I:Und ich spreche jetzt auch nicht mehr mit Namen an, das wird dann abgeschrieben von Studierenden von der Jacobs Uni und die wissen dann auch nicht, wer Sie sind. Ja ja also es ist ja jetzt auch kein Interview, wo es um ganz persönliche Sachen geht, aber wir halten die Regeln natürlich immer ein. Ja also vielen Dank, ich will noch mal ganz kurz sagen, also das Team Baby ist ein Forschungsprojekt, was das Ziel hat durch bessere oder sicherere Kommunikation sogenannte vermeidbare unerwünschte Ereignisse zu reduzieren, also eigentlich unter der Geburt und also das sind sowohl körperliche, also medizinische Belastungen, als aber auch kommunikative soziale. Es besteht aus drei Teilen, im ersten Teil haben wir das Personal an zwei Geburtskliniken geschult interprofessionell. Das war sehr spannend, weil die eigentlich jeden Tag zusammenarbeiten, aber sich doch nochmal anders begegnet sind. Im zweiten Teil haben wir werdende Mütter und teilweise auch die Väter geschult, also im Prinzip mit demselben Programm, aber ein bisschen angepasst. Das war dann online wegen Corona, aber es war eigentlich auch sonst ganz praktisch, also sich jetzt auch mit dem dicken Bauch nicht mehr irgendwohin begeben zu müssen und das war ja.

TN: Auf jeden Fall  (Lachen)

I: Und es war auch trotzdem interaktiv, ganz, ganz gut gemacht, der Austausch untereinander und bei dem dritten Teil versuchen wir eben, diese Inhalte auch in einer App nutzbar zu machen die hier den Vorteil hat, dass man sie Zeit autonom nutzen kann, aber eben auch den Nachteil, dass die Gruppendynamik fehlt. Es gibt eine gewisse Chance, dass die App oder Teile davon in die Regelversorgung übernommen werden und wir wissen aber, dass die so auf jeden Fall weder bleiben kann noch soll und daher unter anderem die Interviews, um einfach zu hören, was könnte besser oder anders gemacht werden, nach Ihren Erfahrungen.

TN: Ja also, ich hab mir auch schon mal zwei Gedanken und drei Stichpunkte gemacht.

I: Sie können auch gerne sofort loslegen und ich guck dann später, was ich gerne noch wissen würde. Aber vielleicht ganz vorab noch das Fomale, Sie sind noch nicht Mutter?

TN: Ich bin noch nicht Mutter, ich bin aktuell im neunten Monat Schwanger. Also den nächsten Monat.

I: Ok ok es könnte der könnte bald so sein. Und dann noch, wie sind Sie auf die App gekommen?

TN: Über die TK. Also ich hab die Tk Babyzeitschrift und die hatte mir das vorgeschlagen. Und dann hab ich gedacht so ich hab grad eh Zeit, weil ich im Berufsverbot bin und dann kann man sowas, wenn man machen, was ist ja durchaus auch sinnvoll. Da ich auch im medizinischen Sektor arbeite, weiß ich, wie spannend die Kommunikation Patient und Arzt oder Physiotherapeut ist.

I: Also Sie können jetzt loslegen.

TN: Genau ein Punkt, der mir bei den ganzen Lektionen aufgefallen ist, war, dass es halt immer nur eine einzige Übung gibt. Also das es halt so ist, dass man eine Übung hat und dann kann man das kurz anwenden und danach ist es danach steht das quasi da verloren da, das ist zwar gut, weil es halt dadurch nicht zu lang ist und man halt einzelne Lektionen schneller fertig hat, aber vielleicht, dass man nochmal ein, zwei Übungen mehr einbaut oder irgendwie nochmal so ein multiple Choice oder sowas, weil mir ist es am Ende auch tatsächlich jetzt nochmal beim nachgucken schwergefallen, das für mich nochmal zu rekapitulieren, welche Kommunikationstechnik war das jetzt, welche könnte jetzt in welcher Situation auch wichtig sein, also die waren mir per se in der Übung selber klar, aber halt dann im Nachhinein die nochmal so für sich auseinander zu fuddeln (Lachen), das war schwieriger

I: Ach ja.

TN: Genau das war das eine und das andere war bei der Kartei. Wo es ja eigentlich gut ist, dass man das alles nochmal nachlesen kann. Das fand ich auch super, also auch insgesamt die Gestaltung von der App fand ich wirklich auch schon mal so für die Grundzüge und ich glaube, es ist zuerst eine Alpha Beta Version, die jetzt noch weiterentwickelt wird.

I: Ja, genau.

TN: Genau, das fand ich schon gut, was mir da war aufgefallen ist, ist das ist ja sehr farbig alles gestaltet, was per se gut ist. Leider geht dadurch, dass alles so farbig gestaltet ist, dann die eigentliche Definition von der Kommunikationsstrategie ein bisschen unter, weil die halt neben diesen kleinen Glühbirnen Symbol einfach in relativ kleiner Schrift einfarbig, So dass man da vielleicht einfach so ein, keine Ahnung, rotes Ausrufezeichen oder Definition oder sowas, sodass es sich dann gegenüber dem Rest ein bisschen besser hervorhebt, also ich fand das wirklich super strukturiert und auch so von den von einzelnen Punkten voll gut erklärt, also ich konnte das auch gut nachvollziehen. Aber das war halt dann so, ja okay, was war das jetzt eigentlich, was wird mir da gerade erklärt, weil dann halt diese Definition, worum es eigentlich geht dann bisschen untergegangen ist.

