I: Ich wollte kurz den Hintergrund erklären. 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 vermeidbaren unerwünschten Ereignisse zu. Was sogar nach unseren Auswertungen der Klinikdaten 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 also bei den werdenden Müttern und teilweise den werdenden Vätern online, aber auch in Gruppen, und wir versuchen jetzt, diese Inhalte in eine 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 die also 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, 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.

TN: Ah okay, also Sie sind noch schwanger.

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

TN. Ich hab von der App über die TK App BabyZeit erfahren, darüber wurde ich aufmerksam gemacht, dass das es Training gibt und ich dachte, das hört sich ganz sinnvoll an.

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

TN: Gerne! Im Grunde genommen, ist Geburt ja, was komplett neues für mich ne also ich werde zum ersten Mal Mutter und dachte so 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 aber auch gerne irgendwie selbstbestimmter unterwegs sein können, während der Situation und nicht nur so von außen geleitet und reagieren können genau. Und 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, 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 erst letzte Woche eine Situation, wo ich einfach sehr plötzlich sehr gestresst war und nicht ordentliche reagieren sollte, dann hätte ich was 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, war halt in dem Moment komplett überfordert nein, hab ich gedacht gut ne, ich hätte mir einfach den Namen der Vertretungshebamme aufschreiben können, gesagt das ich die auch kennenlernen möchte, cetera ne also so ja.

I: OK und

TN: Also daher nur teilweise.

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

TN: Ich schätze vor anderthalb Monaten, zwei 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 wissen Sie, wie weit sie gekommen sind?

TN: Ja, ich hab sie gerade offen ich bin bis 6 einschließlich, hätte jetzt 7 gehabt.

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

TN: Ich habe eher ein 2 also 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 dann dachte OK hab ich gerade eben auch schon mal beantwortet. Gerade hat sich nicht viel geändert. In den letzten 10 Minuten.

I: Ja, OK gut, nee, dann können wir auch weil jetzt geht es einfach darum, also was Ihnen nicht gefallen hat und 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 gehe 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.

I: Ah ja.

TN: 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 Psychologie studiert hab mit Masterabschluss 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 wieder also wiederholen das Gesagte wiederholen?

TN: Stimmt ja, ich erinnere mich. Er war okay, also war jetzt. Weiß ich nicht, ob ich das im Alltag generell mache, auf jeden Fall nichts mit das musst du auf jeden Fall merken, aber es war jetzt auch nichts Negatives, also war auf jeden Fall in 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 die die Krankenschwester jetzt meint, was die Ärztin jetzt gerade denkt oder in der Situation schaffen will und das war mir irgendwie zu viele Perspektivwechsel dann in dem Moment, wo ich irgendwie das Gefühl hatte, OK wie ausführlich muss es jetzt sein. Wie oder wie wenig reicht auch in dem Moment zu sagen, gleichzeitig so okay es geht aber auch irgendwo um mich in der er Situation und ja, es geht ja darum, dass ich auch die andere Seite verstehe. Ich war irgendwie also irgendwann genervt und dachte so irgendwie hab ich jetzt keine Lust mehr hier noch viel dazu zu sagen irgendwie.

