagen Danke für das Vertrauen?

Also das die Frage möchte ich jetzt eigentlich einen Satz, den jemand von der Belegschaft sagen kann, wenn eine Schwangere sagt ich mach mir sorgen?

Zum Beispiel Wer geht in beide Richtungen?

Okay.

Ja.

Ja, dann würde ich ja ist schwierig.

Ich muss grad andersrum zu denken zu sagen ne, ich finde also dann würde ich, wenn ich sage.

Ich hab jetzt hier Sorge und dann sagt die Hebamme oder die Ärztin gerade vorbeiläuft.

Ich kann jetzt gerade nicht aber danke, dass sie es geschafft haben, dass du sagen ich weiß das zu schätzen, ich kümmer mich drum und wenn ich es nicht schaffe, dann schick ich ihn jemand anderen.

Das finde ich.

Beruhigend.

Das würde mir gut tun, wenn ich das Gefühl hätte, jemand, irgendjemand kümmert sich drum.

Ja.

Geschafft.

So bekommen.

Du nächsten?

Genau.

So zwischen Fragen.

Sag kommt.

Ja.

So.

Mhm.

Wie sieht es denn eigentlich bei dir aus? Wir sind jetzt schon ein dreiviertel Stunde dabei, brauchst du mal ne Pause oder alles gut.

Also möchte wenn du eine Pause machen möchtest.

Ne ne, ich hab ich hab Zeit.

Wenn du dir noch einen Kaffee holen möchtest oder so?

Ich habe alles hier auf mein Tee.

Okay, gut.

Nein, ich hab auch Alter, ich hab gut gefrühstückt.

Ja super, perfekt dann.

Wir ziehen das jetzt durch während der Schwangerschaft habe ich bei Kontakt mit Fliegen mit Personal überlegt, ob ich ausreichend Informationen weitergegeben haben.

Tanzlust.

Nein, ich hab das gemacht, ich meine Antwort ändert sich nicht.

Überprüft, ob ich alles richtig erklärt habe, was ich gefragt wurde ja, ich hab mir natürlich schon Gedanken gemacht, ob ich das richtig gesagt habe. Meine Anliegen klar und deutlich angesprochen, ja früh genug kommende Schritte an und abgesprochen, ja überlegt, wieviel Zeit die sich nehmen können, ne das mach ich mir.

Meine Sorgen und Ängste geäußert, ja, mich in sie hinein versetzt, ne immer noch nicht.

Ähm.

So wenn ich mit Ärzten hören, Sie Atmosphäre während der gut wie ich immer noch der festen Überzeugung, dass das ausreicht, gute Kommunikation und ich glaube, dass ich auch sehr gut Buch.

Mhm, Mhm.

Lesson 4?

Ok Kloster Loop.

Mhm.

Hallo ihnen scheint es sehr gut zu gehen, also wegen der Schnee Blutung brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen, meistens hat das auch bei gravieren Frauen nichts zu bedeuten. Hat ihnen die Hebamme ja schon alles erklärt? Alles Gute für Sie Horror?

Ähm.

Oh ja, das stimmt also, ich verstehe sie, aber ich finde einfach Begriff Gravita saublöd.

Ärzte nimmt an, dass die Hebamme bestimmte Dinge mit ihm besprochen hat.

Okay.

Nein, das mit der Tür ins Haus fallen finde ich also ja, das vielleicht auch blöd, aber man die hat jetzt auch nicht ewig Zeit. Die Ärztin fragt mich nach hab ich noch Fragen das viel schlimmer?

Was schief gelaufen ich frage nicht nach das läuft.

Ja, das mit der Chance hast du eigentlich nicht so schlimm?

Stattdessen könnte es aber auch so ablaufen guten Tag wie geht es ihnen? Ich möchte mit Ihnen Grunde besprechen. Häufig handelt im Rahmen der Umstellung Einzel ein ne?

Mhm.

Ja, okay.

Ich möchte nicht, dass die Patienten fragt was bedeutet du tust?

Aber ja, doch natürlich darf man dann auch fragen.

Aber da finde ich auch die Antwort der Ärzte sehr professionell. Also erstmal, wir haben uns ja alles untersucht und es geht allen gut.

Denn das bedeutet ja, das ist eine Untersuchung gehabt, das andere wird nur wie ich hab am Telefon mal eben so.

Mhm.

Ähm.

Hm.

Ja, das ist aber eine sehr viel schönere Unterhaltung.

Schon gut.

Außerdem habe man soll auch Fragen stellen, wie.

Was mit dem Tross gemeint?

Das ist schon cool, wenn man sich traut, das ist das beste gute Atmosphäre, die ich am Anfang meinte, mit meinem Haus Atmosphäre, wo man sich halt auch traut, solche Fragen zu stellen.

Mhm.

Ja.

Die Ärztin erklärte das nochmal, das sehr gut.

Ja, okay, dass die Patientin das nochmal wiederholt, dass braucht zum Beispiel.

Ja gut für die Patienten ist das gut, dass sie noch mal das, was sie verstanden hat, wiederholt, damit die Ärztin das nochmal ablegen kann.

Und dass die Ärztin am Ende fragt, ob es noch Fragen gibt, das das wirklich gut?

Warum funktioniert die Kommunikation besser?

Direkte Ansprache Ziel der Unterhaltung benennen.

Also Call out Check back Kloster Loop okay?

Ja okay. Check.

Haben sie, als haben Sie alles verstanden? Informationen nochmal richtig weitergeben.

Rückmeldung, wie die Informationen verstanden wurden und was ja das und aktionsvorschlag.

Und Bestätigung ja cool.

Sagen Sie im nächsten Beispiel dafür, dass allen ein Licht aufgeht.

Hier sehen Sie eine Situation, in der Ferro Sanol gegeben wird. Anwesende werden Eltern, Hebammen, Ärzte.

Hm, guten Tag, Frau Müller, wie geht es dir?

Schön mit dir die Sache mit der animi durch die 6 zu besprechen. Dagegen kann man vernehmen.

Okay.

Also mein Baby brauchen Medikamente was heißt animi?

Nicht ihrem Baby, sondern sie müssen Versacken, dann nur gegen animi nehmen.

Aber das war unklar ausgedrückt, ich hab nicht irgendwie Erklärung bekommen, was animi heißt.

Nee.

Äh, hast du ja gut, doch doch dann sind sie die roten Blutkörperchen.

Okay.

Das sind, das ist schon in Ordnung, aber sind so Gespräch, weil ich einfach denke.ch, kann man nicht einfach sagen, das ist ein Medikament, das in Eisenpräparat hier nehmen Sie das denn sie haben durch den durch die durch die Sektion solche selber schon durch den Kaiserschnitt haben sie viel Blut verloren und die brauchen jetzt einfach wieder mehr Blut und Eisen ist gut. Nehmen Sie das ja.

Ich.

Ja, äh der Mitarbeiter Version.

Es ist schwierig.

Sollte das so lernen?

Aber ja, ich kenn mich selber.

Ja, ja und das ich meine, das ist halt auch wichtig, ne, du musst dann die Ärztin kann nicht einfach sagen ja, Sie haben Blut verloren nehmen sie mal eisentabletten, denn das ist ja.

Das reicht dann wahrscheinlich auch den, der der anderen Hälfte der Patienten nicht.

Dann brauch ich mich dann brauch ich mir keine Sorgen, um mein Kind zu machen und sie kommen nach der Geburt auf mich zu.

Mit dem das Kind ist doch schon bekommen?

Mhm Ok, Moment es sei denn.

Ach so, ja, stimmt das tatsächlich viel auf?

Katze an dieser Laptop?

Ja, aber wenn es gibt ja, es gibt ja auch geplante Kaiserschnitte.

Aber hier steht halt Sie haben bei den Kaiserschnitt Blut verloren, daher haben sie jetzt eine leichte Blutarmut.

Wo aber?

Das war jetzt natürlich eine interessante Frage, ob man eine eventuelle Anni durch eine Sectio schon mal im Vorfeld mit Eisen behandelt.

Ich frag meine Gynäkologin.

Hi.

Ansonsten würde ich jetzt einfach vorschlagen, den Satz und sie kommen nach der Geburt auf mich zu zu streichen, denn dann ist es ja das Problem geklärt.

So.

Eben.

Auch mal.

Haben Sie noch weitere Fragen? Nein, ja, dann kann ich als mit dem über die Wundversorgung sprechen. Ich will einfach diesen Satz streichen ist glaube ich schon gut.

Ich glaube auch.

Also wenn sie die Antwort Möglichkeiten aus, um den Stromkreis zu schließen?

Call out?

Aber ist es nicht.

Dann ist es das.

Also mein Baby braucht Medikamente, ich dachte, das ist.

Mhm.

Als Antwort auf den Call out?

Ah ja, okay Check back.

Ist die Erklärung der Ärztin nein, nochmal genauer erklären und closed Loop ist die Patientin so ich hab die Position verdreht.

Die Patientin erklärt nochmal in ihren eigenen.

Worten, Dinge.

Canon Situation aus ihrem eigenen Umfeld in der Kommunikation fehlgeschlagen ist.

Mhm.

Oh.

Natürlich.

Sehr alltäglich sowas ähm.

Mhm.

Ich will, ich habs nicht, doch nur Situationen gibt oh ja.

Konkrete Situation?

Ich brauche eine.

Am.

Wie heißt denn das, äh und Bescheinigung über Immunitäts eine Immunitätsuntersuchung?

Mhm.

Untersuchung für den Arbeitgeber?

Und meine?

Meine bei meiner bei den Blutuntersuchungen.

Wurde.

Das nicht.

Berücksichtigt.

Mhm.

Weil.

S ein Formular gibt?

Dass der Arbeitgeber.

Bereitstellt.

Bereitstellen muss.

So, das wusste ich nicht.

Das wurde das ne sehr komplizierte Situation, ich wusste das nicht, ich hab nur meiner Frauenärztin gesagt ja, ich arbeite an der Grundschule.

Mhm.

Und?

Muss halt den diese ganzen immunitäts Dinger machen und da hat sie gesagt ja, genau, das braucht der Arbeitgeber zu den für den Arbeitgeber genau dann haben sie den Blut abgenommen und dann hab ich beim nächsten Termin gesagt ja, meine Blutergebnisse ja alles das alles unauffällig sein, ja und was mit hier cvm zytomegalie und das haben wir nicht getestet, glaube ich, brauche dafür mein Arbeitgeber ja, wir brauchen aber erst diesen Schein von Ihrem Arbeitgeber. Du drauf steht, was sie alles weil, was sie alles getestet werden müssen, denn dann.

