Ja gut, aber ich wollte nochmal kurz was sagen auch zum  für den Hintergrund also. Es ist ein Forschungsprojekt und das eigentliche Ziel ist die Verbesserung der Kommunikation, also zwischen dem Personal, den werdenden Müttern auch mit dem Ziel, die sogenannten Unerwünschten  vermeidbaren unerwünschten Ereignisse zu reduzieren. Was sogar nach unseren Auswertungen der Klinik Daten auch teilweise gelungen ist. Aber es geht natürlich auch darum, jetzt Kommunikation zu verbessern, in dem Sinne, also das jetzt ne also eigenes Bewusstsein mehr da ist was will ich eigentlich? Wie drücke ich das aus und ich soll das auch ausdrücken. Und wir haben jetzt die Schulung gemacht in Gruppen, beim Personal, bei den Müttern und den also bei den werdenden Müttern und teilweise den werdenden Vätern online, aber auch in Gruppen, und wir versuchen jetzt, diese Inhalte in einer App zu packen, die den Vorteil hat, dass man sie alleine nutzen kann. Aber es ist eben nicht gruppendynamisch und es gibt die Chance, dass erstmal vielleicht die Techniker Kasse teile davon, oder die ganze App übernimmt für ihre Versicherten. Aber uns ist klar, dass das noch verbessert werden muss, und dazu führe ich auch  diese Interviews, ja, ja, ja jetzt so also meine erste Frage sie sind schon Mutter und das habe ich dann verstanden, dass sie jetzt oder sind sie im Mutterschutz?

TN: Im Mutterschutz.

I: Ah okay, also Sie sind? Ach so, Sie sind noch schwanger. Das kann man nicht so sehen, wenn es so dunkel ist.

TN: Ich sehe auch nicht so schwanger aus, das haben die auch immer bei Teams gesagt.

I: Dann gab es bestimmt bei der einen oder anderen Kollegin eine Überraschung in der Coronazeit.

TN: Und vor allem am letzten Tag haben alle gesagt ‘kannst Du mal aufstehen’ (Lachen).

I: Ja, okay, gut, ja. Gut, dann, wie haben Sie denn von der App erfahren.

TN: Ich hab von der App über die TK App Babybauch / nein Baby Zeit gehört, da wurde ich darauf  aufmerksam gemacht, dass es das Training gibt und ich dachte, das hört sich ganz sinnvoll an.

I: Ah ja. OK und was war jetzt zu Ihrem also Motivation? Ganz sinnvoll? gibt es noch ein bisschen. Ja. gründlicher? G

TN: Gerne. Im Grund genommen ist Geburt ja, was komplett neues für mich,,ne also ich werde zum ersten Mal Mutter und dachte es ist auf jeden Fall gut oder wichtig zu kommunizieren. Gerade in einer Situation, wo ich ja überhaupt keine Ahnung habe oder wenig Ahnung habe, ne und und die andere Seite viel erfahrener ist als ich. Und gleichzeitig möchte ich auch gerne irgendwie selbstbestimmter unterwegs sein können, während der Situation und nicht nur von außen geleitet und reagieren können, genau und die gleichzeitig habe ich auch gemerkt, jetzt mit meiner Hebamme und mit meiner Frauenärztin zwar selten, aber das ist immer wieder Situationen gab, wo ich dachte, so hätte anders laufen können gerade.

I: OK und die Erwartungen, die Sie dann ab an die App hatten, haben die sich bisher erfüllt? Oder teils erfüllt?

TN: Es geht, muss ich sagen. Also ich hab die App auch nicht komplett zu Ende gemacht, also das Training. Und ich hatte jetzt zum Beispiel letzte Woche eine Situation wo ich einfach sehr plötzlich sehr gestresst war und nicht wusste, wie iich ordentliche reagieren sollte, und ich mir eine eine andere Reaktion von mir gewünscht, nämlich als meine Hebamme mir mitgeteilt hat, dass sie, wenn das Baby später kommen, Urlaub sein wird. I:

Oh ja.

TN: Ja, dann saß ich erst mal da und war halt in dem Moment komplett überfordert. Und hab später gedacht, ich hätte mir einfach den Namen von der iVertretungshebamme aubschreiben können, und fragen, ob ich die auch kennen lernen könnte, et cetera ne also so ja. Also daher nur teilweise.