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

TN: Genau also ich fand sie wenig hilfreich. Ich weiß halt, ich dachte irgendwie okay ich, also nur, weil ich das Kapitel abgeschlossen habe, 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 denken würde, ok,, das hast du nicht gemacht hast, das hast Du nicht gemacht in der Vergangenheit, 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 Idee, dass man einfach sagt, Okay, du hast jetzt hier ein Kapitel, mach das am besten bei deinem nächsten Arztbesuch und versuche es dann mal umzusetzen einfach und danach guckst du einfach nochmal, wie hat das gewirkt? Also so, dass ich wirklich sagen ich wende die Sachen an, die ich lerne und danach kann ich reflektieren, wie war es denn für mich? Das wäre zum Beispiel so ne Idee und da es ja in 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, kann man vielleicht die Selbsteinschätzung ein bisschen abwandeln und sagen OK, wenn du jetzt genau dieses Element nimmst, wie war das in der Vergangenheit für dich? Also das man die Fragen so ein 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 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 in dem 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 / ich vermute, dass ich schon eine relativ gute Empathie oder ein gutes Verständnis für mein Gegenüber habe, ne? Beziehungsweise ich merke immer, wie die Reaktionen in meiner Frauenarztpraxis ist, so wenn dies sagen, es tut uns so leid, dass Sie so lange warten mussten und ich einfach ruhig bleibe und sage ist alles gut, ne ist halt so, ihr habt heute viel zu tun. Einfach deshalb glaube ich dass ich mich grundsätzlich sowieso schon ein bisschen in andere reinsetzen kann, ein bisschen entspannter dabei bin, ich glaube aber, dass es viele Leute gibt, die halt nicht so entspannt sind und das nicht so hinbekommen und für die so ein Training auf jeden Fall sinvoll ist und daher, genau, also so ein Training 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 nicht das Ziel, 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 Punkt an dem Punkt. Gut haben sie denn glauben Sie, dass sie von der App schon profitiert haben, bisher?

TN: Ich kann‘s nicht klar bejahen oder von einem gerade ähm / da habe ich so kein Beispiel, wo ich das angewandt habe, oder wirklich den Loop. Würde ich sagen, ich hab da noch nicht wirklich profitiert. Gleichzeitig hat es mich natürlich noch einmal 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 klar zu haben, wenn ich nicht kommuniziere, dann kann das Gegenüber auch nicht wissen, was gerade mein Problem ist. Und allein das hilft natürlich schon, dass man das einfach irgendwie immer dabei hat und darüber nachdenkt.

I: Ja 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?

TN: Ja, wie gesagt, das letzte Mal habe ich dann einfach aufgehört bei Kapitel sieben, dann wieder die Selbsteinschätzung. Habe ich dachte jetzt, hast du wirklich keine Lust gerade drauf, genau.

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

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

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

TN: Genau also ich hab während die Schwangerschaft einige Gesundheits Apps plus und ich habe eine Apple Watch und tracke mich da auch ziemlich, et cetera, also ja.

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

TN: Ich glaube, ich finde es ganz cool, also wenn es die Techniker übernimmt, das die das einfach , integrieren in ihre BabyZeit App als festes Modul, dass man einfach irgendwie auf dem Handy hat und ein bisschen präsenter, also in die TK BabyZeit App gucke ich mindestens einmal die Woche rein. Das fände ich auf jeden Fall sinnvoll, das es halt nicht mehr im Browser ist. Genau und dann hatte mich noch ein bisschen irriitiert, es gibt ja auch den Punkt Rankings. Damit komme ich aber sogar nichts anfangen, wurde ja auch gesagt, wird jetzt erst nach dem Ende freigeschaltet. Da hätte ich mir noch mehr gewünscht, was genau sich dahinter verbirgt.

I:Okay.

TN: Die Kartenkarten fand ich eigentlich eine coole Idee, weil man halt dann nicht nochmal das Training durchführen muss, alles so präsent hat, worum es gerade ging, also grundsätzlich vom Aufbau her finde ich sehr einfach gestaltet und sehr intuitiv zu bedienen.

I: Und technisch hat es bei ihnen auch funktioniert?

TN: Ja. Also wie gesagt sehr einfach aufgebaut, intuitiv, das war alles super, genau. Das einzige, was ich halt nicht genutzt hatte, war die Spracheingabe. Ich habe eher getippt und manchmal sind da meine Antworten kürzen ausgefallen, glaube ich. Ich bin aber jetzt auch nicht derjenige, der so viel, also klar, ich spreche mit Siri et cetera, aber ich würde jetzt so keine Romane produzieren.

I: Mhm ja. Gut, ja, OK, das waren viele konstruktive Punkte, ja dann ganz herzlichen Dank und dann wieviel 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.