Werden diese Tests von der Bildungsbehörde übernommen?

Und ich selber tragen?

Aber das wusste ich nicht.

Das ist irgendwie doof.

Ja.

Das ist tatsächlich klassische kein Glück.

Du bist einfach super Missverständnisse in einer in alle Richtungen.

Auf jeden Fall.

Überlege ich gerade, wie das vom Closed Loop.

Geschlossen hätte werden können.

Ich hätte sagen können.

Ich brauch die Werte.

Ich brauche die Immunitäts immun.

Ich brauche den Immunstatus.

Für XYZ.

Für meinen Arbeitgeber.

Dann hätte die ersten sagen können ja.

Stellen wir Ihnen aus?

Mit dem zugehörigen.

Formular.

Mit dem dazugehörigen.

Formular.

Von hier.

Und dann hätte ich sagen können, ich muss also.

Ich bringe also beim nächsten Mal.

Nächste Mal?

Das Formular mit und dann werden die Tests.

Im Labor gemacht.

So das wäre gut gewesen.

Weiter.

Das klingt sinnvoll.

Was was lief? Falsch notieren Sie an welcher Stelle ist zu einem Kommunikationsfehler oder Missverständnis kam?

Na ja, ich wusste nicht.

Dass die Tests.

Nur mit vorliegendem Formular gemacht werden.

Und meine Gynäkologin?

Wusste nichts, wirst du nicht, dass ich von dem Formular nichts weiß.

Ist davon ich sag jetzt ich, ich werde es ihr jetzt einfach vor.

Ist davon oder davon das ist natürlich erst nächste.

Das mein Arbeitgeber das Formular also, denn ich musste auch meinem Arbeitgeber noch sagen ich brauche dafür ein Formular jetzt von ihnen ach so ja klar, das mailen wir mal eben schnell.

Ja.

Hä?

Arbeitgeber.

Das Formular.

Aufgefordert.

Zuschickt.

So ja, das war das Problem.

Wie können Sie diesen Fehler vermeiden? Ja, Mhm schwierig.

Ich könnte, ich hätte fragen können.

Was benötigen Sie?

Von mir für die.

Abfrage.

Der das im Moment ist Status.

Fragen.

Rückfragen.

Keine Frage, ich schreib jetzt trotzdem rein.

Ja.

Ach so nee, vielleicht ist das?

Frage Entschuldigung?

Alles auswählen, aber schön.

Gut deiner.

Ach so, das ist da, das ist das Problem, denn der Anfang ist ihre Antwort meine Antwort bei Ihrer die Frage die Antwort ist.

Wir benötigen.

Ein.

Dokument vom Arbeitgeber.

Für die abbrechen?

Mhm.

Sie benötigen.

Dann ist die letzte Antwort ja genau.

Das Formular müssen Sie.

Zum Blut abnehmen?

So.

Das hat geteilt.

Sehr gut.

Wie sicher sind Sie, dass Sie die Strategie umsetzen können? Ja ist schwierig, weil man halt nicht weiß, dass man das einfach so viel ich gebe mal die statistischen Horror 50%.

Ja, ganz doll.

Mhm.

Aber wir haben Lektion 4 geschafft.

Sehr schön.

Weiter gehts wie viele gibt es?

9 insgesamt plus eine Wiederholung.

Okay.

Party und Perspektivwechsel in der vorigen lassen konnten sie bereits erfahren. Wie wichtig ist das präzise Informationen in kurzer Zeit wiederzugeben? Warum Empathie so eine große Rolle für Verständnis und Kommunikation spielt?

Was würde medizinisches Fachpersonal sagen, fühlen denken, würden sie haben?

In dieser Übung werden sie gebeten, die Perspektive der Person hineinzuversetzen.

Das kann Arzt Hebamme.

Sagen, denken, fühlen, handeln.

Den sieht in jedem Bereich mindestens 3 Stichpunkte schreiben.

Okay.

Versetzen Sie sich bitte in einem typischen Alber Arbeitsalltag des medizinischen Fachpersonals. Was die, was sie während der Geburt betreut was könnte das medizinische Fachpersonal sagen?

Mhm kann ich sagen, ich versteh die Aufgabe nicht.

Mhm klar.

Was was sollen die sagen Hallo Fisch hat sich herzlich willkommen.

Hi.

Geht es Ihnen gut? Was kann ich für Sie tun?

Genau also zum Beispiel die Idee ist einfach, dass du gerade überlegt okay, das ist so eine typische Situation, in der Halt die Werne und das Personal gerade irgendwie zusammen sind. Was könnten so Anliegen sein und was könnten, könntest Pflegepersonal darauf sagen?

Also.

Mhm.

Mhm.

Untereinander oder gegenüber der Gebärenden, während während der Geburt.

G.

Gibt beides.

Hm.

Genau.

Vielleicht sagen die denn diesen Zeitpunkt haben wir erwischt?

Mhm.

Wir haben die morgendliche Übergabe gecrasht.

Mhm.

Ich schreib mal, ich hab gleich Schichtwechsel.

Mhm.

Da könnten die Wagen.

Ein klassischer Satz ist bestimmt auch.

Unter der Geburt.

Wir können Ihnen auch Schmerzmittel anbieten.

Okay.

Das ist echt klassisch ja.

Und weil ich das von Freunden kenne wahrscheinlich auch.

Wir probieren das jetzt nochmal und ansonsten müsste es eigentlich müssen wir einen Kaiserschnitt vorbereitet?

Oh.

Mhm.

Ja, das hat er eine Freundin, die im Geburtshaus war. Nach 4 Stunden Presswehen hat die bei mir gesagt okay, wir probieren das jetzt noch 10 Minuten und wenn das Kind nicht da ist, dann müssen wir uns Krankenhaus fahren, das wäre dann vielleicht auch keinen Kaiserschnitt geworden, aber die hat gesagt so langsam wird es jetzt hier schwierig.

Ja.

Aber das Kind dann innerhalb tatsächlich innerhalb der nächsten 10 Minuten gekommen.

So ist.

Das hat allen den Druck nochmal gegeben.

Wahrscheinlich so geschockt von der Aussage, dass sie dann ne jetzt.

Ja, genau ja, aber das ist doch auch total die Horror Vorstellung, dass man danach 4 Stunden, das wird auch komplett durch mit der Welt und dann noch irgendwie verlegt zu werden.

Vor allem dann mit Presswehen fertig zu werden und dann?

Nein, och.

Falls ihr auch nicht mehr normaler Kaiserschnitt also.

Nein, ich weiß auch gar nicht, ob man dann noch einen Kaiserschnitt machen kann. So einfach ich glaub nämlich nicht wenn das Kind schon so halb im Geburtskanal hängt, dann kriegt man das ja auch nicht einfach so wieder raus.

Oh Gott.

Was?

So, dann müssen wir einen Kaiserschnitt vorbereitet.

Mhm.

Mhm.

Soll das jetzt auf diese Situationen, die auf die Aussagen bezogen sein, das gefühlte oder kann das allgemein sein?

Kann auch allgemein sein.

Okay, was das medizinische Fachpersonal fühlen kann.

Erschöpfen.

Ja.

Wegen Personalmangels.

Mhm.

Äh, Frust und Trauer wegen.

Totgeburt schreibst uns nochmal, oder wegen.

Gibt es einen Fachbegriff für?

Wenn es schief läuft.

Ist ja nicht eine komplizierte Geburt, das ist ja.

Na ja, das ist ja wirklich ne.

Ja.

Gescheiterte Geburt in dem Sinne? Aber ich weiß ja.

Ja.

Gute Frage.

Wollten Fachbegriffe vermeiden.

Ja aber aber überhaupt ein Begriff dafür muss doch irgendwie also.

Ja.

Nun möchte noch schlimmer ist ja irgendwie, wenn Kind und Mutter versterben oder sowas.

Stimmt.

Ja.

Mhm.

Mhm.

Ich hab jetzt Totgeburten geschrieben und überlege schon das Dritte.

Denn vielleicht können Sie auch etwas Positives fühlen.

Solche Mal vorgekommen sein.

Ich schreib wie heißt es denn?

Berufliche Erfüllung?

Mhm.

Kennst du Jobs? Die kann man nur machen, weil sie einen auch erfüllen. Ich glaube tatsächlich, dass so was wir hier bei mir auch dazu gehört.

Ja ja.

Aber generell viele in der Gesundheitsversorgung, so Jobs.

Ja.

Mhm aus der sozialen Arbeit auch nur leider bestätigen.

Ja.

Ähm.

Nach positiven Erfahrung.

Mhm.

So.

Was denkt das Benzin isch Fachpersonal, mach mal jetzt?

Schade, das ist mir, das ist mir sogar schon zu umgangssprachlich versucht das anders formulieren.

Jetzt kommen endlich mal zum Schluss.

Ich glaube, das denken die sich öfter mal.

\*\*\*\*\*\*\* wie kann ich die Situation retten? Bestimmt auch oft ich weiß, die sind alle geschult, aber ich bin trotzdem der festen Überzeugung, dass die super auf denken Oh ok \*\*\*\*\*\*\* wir müssen das jetzt irgendwie, ich muss da jetzt durch.

Ja.

Mhm.

Hm.

Und das glaube ich auch, weil ich glaub das denken viele Leute, aber medizinisches Fachpersonal denkt das zu recht ich bin relevant, ohne mich würde der Laden hier nicht laufen.

Ich glaube, das ist sehr frustrierend, dass du denken, auch wenn es was sehr was sehr Kraft geben sein kann.

So was was tun Sie, die handeln sie.

Sprechen.

Mit.

Den Kollegin in den Beziehungen sind sprechen viel sprechen und die glaub ich.

Mhm.

Mhm.

Gut zureden.

Schichten Besprechungen.

Bei Übergabe also ich glaube, dass viel viel reden.

Handlung, körperliche Anstrengungen.

Bei Geburtshilfe.

Du bist jetzt einfach mal eine Hebamme, hat ordentlich mitgearbeitet.

Mhm.