I: Okay, und Sie haben? Wann haben Sie mit der App ungefähr angefangen?

TN: Ich schätze vor anderthalb Monaten, 2 Monaten circa, hatte eine längere Pause zwischendurch einfach, weil ich es auch nicht mehr so präsent hatte, weil sie aktuell nur als Web Version da ist. . Und dann bin ich halt vor 2, 3 Wochen wieder darauf aufmerksam geworden und dachte Ach, stimmt, ja weitermachen.

I: Okay und haben also dann haben wissen Sie, wie weit Sie gekommen sind?

TN: Ja, ich hab sie gerade offen, ich bin bis 6 einschließlich gekommen. Würde jetzt 7 machen.

I: Ah ja, ok OK und haben Sie dann immer einzelne Kapitel gemacht?

I: Ich habe es eher in Blöcken gemacht, also ich habe teilweise auch 2, 3 Kapitel gemacht und das war also was mir aufgefallen ist oder was mich zum Beispiel das letzte Mal nach dem nächsten Kapitel dazu gebracht aufzuhören wieder weil halt immer diese Fragen zur Selbsteinschätzung kommen und ich dachte so, OK hab ich gerade eben auch schon beantwortet, gerade hat sich nicht so viel geändert in den letzten zehn Minuten.

I: Ah ja. Ja, OK gut, nee, dann können wir auch weil jetzt geht es einfach darum, also was Ihnen nicht gefallen hat und was man also was wir auch was wir auch anders machen können und was Sie eben erwähnt haben, da sind Sie, das kann ich Ihnen verraten, auch nicht die Erste ja ja ja, aber also ich geh jetzt einfach mal auf. Fällt Ihnen ein Kapitel ein oder ein Thema? Was jetzt besonders positiv in Erinnerung geblieben ist.

TN: Positiv war auf jeden Fall grundsätzlich die Lerneinheit Speaking up. Genau. die fand ich ganz gut und auch Isbar fand ich gut so als Strategie, einfach weil ich das trotz wirtschaftspsychologischem Hintergrund nicht präsent hatte.

I: Naja OK die 4 Seiten einer Nachricht kannten Sie wahrscheinlich?

TN:Genau dadurch, dass ich Wirtschaftspsychologie studiert hab mit Master Abschluss kenne ich die natürlich, auch, wenn ich finde, dass ich sie relativ selten anwende.

I Ja, ja und close the Loop?

TN: Ähm, was war da nochmal?

I: Das ist Nachfragen, also sich vergewissern, dass man das Richtige verstanden hat, also nachfragen oder das das Gesagte wiederholen?

TN: Stimmt ja, ich erinnere mich. War okay, also war jetzt. Weiß ich nicht, ob ich das im Alltag generell mache oder auf jeden Fall nichts Negatives, wo ich gedacht habe, was ist denn das schon wieder für Modell, aber auch nicht, das musst du dir auf jeden Fall merken, aber es war jetzt auch nichts Negatives, was jedem Modell Ordnung.

I:OK. Und Empathie und Perspektivwechsel?

TN: Das Kapitel hat mich ein bisschen also ja genervt. Es war viel dieses so OK und was denkst du, was jetzt die Krankenschwester denken würde, was die wÄrztin jetzt gerade denkt oder von der Situation jetzt schaffen will und das waren mir irgendwie zuviele Perspektivwechsel dann in dem Moment, wo ich irgendwie das Gefühl hatte, OK wie ausführlich muss es jetzt sein? Wie oder wie wie wenig reicht auch in dem Moment? Zu sagen, gleichzeitig so okay es geht aber auch irgendwo um mich in der Situation und ja, es geht auch darum, dass ich die andere Seite verestehe, aber irgendwie war ich dann igenervt und dachte so, irgendwie hab ich jetzt keine Lust mehr hier noch viel dazu zu sagen.

I: Okay, okay gut und dann genau Sie haben mit Isbar dann praktisch aufgehört, ne und die Vorbereitung auf das Arzt Gespräch wäre wäre das nächste genau gut. Dann also Sie haben ja schon relativ klar gesagt also die Selbsteinschätzung finden Sie eher anstrengend oder sinnlos?