Denn die hat wirklich ich hab immer noch auf der Seite gelegen. Ich glaube, es ist Friede, auch geboren auf der Seite gelegen und sie hat sich halt so eine hat sich so von vorne über mich gebeugt und ich muss meinen Fuß in ihre Schulter gestemmt, damit ich was hatte, wo ich gegen drücken kann beim Pressen.

Die muss auch die hat auch gut gegen gehalten.

Das ist körperliche Arbeit, ja.

Ja viel Fall.

Waren so.

Und ansonsten Oh ja, Geburtstag letzungen versorgen.

Das ist auch.

Eine Handlung.

Ja, okay.

Versetzen Sie sich noch einmal in die Lage des medizinischen Fachpersonals wie würden sie mit den von ihnen aufgeführten Gedanken auseinander umgehen?

Ich würde mir.

Eine Supervision wünschen?

Ähm.

Ich schreib jetzt mal auf regelmäßige.

Vielleicht reicht auch monatlich.

Schließlich.

Kennst Supervision wünschen?

Und Zugang.

Zu einem.

Zu spontaner?

Super Vision.

Bei hoher Belastung natürlich auch immer geil, weil wenn die Belastung auch wegen Personalmangel super hoch ist. Dann hat niemand Zeit, noch so ein \*\*\*\*\*\* Vision.

Ein Riesenproblem meiner Meinung nach in Krankenhäusern.

Ja, ich glaube auch.

Mindestens äh gibt es sowas dort gibt es glaub ich ne Inter kollegiale Supervision.

Ich glaube intervision, wenn man das dann aber.

Wow.

Ich nenne das, ich schreibe das so.

Sehr gut.

Das finde ich, das ist das Mindeste, aber das passiert halt ganz oft schon über diesen Flurfunk.

Weil man hat halt nicht so muss man das, dass man muss irgendwie kommunizieren mit den anderen, damit man klar kommt.

Er ist es, diese informelle.

Genau.

Geschichte.

Ja, und das wäre aber schön, wenn es dafür Raum gebe, dass man irgendwie freitags immer um 17:00 Uhr eine Stunde auch jeder Lust um die Uhrzeit zu arbeiten.

Montags morgens die Woche die letzte Woche, die passiert Kommunikationsstrategie Bach.

Nein.

Aktive Unterstützung und Betreuung.

Mhm ja.

Das ist das, was ich vorhin schon gesagt hab Leute können sich nur gut um einen kümmern, wenn man auf seine Anliegen.

Hi.

Gut kommunizieren kann.

Ja.

Mhm.

Was ist ihnen besonders gut in der Kommunikation? Also wir, ich war sehr geduldig.

Geduldig.

Geduldig, freundlich.

Wusste.

Warum ich da war?

Mhm.

Konnte mein Anliegen?

Formulieren.

So was hätten Sie besser verbessern können.

Ich hätte.

Mein Anliegen schneller kommunizieren können nicht so lange warten müssen.

Ähm.

Und hätte da, aber das ist immer das Problem, wenn man geduldig ist.

Hier.

So Herr Shirts.

So.

Hier sind Sie eine mögliche Kommunikationsstrategie, auch unter Zeitdruck alle notwendigen Inhalte berücksichtigt dies für einen solchen Fall braucht Injection. Wer bin ich? Situation Was ist passiert? Background, was die Vorgeschichte isses Moment was ist vermutlich das Problem? Da kann man nicht was ist zu tun o.

Mhm.

Gegenüber kann nach dieser Abfolge schnell und einfach begreifen, worum es geht, wenn sie sich die Strategie aufmerksam durchgelesen haben, gehen Sie auf den nächsten Screen, bin immer noch nicht so begeistert von der Empfehlung auf der anderen Seite bin ich ist es natürlich auch.

Ja.

Mhm.

Ich kann ja aufgrund meiner Vorgeschichte sagen bisher wurde die Situation so und so dann gehandhabt. Bisher habe ich das Medikament gut vertragen oder so also ja doch macht auch nicht mehr so.

Welche sind die richtigen Aspekte? Der Kommunikationsstrategie ist bei Induktion verbindlich Situation.

Was ist passiert?

Ja, Brand Vorgeschichte.

Kannst du Nation?

Hört sich die gung oder Kommunikation Konstellation ist falsch ist auch.

Aber es fehlt doch 1?

Ja, es wird auch 1.

Ach so.

Speck weiter alles richtig gemacht?

Mit dem Sprechen Sie erste Ideen und Strategien.

Ich schreib mal im Notfall.

Mhm gut, wenn die ge.

Informationen kurz und.

Hm.

Ich hab jetzt für die könnte das umgesetzt werden geschrieben im Notfall nur notwendige Informationen kurz und knapp weitergeben Problemlösungen, die in der Vergangenheit funktioniert haben auch kommunizieren.

Mhm.

Mhm.

Was heißt verständlich? Ja?

Ist verständlich, ja cool.

Okay darf ich ja die nächste machen, auch wenn ich eben das Falsche angeklickt habe.

Darfst du, was machst du?

So ich hab wieder zwischenfragen.

Ah ja, genau stimmt.

Mhm während der Schwangerschaft habe ich überlegt, ob ich ausreichend weitergegeben habe, nicht das gemacht, überprüft, ob alles richtig war.

Mein Anliegen klar deutlich angesprochen, ja früh genug alles abgesprochen, ja nie überlegt, wieviel Zeit sich für mein Gespräch genommen werden kann nein.

Das.

Immer noch nicht meine Sorgen und Ängste geäußert, ja.

Mich auch im Sinn Ihrer Situation hineinversetzt na, jetzt hab ich jetzt natürlich diese abgemacht hab gelernt, jetzt hab ich das gemacht.

Aber.

Ich mach mal diese 50% Geschichte.

Denn.

Warte mal steht denn im Vorfeld während der Schwangerschaft ja vor der Geburt also?

Ja, das sind das schwierig. Natürlich also ich brauch ja natürlich ist mir bewusst, dass sie super stressigen Job haben und nicht für jedes Wehwehchen Zeit haben.

Das lädt das hält mich aber nicht davon ab, bei Unsicherheiten trotzdem zu klingeln und zu sagen ich brauch jetzt jemanden.

Ja.

Was ja auch genau das Richtige ist, das soll ja ja ja.

Ja.

Genau.

Naja, genau nee, das wollen wir mit der App auch nicht.

Nein.

Nicht das sollte dann sagen Ach ja, die haben so viel zu tun, ich melde mich jetzt nicht mehr, wenn wir das.

Nein, das habe ich auch nicht daraus gelesen jetzt.

Ja, das ist gut.

Das wäre auch in grober.

Blöd.

Das ist ja blöd, ja.

Aber das?

So.

Okay 5 Punkte Vorbereitung auf ein Arztgespräch?

Los gehts.

Mit ich muss erst lesen.

Sie haben bereits viele grundlegende Kompetenzen, auch schon konkrete Werkzeuge kennen.

Ja.

Mhm ausreichend Informationen, Klarheit, Umgebungsanpassung Rica zwischen München. Ja, ich erinnere mich.

Auch die Vorbereitung auf ein Gespräch mit einer Ärztin Arzt, Pflegekräften, die beim Angeln a eine gute Vorbereitung ermöglicht, ein sicheres und effektives Gespräch hundert Prozent ja.

Wir haben sie sich auf das Gespräch vorbereitet.

Ich mache mir notizen.

Ich mache mir im Vorfeld.

Notizen.

Zu den Fragen.

Die im Laufe der Zeit aufgekommen sind.

Man sitzt nachher da und dann hat man die Hälfte wirklich vergessen.

Mhm.

Das mache ich tatsächlich, das mach ich aber auch echt ernst ein Kind hab weißt du beim Kinderarzt so oft passiert ist, dass ich meins tippen reingeschrieben hab darüber müssen wir mal reden, wenn wir dann mal wieder da sind, darüber müssen wir reden.

Da hab ich auch noch ne Frage zu manchmal wusste ich dann auch gar nicht mehr, was es war. Dann war es also nicht mehr so schlimm, oder? Es hatte sich schon erledigt.

Ja, kann ja auch sein, aber wenn man dann weiß.

Was ist Ihnen besonders gerne?

Wenn wir das ist doch alles selbst bei meiner Hausärztin, dann sitzt man da, geht nach Hause und denkt ach \*\*\*\* ich wollte doch noch fragen, warum mein Knie beim Treppensteigen so Knackst.

Hast du verlegt hat ist auch gut.

Schon wieder vergessen?

Was ist ihnen besonders gut in der Vorbereitung gelungen?

Lang fristige erfragen.

Mitzunehmen.

Mhm.

Was hätten Sie mir Vorbereitung besser machen können?

Den Zettel dann nicht zu Hause vergessen?

Ich weiß es nicht, ich will jetzt nicht sagen, ich hätte mich auch selber mal informieren können, weil ich das immer.

Schwierig findet das mit meinem Arzt, sagt aber im Internet habe ich gelesen, ich glaub das Lieben die.

Ja, äh absolut.

Ich lass das, ich lasse es aus, ich schreib dir jetzt rein nichts ähm, für mich funktioniert das hervorragend.

Ja.

Ja.

So.

Ihre Aufgabe als werdende Mutter wünscht sich wünscht man sich alle, die Zuhören und Fragen verständlich beantworten. Doch manchmal sieht die Realität anders aus und bleiben einige Fragen unbeantwortet sie können selbst viel dafür tun, dass die Kommunikation funktioniert 5 Tipps.

Haha.

Ach, willst du bestätigt?

Hab ich mir gerade auch schon gedacht perfekt.

Ja, es ist halt auch wirklich der beste Tipp alles sagen schildern Sie den Grund ihres Besuchs? Denken Sie an, die ist bei Struktur ja, die ist wirklich gut, trauen Sie sich, fragen zu stellen und sich ernstgenommen zu finden, ja, fragen Sie nach, wenn sie nicht alles verstanden haben, dann muss ich auf jeden Fall auch arbeiten.

R.

Ja.

Warten Sie hierfür nicht bis zum nächsten Termin. Ja, ich brauch schon mal dann 2 Tage später angerufen und gesagt mir leid, ich hab ich bin jetzt trotzdem noch unsicher wichtiges notieren.

Mhm.

Stopp.

Ah, das ist auch gut.

Machen Sie sich während des Gesprächs Notizen, das ja?