TN: Genau also ich fand sie wenig hilfreich, Iweil halt irgendwie ich dachte, okay ich, es hat sich ja also nur, dass ich ins Kapitel abgeschlossen hab hat sich noch nicht viel für mich geändert und ja, ich könnte natürlich anders über Situationen reflektieren und mich anders einschätzen, aber tendenziell. würde meine Selbsteinschätzung ja eher runtergehen, weil ich denke oh, das hast du nicht gemacht, das hast du nicht in der Vergangenheit ngemacht, und das hat so ein bisschen einen negativen Touch für mich.

I:Ah ja. Gut was würden Sie denn vorschlagen, was wir anders machen sollten?

TN: Also für mich wäre es zum Beispiel so, die Idee dass man einfach sagt Okay, du hast jetzt hier ein Kapitel. Mach das am besten bei deinem nächsten Arztbesuch und versuche es dann umzusetzen einfach und danach guckst du nochmal wie hat das gewirkt? Also so, dass ich wirklich sagen kann a), ich wende die Sachen, an die ich lerne an und b) danach kann ich reflektieren wie war es denn für mich? Das wäre zum Beispiel so eine Idee, und da es ja während der Schwangerschaft genug Arztbesuche gibt., bietet sich das ja an. Genau und gleichzeitig die Selbsteinschätzung also oder wenn das nicht funktioniert oder nicht gewollt ist, dass man vielleicht die Selbsteinschätzung ein bisschen abwandelt und sagt OK, wenn du jetzt genau dieses Element nimmst, wie war das in der Vergangenheit für dich? Ne also das man die Frage so n bisschen anpasst und nicht immer das Gleiche nachfragt.

I: Mhm okay, aber jetzt so generell würden Sie das jetzt schon auch, also fänden Sie das gut wenn das auch bleibt.

TN: Grundsätzlich auf jeden Fall es gibt ja auch die Lerneinheit aktives Stress Management, das mich zum Beispiel ne wahrscheinlich sehr gut vorbereitet, weil ich finde es gibt sehr viele Situationen, wie jetzt zum Beispiel mit meiner Hebamme, wo man einfach so ein bisschen überrumpelt wird, die im Moment und da irgendwie so zumindest so Hinterkopf eine Begleitung zu haben, so OK wie kann ich jetzt gerade mit dieser Situation gut umgehen? Das finde ich auf jeden Fall sinnvoll. Und gleichzeitig also es natürlich vielleicht ein bisschen ähm also ähm, wie heißt Hochnäßig von mir aber ich vermute, dass ich schon eine relativ gute Empathie oder ein gutes Verständnis für mein Gegenüber hab, ne beziehungsweise ich merke immer, wie die Reaktionen in meiner Frauenarzt Praxis ist, so wenn diese sagen, es tut uns so leid, dass du so lange warten musstest und ich einfach ruhig bleibe und sage ist alles gut, ne ist halt so, ihr habt heute viel zu tun. Und ähm, ja, wieviel also wie glücklich die auch einfach deshalb glaube ich. Dass Sie grundsätzlich sowieso schon ein bisschen besser mich in andere Leute reinversetze kann, ein bisschen entspannter bin, ich glaube aber, dass es viele Leute gibt, die halt nicht so entspannt sind und das nicht hinbekommen und für die so ein Training auf jeden Fall sind und. Genau also da. Auf jeden Fall beibehalten.

I:Ja ja, ich finde das also das ist ein ganz spannender Punkt, weil das gibt es natürlich jetzt auch bei den also für die für die Klinik situation und. Also ich hatte also da wir hatten das Gefühl, dass bei manchen Frauen dieser Teil vielleicht also auch dann in der Geburtssituation zu stark wahrgenommen wird, als sie, dass die dann also eher ihre eigenen Bedürfnisse zurückgenommen haben, weil sie gesehen haben, wie anstrengend das für das Personal ist und das ist natürlich jetzt nicht das ist nicht das Ziel, ja von von von diesem Kapitel, ja dann und das mag auch mag auch sein, dass das vielleicht ja, das ist natürlich gibt es Unterschiede zwischen Menschen,aber es gibt sicher auch Unterschiede zwischen Frauen und Männern an diesem Punkt ja. Gut, haben sie denn glauben Sie, dass sie von der App schon profitiert haben bisher?