Vergewissern Sie sich, dass sie mit der vorgeschlagenen Untersuchung oder Behandlung einverstanden sind. Stellen Sie fragen das sind alles verstanden haben.

Bitte denken Sie nun an den kommenden Termin bei der Ärztin, welche der 5 Tipps beziehungsweise der Vorbereitungsschritte ist für sie am wichtigsten und wie bereiten sie sich auf das Gespräch vor?

Ich hab am nächsten Mittwoch mein pipi.

Das blöde is.

Ich hab gar keine Fragen.

Nee.

Bereite ich mich vor?

Ach so, ich weiß zum Beispiel gar nicht, welcher welche, welcher Ultraschall jetzt dran ist oder ob jetzt schon ct geschrieben wird und solche Sachen CTG CTG CTG.

Aber welchen Typs ist für sie am wichtigsten?

Schreib jetzt trotzdem noch mal auf Fragen notieren.

Mhm.

Und Behandlungen besprechen.

Das ist auch wichtig natürlich, aber das macht meine Frauenärztin immer.

Die macht immer erstmal ein Gespräch und gibt dann ins Behandlungszimmer.

Hallo.

Ähm.

Ich bereite mich aber vor, indem ich ich informiere mich.

Darüber.

Welche Untersuchungen?

Und Tests?

Bei dem kommenden Termin, welche jetzt schreibt er gar nichts mehr?

Okay.

Im Moment ist sie glaub ich, an meinem Handy lag an meinem Handy welche Untersuchungen und?

Tests.

Anstehen.

Bezüglich der.

Schwangerschaftswoche.

Ja, das wird vielleicht mal.

Okay.

Geschafft.

Aktives Stressmanagement.

Mhm.

Oh ja.

So ich hab die 4 Seiten kennengelernt und dieser Einheit geht es weniger um Kommunikationstechniken, sondern darum, wie sie nach der Geburt aktiv mit stressigen Situationen zum Beispiel, dass ich in schreit, obwohl es gestillt wird. Windeln müssen gewechselt werden oder zu viele Verwandte komplett vorbei.

Das ist auch der absolute Horror umgehen und auf ihre Bedürfnisse aufmerksam machen können. Es geht nicht darum, Wunder Lösungen zu finden, aber vielleicht können sie auch für die Zeit nach der Geburt etwas mitnehmen.

Die.

Ich finde es echt schade, weil ich glaube, es ist nicht für jede Frau so, aber man lernt wirklich.

Okay.

Diese Bedürfnisse zu äußern so richtig, wenn man ein Kind hat.

Ja.

Weil man das ja gar nicht mehr für sich macht, sondern für sind, das ist dann, das ist alles so viel einfacher. Ich empfehle Kinder kriegen Nein, nicht dafür bitte.

Mhm.

Welche Faktoren führen ihrer Meinung nach hauptsächlich dazu, dass sie untenstehenden Situation stressig sind? Es gibt keine richtige oder falsche Antworten.

Moment, welche Faktoren führen dazu, dass stressig?

Der Partner achtet nicht auf die aktuelle es geht ja um jedes Jahr zum nach der Geburt oder während der Geburt.

Es gibt keine falschen Antworten.

Genau.

Der Partner achtet nicht auf die aktuelle Situation.

Ja, ist schon nervig, wenn der Partner laut telefoniert und das Kind ist endlich eingeschlafen.

Die werdende Mutter wird allein gelassen.

Das ganz schwierig.

Die Mutter und der Vater sind müde, ja, das.

Das wirklich nicht zu vermeiden.

Die Eltern haben das Essen, kochen nicht auf die Stillzeit des Babys abgestimmt. Ok, dafür muss man sich auch verabschieden. Das ist nicht stressig, das ist einfach ganz normal. Die Eltern kommunizieren nicht miteinander oder zusammen ja.

Mit übernimmt die Verantwortung, das lass ich jetzt raus, weil ich nicht weil wofür.

Mhm.

Die werden Mutter wird allein gelassen, ja, is schwierig bei mir. Die Wochenbettbetreuung, die der Partner normalerweise macht, eine Freundin übernommen und ich hab eigentlich gedacht Ach komm.

Schon ok war schon ganz schön gut, dass sie da war.

Lass hat schon sehr viel und der hat dann halt auch sowas simples gemerkt, wie Brot und Paprika Aufschnitt mitgebracht.

Mhm.

Ähm, der Partner soll die Verantwortung für die Situation und das auf jeden Fall stressig, denn das für den Partner super stressig und wenn man solche Erwartungen hat und das den Partner zu stressig, dann wird es für einen selber stressig, weil man hat diese Vorstellung, dass der Partner das doch können muss, aber vielleicht kann er das nicht, weil er einfach mega überfordert ist.

Ja, das sind ja nein. Die Mutter soll die Verantwortung für die Situation übernehmen. Auch blöd auch, dass manchmal also für alle Beteiligten, das ist immer \*\*\*\*\* wenn man davon ausgeht, dass das eine Person macht und die das vielleicht gar nicht kann.

Jetzt.

Ich kenne solche, also ich kenne sowohl Partner Menschen, die da sehr problematisch mit unbedingt ich habe aber auch 2 Freundinnen im Freundeskreis. Wie gesagt haben, ich wusste nicht.

Wie ich das machen würde, wenn mein Mann nicht, wenn das Baby Bett steht, am Eltern Ehebett dran, aber auf der Seite des Mannes war für mich persönlich vorstellbar.

Ja, aber die Kinder hatten nachts ne Flasche gekriegt und tag, wir haben die Mütter die gestillt.

Auch.

Und für meinen Mann Wer ist der Horror gewesen? Wir haben jetzt noch und ich werde Ihre Tochter ist jetzt 3 und wenn familienbett? Aber die schläft zwischen uns, weil sonst könnte sie rausfallen und das liegt immer noch mein Mann, das Stillkissen das Kind und ich will er sagt ich hab ich glaub ich werd ich mich auf sie drauf Rolle ist 3 sie wird sich melden, wenn du dich drauf holst, aber der hat immer noch die Vorstellung, dass das Baby Ding an seiner Seite angetackert wäre.

Nur die Eltern haben den Tag und ihre Aufgaben nicht geplant.

Keine auf nichts planen, einfach dafür hat man, dafür ist man in Elternzeit nichts planen und wenn man keine, wenn man nur in der Mutterschutz ist, nichts planen der Partner ist abgelenkt. Ja, das ist halt leider nur die Aufgaben sind nicht gut verteilt.

Mhm.

Ja, das Stress stimmt, tut mir leid das sozusagen Frau sollte im Wochenbett gar keine Aufgaben haben.

Ja.

Mhm.

So was können Sie tun, um Stress vor während nach der Geburt zu vermindern die werdende Mutter ich habe das Gefühl, meine Venen und stärken venenschmerzen werden plötzlich stärker Situation beobachten kannst du bitte eine Hebamme oder Arzt Bescheid geben, dass ich immer mehr Schmerzen hab und kein Schmerzmittel möchte? I can relate.

Nee.

Entschuldigen Sie, die will meine Frau werden immer stärker wird ja sie, können Sie bitte schauen, Hilfe anfordern, ja, das ist sehr gut.

Können Sie noch einmal kurz wiederholen, was zu einer PDA passiert? Richtig gut und dann muss ich allerdings auch sagen von ärztlicher Seite, wenn jemand das nicht wissen will, nicht erklären.

Ja.

Ich hätte es nicht wissen wollen vorher ich also ich wusste es, aber ich hätte nicht nochmal in dem Moment die Aufklärung gewollt.

Ich will einfach nur gewollt, dass ich hinter mir habe.

Ich bin heute echt müde kannst du dich kümmern? Ich brauch ein bisschen Schlaf. Arbeitsbelastung verteilen ja nicht nur verteilen, auch sagen einfach sagen das haben wir aber schon nur sich mitteilen, dass wichtig.

Mhm.

Kannst du mir ein wenig zur Hand gehen?

Dann kann ich das Baby schon stillen Ressourcen mobilisieren ja ja.

Wo nichts, die ihr Job ist, nur das Baby zu stellen.

Das sage ich, weil ich ein Kind habe.

Beim zweiten Kind Nein, nur mein Job ist mein Kind, mein Kind zu stellen, was auch immer meine Dreijährige dann hier veranstaltet, das nicht meinte.

Hab ich mal gespannt, was die Dreijährige.

So wird es nicht funktionieren.

Definitiv nicht.

Leg dich ein bisschen ins Bett, ich kümmer mich um unser Baby und Koch dir danach was zu essen. Führung übernehmen ja, das ist auch das wird ein Traum.

Leg dich mit dem Baby ins Bett und ich Koch mit der dreijährigen Essen das wird hoffentlich.

Danke, danke, dass du heute Nacht aufgestanden, ich konnte durchschlafen, das hat gut getan, das ist auch super wichtig diese wertschätzende.

Kommunikation ich hab gesehen, dass du was getan hast, ist wichtig Oh, das ist das, das funktioniert bei uns nicht zum Glück hervorragend, aber das merke ich dann absoluter Knackpunkt ganz oft in Beziehungen muss ich leider sagen, dass ich das Gefühl habe dieses.

Mhm.

Ja.

Frau sind immer die Frau mich gleich immer die Frauen, die so viel machen und den Männern den Rücken freihalten und es gibt nicht mal.

Mhm.

Es ist halt also wir kommen aus diesen 50er Jahren Bild glaube ich noch lange nicht raus, aber es ist halt so viel \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* wenn man dafür nicht mal.

Ab und zugesagt bekommt ich sehe, was du machst, ich weiß das zu schätzen, und ich weiß, du willst gerne anders machen aber.

Wer?

Ich verdien halt das Geld und du musst dich halt um die Kinder kümmern.

So wenigstens zu wissen, ich weiß, du hast nicht den ganzen Tag nur gespielt, du hast auch 3 Maschinen Wäsche gewaschen und keine Ahnung essen gekocht und so.

Ja.

Zumindest nicht nur so ganz selbstverständlich ist.

Ja, dann ist es auch anstrengend, den ganzen Tag mit dem Kind zu spielen.

Ja.

Ja.

So das Miteinander in der Familie besser gestalten? An dieser Stelle fassen wir nochmal zusammen eine gute Familienmanagerin beobachten, bewerten aber nicht überbewerten, das gut managen, Ressourcen Arbeitsbelastung verteilen, Verantwortung übernehmen und sie wieder abgeben, das auch schwierig.

Mhm.

Ja, kenne ich auch gibt es auch ja das Kind wieder von Papa, das will die will auch gar nicht von Papa getragen werden ja, weil auch nie auf den Händen geht's.

Kommunizieren, hinterfragen, Hilfe anfordern, sich mitteilen.

Oh Kommunikation, ne.

Es ist so wichtig.

Erkenntnis des heutigen Tages?

Ja, auf jeden ja das also, dass mein Abschluss Lebensmotto. Ich finde, das ist so wichtig und Ehrlichkeit also auch dann, sich ehrlich mitzuteilen einfach zu sagen ich finde es doof oder ich finds nervig oder du musst mal was machen. Ich weiß nicht super wichtig, auch zuhören, aber auch zu sprechen.

Ja.

Auch wenn Sie diese Tipps jetzt kennen, läuft natürlich nicht immer alles perfekt, kennen Situationen aus ihrem eigenen häuslichen Umfeld, in denen der Alltag und die Kommunikation stressig und suboptimal war. Nein, das passiert.

Sie können sich hier notieren und überlegen, wie diese Situation mit Hilfe der Leitsätze hätten vermieden oder verbessert werden können.

Zum Beispiel notieren Sie die Anwesenden die Orte, die Tätigkeit etwas, was falsch lief.

Mhm.

Ich stehe mit dem Kind auf.

Der Partner bleibt liegen.

Oh.

Liegen und?

Er steht erst dann auf.

Wenn anders entsteht.

So spät am.

Auf das.

Ah.

Das es.

Er stressig wird.

Das Kind rechtzeitig Kindergarten zu bleiben?

Denn dann muss ich mich ja um das Kind kümmern.

Schreib das reicht jetzt so.

Mhm.

Situation bewerten?

Was möchten Sie in der Zukunft wieder Situation anders machen, Situation bewerten?

Ich weiß nicht mehr, wie ich das.

Was ich da?

Ungleiche.

Arbeitsverteilung.

Mhm.

Ja.

Jetzt ganz schief arbeitsverteilung ist meine Bewertung Arbeitsbelastungen verteilen Ressourcen, Menschenführung übernehmen.

Ich muss Anleitung, ich muss die Führung übernehmen.

Übernehmen und managen ist auch mal, aber so ist es halt manche Leute sind ja doch keine Morgen Menschen.

Das scheint offensichtlich ein ganz großes Problem zu sein, wenn man in einer Beziehung ist und eine Person ist ein Morgenmensch und die andere gar nicht.

Nee.

Hättest, dass das nicht ganz einfach.

Ja, wenn man muss halt leider damit leben.

Ja.

Und ich bin 2 und morgen Mensch, aber ich bin auch super verpeilt, das heißt sowas wie morgens das Kind anziehen und das Frühstück für den für den Tag fertig machen und die Kindergartentaschen packen das.

Nein.

1 von beiden kann ich.

Aber wenn dann, wenn man zu spät aufsteht, um noch das Essen zu machen, und dann ich muss dabei in 10 Minuten los mit dir warum ist sie noch nicht angezogen? Ja, das Essen aber fertig ist.

Das ist aber seine Sache, irgendwann werden wir den Dreh raus.

Ja.

So dass einer das Frühstück vorbereitet.

Und die?

Andere.

Kind anzieht und anziehen ist auch ein Problem also.

Das liegt aber nicht an uns, das liegt dann, Kind hinterfragen, Hilfe anfordern sich mitteilen.

Mitteilen mir ist das zu viel.

Morgens.

Beides.

Zu übernehmen.

Bitte.

Mhm ja, bei einer der Sachen.

Entspannen und Vertrauen?

Mich jetzt bedanken.

Ich schreib mal.

Schön, dass wir den morgen zu dritt verbracht haben.

Äh.

Verbringen konnten und alles ohne Stress aktiv.

Nein, es gibt zum Glück auch diesen Orden, aber es gibt halt auch die anderen und die morgen dann alles gut abläuft, liegt denn das Kind schwer und hat gar kein Bock auf Kindergarten?

Das Leben ist nicht leicht.

Nee.

Wunderbar. Sie haben nun eine eigene Strategie entwickelt und die herausfordernde Situation zuhause zu meistern. Nach der Geburt naja ich, das ist jetzt schon lange nach der Geburt, aber die Situationen werden nur anders sie gehen nicht weg.

Nee.

Aber auch das ist ja nur ein Beispiel.

Wie sicher sind Sie, dass in Strategie?

Sicher sind Sie dafür die Strategie umsetzen können. Ja, ich mach mal mehr Zone 2 Drittel Geschichte.

Denn an manchen Morgen kann ich das umsetzen nicht an jeden morgen.

Okay.

Ja, dann muss man auch abwägen ist es jetzt wert, den man aus dem Bett zu werfen, dann schlecht gelaunt, dann rum stattfinden zu haben oder kann man einfach sagen ich mach selbst?

Ja.

Ja.

So während der letzten lassen, haben sie erfahren, wie sie gut und sicher kommunizieren können und wie sinnvoll ja nutzen. Wie können sie sich so verhalten, dass sie immer gut kommunizieren? Was können Sie tun, damit auch ihr gegenüber das eben so macht? Vielen Menschen fällt es schwer, Empfehlungen umzusetzen, insbesondere wenn es stressig ist, wenn man erschöpft und müde ist, also Eltern.

Welche?

Pläne haben sich deswegen 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, gut zu kommunizieren. Bitte schreiben Sie, die Sie hier auf.

Mhm.

Ähm.

Ich hab ich ähm.

Eine Dienst ältere Kollegin ich weiß halt leider nichts mit dem Thema zu tun.

Aber mich hat letztens eine dienstältere Kolleginnen auf dem Flur angesprochen und ich hab gedacht, ich mache ein bisschen Small talk.

Rosenwasser.

Und hab ich irgendwie gesagt war, weil da war ich einfach nicht so lange in der Schule hat nicht in ein Gespräch verwickelt.

Weil sie mir Tipps geben wollte. Weil.

Cilia.

Tipps geben wollte, wie ich besser arbeiten.

Kann es war ein bisschen ist das ja gut.

Mhm.

Ich wollte die Tipps nicht.

Und hatte eigentlich Zeitung nach Hause zu kommen.

Halb trocken nach Hause zu.

Super Situation rausgesucht von ihr ne?

Ja, das war ich wollte echt nur ein bisschen Small Talk machen, weil sie 2 Schülerinnen, mit denen ich eigentlich arbeite, in ihrem Lese förderkurs hatte.

Mhm.

Zu.

Höflich.

Das.

Zu sagen sagt wirklich doof, ja, das kann, weil ich hab irgendwas gesagt ja, man muss sich erstmal daran gewöhnen, dass die Kinder auch nicht ganz ohne sind oder so ne und dann hatte sie glaub ich das Gefühl, dass die mir auf der Nase rumtanzen und sie mir jetzt Tipps geben muss, wie ich dagegen, wie ich mich besser viel besser autoritätspersonen ist echt anstrengend.

Nee.

Mhm.

Geht auch so?

Und es war gar nicht so schlimm, also es war so schlimm ist es nicht die Kinder tanzen mir nicht auf der Nase rum, aber manchmal gibt es halt so sicher zu man denkt ja schade, ich kann dich halt jetzt auch nicht anschreien, wo du dich richtig doof daneben benimmst.

Ja.

Nein, hat sie mir so geile \*\*\*\*\*\* geben, wie man kann, wenn die Stunde gut gelaufen ist. Am Ende einen Sticker als Belohnung untersuchen? Wir denke, so okay.

Ich muss irgendwie anders geht.

Oh ja.

Denken Sie bitte an die Situation und was Sie machen könnten, um gut mit denen Fachpersonal zu kommunizieren, das kann ihnen Ausgangspunkt für Ihre persönlichen Erstellen.

Das ganz.

Mhm.

Das passiert nicht so ganz zu dem Beispiel, aber du kannst einfach mit deinem weitermachen.

Das ist nicht so schlimm, aber ich aber das war so eine Situation, wo ich.

In ein Gespräch verwickelt wurde mit Informationen des nicht brauchte das ist so, wie wenn ich den erstmal Hebamme suche und die mir dann einen ans Ohr Tag hat, dass ich ja noch nach Brake fahren kann, weil da gibt es so tolle vor Geburtsvorbereitungskurse und irgendwie den dreimal schon gesagt hat nicht fahren nicht 40 Minuten Film geburtsvorbereitungskurs beim zweiten killen. Wenn meine Geburt super entspannt gelaufen ist danke.

Ja.

Oh Mann, das auch nicht mehr.

Mhm.

Ich schreibe jetzt einfach auf ich will lernen.

Meine oder ich bin übel.

Ich muss üben.

Meine Grenzen zu wahren, so waren und.

Einen Weg finden?

Meine Interessen.

Höflich.

Zu kommunizieren.

Auf den nachfolgenden Seiten können Sie nun ihre Ideen zu konkreten Plänen weiterentwickeln. So machen sie aus ihrer Idee einen entsprechenden Plan. Dabei sollten Sie folgende Regeln erstellen zu Erstellung beachten Passend passen die Kommunikationsstrategie zu Ihnen? Mhm Effekt hat die Kommunikationsstrategie eine gute Auswirkungen auf das Verhältnis zur Kommunikationspartner in Ziele, die sie erreichen möchten?

Praktisch können Sie die Kommunikationsstrategie praktisch in Ihren Alltag integrieren.

Precise ist der Plan ausreichend konkret ok pepp.

Okay.

Als Situation haben Sie folgendes Angebot Berlin Zentrum legen die nachfolgende Überschrift hilft Ihnen dabei aus dieser einen detaillierten Plan zu erstellen. Bitte füllen Sie alle Felder so genau wie möglich aus.

Ich will dann.

Ach so, es geht darum, wenn das jetzt nochmal so passiert.

Mhm.

Ich will dann.

Ehrlich sagen.

Dass ich gerade keine Zeit.

Für.

Das.

Gespräch habe und wann?

Im Arbeitsalltag.

Im Arbeitskontext.

Wie genau Mhm?

Mhm danke.

Für das Angebot.

Ich sag nicht, ich komme gerne darauf zurück, denn ich will eigentlich auch nicht haben.