TN:Ich kanns nicht, ich kanns nicht klar bejahen oder von verneinen gerade ähm? Da ich jetzt keinen also zum Beispiel ISBAR nicht angewandt habe oder nicht wirklich den Loop, würde ich sagen, ich hab da nicht wirklich profitiert. Ah gleichzeitig hat es mich noch einmal darauf nochmal darauf aufmerksam gemacht, so hey dein Gegenüber ist auch nur ein Mensch, ne? Auch wenn es irgendwo schon bei mir präsent ist, aber trotzdem ist einfach nochmal da zu haben und auch noch mal einfach darüber klar zu werden ich, ich muss, wenn ich nicht kommuniziere, das ist doch ,glaube ich wirklich so,, enn ich nicht kommuniziere dann gegenüber auch nicht wissen, was gerade mein Problem ist. Ne und allein das hilft natürlich schon, dass man das einfach irgendwie immer dabei hat und darüber nachdenkt.

I: Ja OK. OK gut also, wenn ich Sie richtig verstanden habe, würden Sie jetzt die, die Fragen zur Selbstreflexion sag mal ,dynamischer gestalten oder an reale Situationen anpassen also jetzt nicht nach dem Kapitel, sondern nach dem, was Geschehen also nach einer sozusagen praktischen Anwendung oder auch nicht optimalen Anwendung und?

TN: Genau, weil wie gesagt, das letzte Mal habe ich dann einfach aufgehört, weil also vor dem Kapitel swar schon wieder die Selbsteinschätzung. Habe ich wirklich gedacht, Nee, jetzt hast du wirklich keine Lust mehr drauf, genau.

I:  OK die Länge insgesamt also sind jetzt noch nicht ganz durch. Wie würden Sie das?

TN: Ja, in Ordnung also gar keine Beschwerden. Das war, das war OK.

I: Okay, gut nutzen Sie sonst Apps im im Lebensalltag. Also Gesundheits apps, jetzt nicht die Bahn App.

I: Ja, ich war schon kurz irritiert. Genau also ich hab, die Schwangerschaft einige Gesundheits apps plus und ich habe Apple eine Apple Watch und et cetera also ja.

I: Okay, ja gut also also, ich wäre dann eigentlich mit den Fragen soweit durch Sie können gerne noch was ergänzen, oder noch mehr Vorschläge machen.

TN: Ich glaub ich ganz cool wirkt also, wenn die Techniker das übernimmt, das sie es einfach integrieren in ihre BabyZeit App, so als festes Modul dass man einfach irgendwie auf dem Handy hat und man das ein bisschen präsenter hat. Also in die TK BabyZeit App gucke ich mindestens einmal diie Woche rein, zu sehen wie sie sich das Baby entwickelt hat. Das fände ich auf jeden Fall noch sinnvoll, das es halt nicht mehr im Browser nur ist. Genau und dann hat er mich noch ein bisschen irritiert, es gibt ja auch den Punkt Ratings. Damit komme ich sogar nichts anfangen, es wurde ja auch gesagt, es wird erst nach dem Ende freigeschaltet. Da hätte ich mir noch ein, zwei Sätze mehr gewünscht, was genau ja nachher was genau dahinter sich verbirgt. Und die Karteikarten fand ich eigentlich eine coole Idee. Weil man halt dann nicht nochmal das Training durchführen muss, sondern alles so präsent hat, worum es gerade ging, also grundsätzlich vom Aufbau her finde ich einfach gestaltet und sehr intuitiv zu bedienen.

I: Und technisch hat es bei ihnen auch funktioniert. OK.

Speaker2

Also wie gesagt sehr einfach aufgebaut, intuitiv eine Weile her, das war alles super genau das einzige, was ich halt nicht hatte, war die Spracheingabe. Ich habe eher getippt und manchmal sind da meine Antworten dann kürzer ausgefallen..  Auf soviel Tippen hatte ich gar keine Lust. . Ich bin aber jetzt auch nicht derjenige, der so viel also klar, ich spreche mit Siri et cetera, aber ich würde jetzt keine Romane Siri diktieren.

I: Gut, ja, OK, das waren viele konstruktive Punkte, ja dann ganz gut, ja ganz herzlichen Dank und dann wie viel Wochen sind es noch rechnerisch?

TN: Vier

I: OK ja, dann wünsche ich Ihnen eine gute Zeit und zum Glück werden die Tage ja jetzt jeden Tag etwas länger hell ja.

TN: Dass stimmt ja. Viel Dank für das freundliche Interview schönen Tag noch Tschüss.

I: Ja, danke. (TB App TN 10, Pos. 1-56)