Das muss ich aber so nicht sagen.

Na dann brauch ich eine höfliche.

Also.

Ja, genau.

Ausgebe. Warum es jetzt gerade nicht ist?

Genau.

Ich bin gerade auf dem Sprung und kann das leider nicht.

Vertiefen.

Mhm.

Ja, das Problem ist ich würde auf jeden Fall sowas sagen, wie vielleicht ein anderes Mal, das müsste ich mir verkneifen.

Ich schreib es einfach nicht dazu nicht plane das jetzt nicht mit ein.

Das mache ich, wenn es immer noch schwierig ist beziehungsweise schwieriger wird.

Dann sage ich tut mir ehrlich leid.

Aber ich muss mein Kind abholen.

Jetzt los und mein Kind manchmal sind Kinder wirklich praktisch.

Sind eine ganz gute Ausrede, ne?

Ja, wirklich.

Was kann ich noch machen?

Gehen.

Nein, das war ja auch nicht böse gemeint war nur doof.

Beim nächsten Mal.

Versichern.

Das die Arbeit gut läuft.

Um weitere ungefragt.

Schläge zu vermeiden.

Zu vermeiden.

Tja.

Super bevor man kleine in die Tat umsetzt, sollte man immer noch mal einen Realitätscheck durchführen. Das kann man über die Peppige machen.

Passend passt die Kommunikationsstrategie zu gehen ja, ich hab mich jetzt dreimal geführt, entschuldigt das passt.

Das ist sehr realitätsnah.

Hat die Kommunikationsstrategie eine gute Auswirkungen auf das Verhältnis? Ja, weil das.

Kein negatives Verhältn also, das das Verhältnis nicht beeinträchtigt. Wenn ich sage ja, ich hab leider keine Zeit, also ist das.

Effektiv ich komme aber trotzdem aus der Situation raus also ich ja können Sie die Kommunikationsstrategien praktisch Ihren Alltag und äh ja ich werde wahrscheinlich noch sagen beim nächsten Mal können wir gerne darüber.

Aber sonst? Ja also wenn ich einfach sage es ist, ich kann jetzt leider nicht mehr. Ich habe da ein Kind, ich muss jetzt los.

Das kann ich sehr gut in meinem Alter gehen. Ist der Plan ausreichend konkret ja.

Auf jeden Fall.

Super.

Das kann ich so unterschreiben so.

Bewerten Sie nun Ihre Pläne? Was glauben Sie, wie passen Sie? Ihre Pläne sind ja doch.

Die sind.

Ja, ich muss, ich mach mal 80%.

Denn der Plan passt sehr gut, ich werde aber wahrscheinlich doch noch irgendwelche Entschuldigungen damit reinbasteln effektiv ist der Plan auf jeden Fall. In der Situation komme ich da raus also effektiv, ja, wahrscheinlich ist ja nicht langfristig fiktiv.

Ich mache 70%.

Wie praktisch sind die Pläne?

Das sind sie vollkommen absolut anwendbar, wie präzise auf es gibt einen präzisen Plan, wie ich mich verhalte, das ist nicht so schwer wie zufrieden sind, sind das mit den Ergebnissen ja, ich mach mal 60% denn.

Doch ich bin schon damit zufrieden, aber ich weiß nicht, ob ich so setzen kann.

Erweitern Sie ihre Pläne jederzeit, sie können jederzeit zu dieser letzten zurückkommen. Das ist eine gute Idee.

Vielleicht fahren wir noch ein paar andere Situationen ein.

Das ist immer gut.

Glückwunsch letzten neuen geschafft und weiter gehts.

So genau.

Schluss.

Ja, jetzt is äh kurz vor 1 hast du länger Zeit oder wie sieht es aus, musst du weg?

Ja, ich hab schon gesehen.

Ich hab noch, ich hab noch Zeit, ich muss heute mein Kind nicht um 1 abholen.

Ja, sonst dürftest du das sagen und den Plan direkt.

Es würde ich auch, dass ich meine.

Aber wenn du nicht das Gefühl hast, du musst jetzt aufstehen, dann mach ich jetzt wenigstens noch in Ruhe zu Ende.

Nee.

Super, ich würde einmal kurz in die Keramik verschwinden, aber dann.

Das ist eine gute Idee, dann machen wir das quasi gemeinsam.

Genau dann einfach mal kurz, 5 Minuten Pause und dann machen wir nochmal weiter.

Ja, das ist eine gute Idee. Ich hol mir, ich hol mir auch noch irgendwo ein schoko Video oder so.

Nicht gut.

Vielleicht ach so, ich mach, solange die Kamera aus.

So Hi.

Wieder da.

Ich hab mir auch nochmal ein paar Rebus geholt so.

Das wahrscheinlich besser gewesen, ich hab hier smarties liegen, die knacken so lang.

Hey.

Okay, warte Mhm.

Hallo.

Mhm.

Schlussfrage.

Oh.

Ach so Mhm?

Hm.

Das sind jetzt wieder die gleichen Fragen, ne.

Genau.

Sage ich dazu weiterhin.

Mhm.

Er hat sich nicht viel geändert hat.

Hat sich natürlich weiterhin gibt neuerdings in deren Situationen versetzt hab.

Wer?

Mhm.

So.

Was glauben Sie, was erschwert es Ihnen am meisten gut mit Ärztin ihrem Mann zu kommunizieren?

Unsicherheit die.

Frage relevant ist.

Vielleicht auch Sorge, dass?

Ich die Zeit.

Dass ich die Ihren.

Zeit verschwende.

Nein, andere.

Patient innen?

Dringendere Probleme haben?

Ich schreibe mal falsche Höflichkeit.

Mhm.

Anderen.

Gegenüber.

Allerdings.

Mit der Ausnahme nicht unter der Geburt.

Unter der Geburt oder bezüglich

der Kinder?

Setze ich andere Prioritäten?

Aber das ist, glaube ich, allgemein und also, das wäre allgemein mein Problem, ich hab das abgeschafft, wenn es um die Kinder geht.

Mhm.

Was erleichtert Ihnen am meisten gut zu kommunizieren?

Ja, dann haben wir wieder diese ruhige Atmosphäre.

Ja doch ruhiger Atmosphäre.

Kein kein Gefühl von Hetze also was das wird, meine Hausärztin leider so, dass da hier das Wartezimmer und dann gibt es aber noch mal im Wartebereich vor dem Behandlungszimmer und man sitzt dann da und dann weiß man, da sitzt jetzt noch jemand und noch jemand?

Mhm.

Das irgendwie immer blöd. Ich finde es auch ganz ehrlich sagen wenn ich mir das nochmal aussuchen würde ich nur noch in Gemeinschaftspraxen geht, wenn man das Gefühl da sitzen, zwar 10 Leute, aber sind halt auch 4 behandelnde Ärztin am Start ich mal was anderes.

Genau.

Mhm.

Nicht.

Mhm also eine ruhige Atmosphäre, kein Gefühl von Hitze und ein interessiertes gegenüber schreib nochmal ein ehrlich interessiertes gegenüber.

Mhm.

Das ist ziemlich cool.

Mhm während der Schwangerschaft habe ich erfahren, dass ich nicht auf ausdrucken, ich wurde immer gut aufgeklärt.

Mhm.

Während der Schwangerschaft habe ich mindestens einmal im Ablauf von Untersuchungen nicht im Vorhinein informiert wurde.

Auch nicht passiert das eben irgendwo angegeben. Wie oft werden sie sich unglücklich alleine zu sein?

Ganz anders.

Die Frage kommt aus dem Nichts ich bin ich darauf vorbereitet, hatte mit Absicht gemacht.

Ja.

Hm.

Manchmal.

Mhm.

Ich kenne das, ich brauch Statistik belegt.

Mhm.

Mhm.

Mhm.

Selten.

Ich überleg grad, ob es in der ersten Schwangerschaft anders war?

Ich sag jetzt mal 25.

Wie oft fühlen Sie sich einsam?

Eigentlich gar nicht.

Also einsam das also, das sind ja 2 verschiedene Formulierungen ne allein sein und einsam einem gar nicht alleine ist halt.

Hm.

Corona ist schon echt nervig.

Ja ja.

Und jetzt sind wir auch noch aufs Land gezogen Oh Gott.

Aber einsam nein, ich hab immer jemanden, den ich anrufen kann.

Das ist sehr viel wert.

Erkennbar.

So Wiederholung.

Mhm.

Oh, jetzt wird das nochmals abgefragt.

Okay, mal gucken, wie gut ich mich Konzert, ich hab heut Nacht nicht so viel geschlafen.

Ja, aber das sind Real Life.

Muss noch bisschen Schokolade schon hinnehmen? In den vorherigen Einheiten haben sie schon gekommen.

Was meinen Sie? Die Guthaben sind diese schon in ihrem Alltag genutzt?

Mhm.

Ich trau mich da jetzt nicht vollkommen einzugeben aber.

Ich bin nicht Pädagogen, ich glaube, ich kann das ganz gut.

Ja.

Ich glaub ganz viele Sachen.

Da gibt es kein richtig oder falsch oder sonst was.

Nein, nein.

Ich glaube, dass ich verbesserungswürdig bin, also ich glaub nicht, dass ich das alles perfekt machen, aber ich glaube, ich mach das schon können gut.

Oh.

Oder 4 Seiten der Kommunikation das liegt mir nicht, da bin ich nicht so, zumindest nicht im privaten.

Aktives Stressmanagement.

Ich arbeite daran.

65% Speaking up Bedenken äußern?

Ich hab heute morgen schon wieder getan, jetzt bin ziemlich, werde sehr gut darin.

Kloster Lluc den Kreis schließen als das mit dem mit dem nochmal Gegenfragen und absichern.

Nee, also ich mach es zumindest nicht bewusst.

Ja, könnte ich noch was machen? Empathie und Perspektivwechsel ja okay, ich bin sehr gut, ich mache das sehr viel.

Cool.

Nur nicht ich weiß nicht, ob immer gesagt das hab ich nicht gemacht, aber ich kann das trotzdem sehr gut.

Dies da.

Mach ich das denn schon? Ja ja Mhm 70% 5 Punkte Vorbereitung für einen Arzt, Patient Gespräch ja, ich mache mir Notizen damit hab ich schon geworden.

Das ist schon Presse.

Planung umsetzen von Verhalten, Planung von Verhalten hundert Prozent umsetzen von verhalten 30.

Wir machen dann mal 65%.

Vielen Dank, so nur ein kleines Quiz zu Selbstprüfung. Welche Kommunikationskompetenzen im klinischen Alltag besonders wichtig.

Klarheit.

Ja.

Ich finde zwar ausreichende Information auch sehr wichtig ahh okay, alles klar?

Es gibt mehrere Antwortmöglichkeiten.

Hi.

Nein, ich hab doch jetzt, wenn ich jetzt auch weitergehen Moment ich lade mal die Seite neu.

Ja.

So Klarheit und ausreichend Informationen weiter.

Ach so geil.

Aha.

Okay, bitte kreuzen Sie an, was zu einer guten Vorbereitung auf einen Patienten April unbeantwortete Fragen stelle ich beim nächsten Besuch nicht noch einmal nein vor dem Gespräch notiere ich die wichtigsten Fragen bei Unklarheiten frage ich noch während des Termins nochmal nach ja auch während meines Termins mache ich mit zu den wichtigen Punkten Notizen.

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

Ich nehm jetzt einfach 3 weil das der Loop ist.

Ja, das war richtig.

Respekt.

Welcher Aspekt einer Mitteilung gehört nicht zu den 4 Kernaussagen, die man im Kommunikations Männern selbst kommt, Gabe Hilfe suchen Appell, Sachen Formation, Beziehungshinweis, Hilfe suchen.

Könnte nicht dazu.

Gut aufgepasst was gehört nicht zu den Tipps, wie man seine Bedenken wünsche gegenüber Ärzten Ärztinnen fliegen lassen? Kann ich Botschaften, Stadt, Botschaften? Doch das ist gut dran. Bleiben nachfragen wichtig direkte Ansprache mit Namen psychologisch sehr wertvoll ist laut Stellen.

Bringen Sie die einzelnen Punkte in die richtige Reihenfolge, um eine gute, effektive Kommunikation mit der behandeln ne man sicherzustellen.

Mhm.

Ach so, wer bin ich?

Was ist passiert? Was danach passiert, was meine Vermutung, was meine Empfehlung?

Während der Schwangerschaft habe ich mindestens einmal beobachten können, dass.

Oh jetzt zum Pflegekräfte beim nicht ausreichend informiert waren.

Ja, aber ja.

Ja, weiß ich nicht, was heißt nicht ausreichend informiert, dass ich immer super schwierig, wenn man so bedenkt, wieviel ist irgendwie auch im homöopathischen Bereich gibt oder so was das ist ja dann nicht ausreichend, sondern anders.

Wann das?

Ich mach mal nur 20% Diagnosen falsch gestellt wurden.

Ja, dann mach ich jetzt auch mal 20 immer 30 ja, ich mache 20%, das war super irrelevant, aber ich finde das total verrückt, dass man vor der Geburt oder bei diesem Vorgespräch in der Klinik.

Wenn das gerade, aber ich glaube, es macht ja auch nur, wenn man überträgt, das sie dann den Kopfumfang vom Kind nochmal messen.

Mhm.

Das können wir aber gar nicht, denn.

Das Kind liegt eigentlich schon viel zu tief im Becken, also man kann es gar nicht genau messen, oder dass der das Gewicht anhand vom Körper Torso Umfang gemessen wird, und das sind so Sachen, die ich denke wirklich und dann danach wird entschieden, ob das Kind zum Beispiel schon zu groß ist für eine natürliche Geburt.

Ja, wohl wahr.

Und da sind die also die Abweichungen von dem, was nachher dabei rausgekommen ist sind.

Und das sind halt zu sagen, wo ich denke warum, warum macht ihr das also? Das hätte auch dahin. Demnach wäre glaube ich Frida, auch 200 Gramm schwerer gewesen und damit war sie über 403 4000 Gramm und das war in meinem Kopf so ne, das ist ein großes Kind.

Ja.

Ja.

War aber nur 3800 also nein, ein ganz normales Kind?

Ja, das sind so Sachen, wo ich denke müsst ihr, müsst ihr das machen.

Mhm.

Zu wenig Personal da war.

Ja, das geht so nicht weiter zum Glück nicht selber betroffen, aber das hab ich auf jeden Fall erlebt.

Gerätschaften in den Untersuchungsräumen gefehlt haben. Ja, bei uns hat das war wirklich blöd.

Das hab ich voll Lotte erlebt habe, also ich war auch nicht betroffen, aber die meine Bettnachbarin brauchte eine Milchpumpe, also ne echt und die haben ja so elektrische Pumpen in den Krankenhäusern und eigentlich auch sind auf der Station 2 elektrische Pumpen und es gab halt nur eine, weil die andere geklaut wurde.

Das super bitter.

Toll.

Ja, das ist wirklich bitter.

Also warum gibt es nicht sofort Ersatz dafür? Und die andere Frage bleibt auch echt dieses werden wer macht, dass man kriegt? Die, von der sie auch verschrieben? Dann also wenn du eine brauchst und willst du dir auch verschrieben? Ich verstehe nicht.

Ja.

Ja, das ist nervig.

Ja.

So.

Juhu und Feedback geben.

War.

Die Wirtschaft freut mich, war ein Scham, das hat ja super, warte. Ist es das Richtige? Ja die Nutzerfreundlichkeit top.

Ich habe.

Sehr.

Bin da sehr gut durch navigiert.

Die Inhalte.

Was haben Sie persönlich für sich gelernt?

Dass ich.

Im.

In Sicht?

Sehr gut für mich selbst einstellen kann.

Mhm.

Das ist eine schöne Erkenntnis.

Ja schön ja, ja man lernt auch wenn man mal merkt, dass man Sachen schon gut macht, dann lernt man daraus ja auch einfach schon was und einfach diese Sicherheit ne also?

Ja.

Ja.

Das ist schon.

Schwert.

Das ist auch was wert ja.

Eben.

Jetzt alles geschafft?

Okay.

Cool.

Ja, super perfekt.

Vielen Dank, das war sehr interessant.

Schön ja, danke dir erst mal, dass das alles auch so durchgezogen hast.

Kein Problem.

Wenn du noch 23 Minuten hätte ich einfach mal so ein paar kleine Fragen vor allem so, wie es dir ging, mit der ab, ob das anstrengend fand, Oka und so weiter ja.

Ja, das hab ich klar.

Ja, natürlich.

Ja.

Genau also wie ging es dir mit der?

Ich fand, ich fand es intuitiv also wer viel mit dem Handy rumspielt, kann mit der App auf jeden Fall umgehen.

Mhm.

Die selbsterklärend.

Vielleicht.

Wieso hab ich nur 91% also weil ich ein paar Sachen falsch beantwortet hab?

Ne, Wir haben noch ein paar Fragen nach der Geburt, die kann man sich dann dann kommen wir nochmal so eine Abfrage ja und meine Themen kann man sich noch angucken und Karteikarten also.

Aha.

Ach so okay?

Na gut.

Ja ja, ich guck, ich gucke da gerade nochmal durch, wie ich dann.

Es war.

Wie, was ich da noch so?

Finde.

Mhm.

Mhm.

Ja.

Doch es ist ziemlich klar, was die, was die

also für die ABDA ist, dass man eben diese lass uns macht.

Ja.

Das finde ich auch gut, also, dass das der Sinn der App ist, auch irgendwie klar erkennbar.

Mhm.

Alle Fragen, die man sonst hat, wenn man es nicht so richtig schnallt, ist okay ist sind in den Akkus beantwortet.

Mhm.

Gibt es.

Ja, ich finde die App funktioniert sehr, also es funktioniert.

Das ist so.

Man kommt sie, sie macht das, ich glaube, sie macht, was sie soll.

Was?

Jetzt.

Also inhaltlich ja.

Inhaltlich also.

Ich glaube, ich hab mir was ganz anderes vorgestellt für den Termin, aber ich finde es eine super Werkzeug für eben diese Vorbereitung.

Mhm.

Ja, auf die Kommunikation also nicht nur also klar, ja, auch für die werdende Eltern, aber eben auch diese Perspektivwechsel.

Wie also ganz ja, ich hab jetzt ich hab jetzt 20 mal gesagt, ich hab den Perspektivwechsel nicht gemacht, ich finde einfach ein empathischer Mensch und denke halt alle mit hab das nicht bewusst gemacht aber ich finde das auch um die wichtig, dass man nochmal so n bisschen überlegt.

Was will ich sagen?

Mhm.

Wie kann ich das sagen?

Was kommt bei der anderen Person an und was an welchen Schrauben kann ich vielleicht drehen, damit das auch gehört? Also weißt du das?

Ja.

Man hat nicht nur blöd oder dass man vielleicht sagt, ich muss mir ich ich weiß genau, ich kenne mich, ich schaff das gar nicht alleine unter der Geburt werde ich so n Stress haben ich muss das vorher mit meinem Partner alles bis ins kleinste Detail besprechen.

Mhm.

Damit er Bescheid weiß, weil ich.

Bin total zurückhaltender Mensch und super schüchtern.

Ja.

Oder so.

Irgendwie also, dafür finde ich total wertvoll.

Weil eben diesen Denkanstoß gibt und ich mein, ob das nachher, was man dann unter der Geburt umsetzt, dafür gebe ich euch gar keine Garantie.

Ja.

Aber ich glaube, ich bin dann schonmal wenigstens besser vorbereitet oder mit einem anderen Zeit in die Gespräche mit den Ärzten Ärztinnen, Hebammen, Sonstiges geht ist das schon?

Voll, viel gerettet.

Ja.

Das ist, was eine tolle Rückmeldung ist. Super schön, ja, ja, das ich ich glaube, wenn man einfach so ein bißchen bißchen. Die Idee dahinter hat ne okay so und so möchte ich das vielleicht machen. Ich stell mir das so und sofort und dass man vielleicht auch einfach entspannter und geht da anders rein, ne was hast du schon schon viel wert? Cool gabs irgendwas auf wo du sagst okay, das mochte ich jetzt nicht so oder das hätte ich mir irgendwie anders gewünscht.

Medien.

Ja.

Ja.

Mhm.

Das weiß ich nicht mehr konkret du hast dir die Fragen aufgeschrieben, bei denen ich gern bei dir nicht hin gesagt hab ich verstehe es nicht.

Ja.

Ja, genau da waren.

Oder die dich vielleicht auch mit interpretiert habe und was mich dann verwirrt hat, weil man kann sie auch so, das hast du dir alles mit.

Genau das hatte ich mir notiert.

Das ist also, das ist aber ja wirklich ich glaube, man kann das auch nicht verändern morgen sozial so morgen hoffentlich nicht, aber jetzt schon mehrere Schwangere gesehen, die da irgendwelche Sachen beantwortet haben und die anderen haben irgendwelche anderen Fragen wahrscheinlich falsch verstanden, dass ganz gleich.

Das ist.

Das kriegt man gar nicht ganz raus aber.

Ich war jetzt keine, war jetzt nichts.

Dabei, wo ich denke.

Ach so, das Einzige ist, was macht denn macht die Apple irgendwas, wenn jetzt jemand sagt wie gehts dir? Ich bin die ganze Zeit traurig und allein und einsam?

Nee, macht sie leider nicht, da müßten wir wahrscheinlich.

Ok, wenn es wäre natürlich.

Also das muss sie, das muss sie auch nicht, vielleicht reicht ja auch schon da der Anschluss, dass man da mal drüber nachdenkt und die gutes Training.

Ja, aber da kann man vielleicht nochmal ein Hinweis auf einbauen, wenn dann jemand sagt okay, es geht mir damit wirklich nicht gut.

Ja also.

Mit der ja, sprich mal mit der Hebamme, vielleicht, weil das ist ja also da, die können da ja meistens auch schon irgendwas.

Vermitteln wenigstens mal klären, ob es vielleicht ein, also woran es eventuell liegt, weil meistens ist es ja dann doch irgendwie auch einfach hormonell bedingte und.

Ja.

Ja.

Oder ich befürchte, dass Menschen, die schon vor der Geburt so n bisschen anfällig sind, dass die dann nach der Geburt in seinem Babyblues rutschen, ist auch nicht so selten und dass man da auch schon mal drüber nachdenkt, dass das ein Thema ist, was man mit Hebammen und Ärztinnen sprechen muss.

Mhm.

Oder das ist zumindest jetzt sinnvoll ist das mit denen zu besprechen?

Hab ich auch ja.

Das wäre vielleicht noch was also zumindest, wenn jemand bei den beiden Sachen von hundert Prozent kreuz, dann wäre das auf jeden Fall.

Ja, muss man sich da schon mal angucken?

Net.

Wenn irgendwo steht, sprich doch mal mit deiner Hebamme oder so.

Ja.

Ja ja, das stimmt, das ist gut.

Ja.

Aber sonst? Es gibt nichts, hat nichts gefehlt.

Gut.

Es waren viele, viele interessante Kommunikationsaspekte.

Sehr schön.

Ja wunderbar, dann super also vielen lieben dank nochmal und das ist schönes Feedback. Wie gesagt, ich hoffe du kannst ein bisschen was mitnehmen. Auch als hinzu kommt nochmal reingucken so gerade dabei dann demnächst die verbesserte Version zu programmieren.

Ja.

Ja.

Genau nochmal organisatorisch, falls jemand kennst ja auch Lust hat sich die App anzugucken, immer gerne. Da gibt es aber noch einen anderen Link einfach damit wir wissen woher die Leute kommen, die da reingehen. Die müssen dann davor nämlich nochmal Fragen beantworten.

Mhm.

Mhm.

Ja.

Okay.

Genau ich kann dir aber mal den Link zu der Website schicken äh.

Wie?

Ich hab den Chat gefunden, glaub ich.

Ach so.

Nee.

Hab ich nicht, steht jetzt nur teilnehmende anzeigen? Das steht hier auch aber nicht.

Ja, und dann eben müsste neben Teilnehmer anzeigen müßte Unterhaltung anzeigen sein direkt rechts daneben.

So ne so ne Sprechblase mit so 2 Linien.

Ne, hab ich nicht, ich kann ich kann Hand heben.

Nee.

Okay, ich schätze mal das am einfachsten so und dann.

Hand senken?

Genau da schick ich dir jetzt einfach auch mal kommentarlos den Link nochmal rein, ne für die Internetseite.

Ja.

Und das haben wir perfekt und dann haben wir ja noch die Aufwandsentschädigung, wir machen ja 12€ pro Stunde, das heißt, ich würde jetzt mal dreieinhalb buchen.

Ach so.

Okay.

Mal 12.

Was?

Ich würde das einfach überweisen und wenn es dann da ist, ja ganz cool, wenn du mir das einmal

Mhm.

Ja.

Ja, das mach ich ähm.

Du musst mir dann ich weiß nicht, vielleicht war da hab ich die Seite gerade nicht richtig geladen, ich hab noch keine neue Emails von dir.

Ja.

Mhm.

Liegen.

Ist nicht im Spam, doch da ist es, da ist es ich antworte dir gleich mit meinen Bankdaten drauf.

Müsste.

Musst du kommen?

Ja, perfekt super. Das sind auch die.

Ich, ich weiß nicht, warum meine. Wahrscheinlich lag es auch an dem Link, dass dass die die Einstellung war das meine Ziel Achsen.

Ja, das geht ja, das kann natürlich sein.

Hängengeblieben ist auch.

Wie wenn ich jetzt noch nicht ich habe auf jeden Fall noch.

2 Freundinnen, die auch schwanger sind.

Mhm.

Ähm.

Den kann ich jetzt einfach den Link aus der Mail weiterleiten und sagen Hey, wenn ihr wollt, könnt ihr euch das ja mal angucken.

Genau weil die, die werden dann auch erst über so ne Umfrage noch geleitet, weil wir da auch noch eine Studie laufen haben. Das ist auch so, dass sie eventuell ein bisschen warten müssen, bis sie die App dann benutzen dürfen, weil wir dann schauen ok, wie ist das mit Frauen, die sofort benutzen, weil es ist die 4 Wochen warten müssen oder so?

Okay.

Mhm.

Mhm.

Mhm.

Aha.

Ja.

Eine warte Kontrollgruppe. Denn die Lust auf dem Workshop haben, dann können wir uns auch einfach über Team Baby die Emails schreiben genau das ist natürlich auch immer wollen wir uns auch nochmal drüber, weil man kriegt er doch immer noch anderes Feedback und überhaupt das schon.

Ja.

Okay.

Dann könnte ich auch.

Ja, das stimmt wie viele wie viele Interviews konntet ihr denn jetzt machen?

Also so wie das hier.

4 haben wir jetzt bisher?

Dann werde ich das auf jeden Fall weitergeben.

Das.

Super, das wäre sehr cool.

Das ist meine Freundin mit der Welt.

Ja.

Das wäre schon cool, oder?

Auf jeden Fall, wenn so ein Paar mehr sind.

Wir reduzieren ja ein bisschen, wir kriegen ja auch Feedback noch von den schwangeren Frauen in Frankfurt und Ulm. Ich glaube, da haben wir jetzt.

Ja.

Mhm.

Wieviel sind das denn? Ich glaub so an die 40 die jetzt die abgenutzt haben und dann auch schon im Bunten haben.

Okay, das ist ja auch dann.

Ja, das ist auch spannend, da muss ich auch dem nächsten Mal schon mal rein gucken, wie das so gelaufen ist und so weiter aber ja.

Das war dabei.

Hm.

Ja.

Mhm.

Ähm.

Man ich schick dir jetzt direkt meine Mails los.

Ja super, das ist gut, danke.

Dann haben wir das schon echt.

Mhm.

Mhm aber ich schick dir auch nochmal ne Mail das Geld da ist.

Ja super genau.

Dann kann ich das nämlich hier wiederholen aus Projektmittel.

So.

Ach so, ich schick dir, aber nur das ist nur die IBAN ne.

Genau erreicht.

Alles klar?

So.

Super genau und falls du auch sonst irgendwelche Fragen hast, melde dich einfach gerne entweder

Ich behalte jetzt einfach äh, das mach ich wenn, wenn noch fragen nachkommen, schreib ich euch. Ansonsten behalte ich jetzt einfach Eure Mail und eure ab und werde jetzt schön ab und zu mal reingucken und mich nochmal kurz bevor die Geburt dann bevorsteht.

Sehr schön.

Ja super.

Nochmal in diese Kommunikation, Sachen rein reindenken, damit ich dann mit in die Klinik nehmen.

Cool ja, das freut mich.

Na schön ja, ich wünsch dir alles Gute, auf jeden Fall schon mal, falls wir uns nicht mehr hören, auch für die Geburt und für die Schwangerschaft und generell für alles.

Dankeschön.

Wie?

Bleibt alle gesund?

Ich wünsche euch alles Gute für das Projekt sehr gut, auch jetzt, besonders nachdem, nachdem wir das jetzt damit nicht durchgespielt hat.

Schön.

Super, das freut mich, das ist Klasse, oder?

Alles klar dann äh, ich hoffe, du hast bald Feierabend.

J.

Schönes Wochenende.

Mach ich nicht fahr nach Hause meine Familie besuchen ja.

Aber das stimmt meine Eltern kommen auch zum Besuch scheint ein Familienwochenende zu sein.

Ja, genau ja, meine, also mein mein Bruder und seine Frau kriegen auch dieses Jahr noch er ist das Kind, das heißt, ich werde Tante und sie werden das jetzt dann der offiziellen Familie verkünden am Wochenende und ja, das ist.

Oh cool.

Schau das.

Bei uns hat es, weil das ist, das auf jeden Fall aufregend bei uns beide Male so gepasst, dass wie gesagt, wir können es an Weihnachten allen sagen, das war auch ganz nett, den sonst hat man also. Wir haben auch eine super große Familie und man hat dir echt nie auf einem Haufen.

Okay.

Ja, was denn?

Ne?

Dann muss man sich überlegen, wo man die Nachrichten verbreitet und dann wird das im Lauffeuer.

Ja, dann geht der Familienforschung an, ne?

Ja.

Ja, das stimmt.

Das ist äh, das war bei uns auch schon und dann haben wir gesagt, okay, wir.

Wir müssen das jetzt einmal auf den stell.

Das stimmt.

Aber jetzt wirds mal genau.

Alles klar? Dann wünsche ich euch ganz viel Spaß und wir hören voneinander.

Danke.

Ins Wochenende ich mach mal bis dahin tschüss.

Alles klar tschüß?