I: Okay gut, ja ja also gerade das mit den Beispielen, da sind sie nicht die erste, die das sagt ja also, dass man das ein bisschen vertiefen sollte ja also, ich hab jetzt raus gehört. Sie haben die App durchgemacht?

TN: Ja

I: In welchem Zeitabschnitt?

TN: Also in ungefähr so round about zehn, zehn, zwölf Tage, also ich hab dann halt jeden Tag so so ein bis anderthalb Lektionen gemacht, je nachdem, wie es halt im Tagesablauf gerade rein gepasst hat, eigentlich so immer mal zwischendurch, wenn man halt gerade Zeit hat. Und dafür fand ich es halt auch gut.

I: Ja, genau ja, so ist eigentlich auch gedacht ja, und jetzt so die die Technik jetzt abgesehen von der grafischen Gestaltung hat es funktioniert?

TN: Das hat alles bei mir auf dem Handy soweit gut funktioniert und da waren keine Probleme, die hat auch nicht gehalten oder sowas. Genau. Soweit ist das eigentlich immer gut gelaufen und als ich heute nochmal reingeguckt habe oder, die letzten Tage habe ich einfach nochmal reingeguckt um nochmal eine Idee zu haben, was vielleicht noch ein Punkt sein könnte, der Ihnen weiterhilft, genau.

I: Ja, ok gut. Ja also Sie haben ja gesagt, Ihre Motivation / also jetzt, Sie haben gesagt, sie haben Beschäftigungsverbot, Sie haben Zeit, gab es noch einen anderen Grund?

TN: Na, auch einfach. Das merken Sie ja vielleicht auch, ich bin ein Mensch, der sehr schnell und sehr viel redet und da dann halt die wichtigen Informationen halt wirklich auf den Punkt zu haben, beziehungsweise halt dann auch wirklich / sag jetzt mal, gerade im Gespräch mit dem Arzt, der wenig Zeit hat oder so, die richtigen Fragen zu stellen und da halt dann auch wirklich, die so auf dem Schirm zu haben, dass man halt, dann halt auch wirklich die Info kriegt, die man haben will. (Lachen)

I: Ok, okay (Lachen).

ZN: Und hat dann auch alles klar ist, also einerseits alles an Informationen, was ich halt dem Arzt geben möchte ankommt und andererseits halt aber auch ich die Informationen kriege, die ich dann vielleicht halt weiterhin brauche.

I: Und also jetzt jenseits der der kritischen Punkte, die Die geäußert haben, hat sich das erfüllt?

ZN: Im Großen und ganzen ja, das ist halt - also ja - der Punkt ist halt dieses so, dass es viele Kommunikationstrategien sind, die ja alle ihre Berechtigung in unterschiedlichen Bereichen dann auch haben. Aber vielleicht wäre da auch mittelfristig eine Überlegung, ob man da sagt OK, man reduziert das um ein oder zwei, halt dann nicht dem Nutzer 10 Kommunikationsstrategien an die Hand zu geben, wovon er dann fünf im Kopf behält und zwei effektiv nutzt.

I: Okay.

TN: Also ob man das jetzt so macht, dass man halt mehr Übungen macht, dass sich die diese Kommunikationsstrategien halt mehr verfestigen im Kopf, dass man die einfach parater hat oder ob man das halt so macht, dass man sagt, generell ok, man speckt die Kommunikationsstrategien ein bisschen ab, konzentriert sich halt auf die, keine Ahnung, fünf, sechs, sieben wichtigsten. Und lässt halt was anderes dann dafür raus, aber das ist halt die Frage, wo dann da der Fokus drauf liegt, wie man das dann umsetzt.

I: Das heißt, die Länge würden Sie nicht ändern?

TN: Die Länge, also jetzt von den einzelnen Lektionen oder /?

I: Sie haben ja Sie haben ja eigentlich gesagt, es geht nicht darum, dass es so lange dauert, sondern dass man die dann einfach verwechselt, oder vermischt.

TN: Genau. Genau.

Also da hat entweder weniger unterschiedliche Strategien und mehr Wiederholungsübungen oder man sagt halt ok, man lässt diese Anzahl an Strategien, weil die halt alle gleichberechtigt wichtig sind und sagt dafür aber ok, wir wir machen das, was weiß ich, dass man halt wirklich einen bestimmten Zeitraum erstmal nur eine Strategie übt. Also man kann sich das ja selber einteilen, aber es ist dann halt trotzdem, ok also ich bin so ein Mensch, ich will jetzt gleich die nächste Lektion machen, die nächste Strategie, ok, ha ja gut, dann hab ich dich für den Tag auf dem Schirm und am nächsten Tag die nächste Lektion / das ist man ein bisschen, äh, sagen wir mal unstrukturiert, vielleicht im Kopf, was denn jetzt in der jetzigen Situation halt auch sinnvoll wäre.

I: Ja, hätten Sie Prioritäten? Oder andersrum haben, haben Ihnen bestimmte Kapitel besonders gut gefallen?

TN: Ich fand einerseits gleich das Erste mit den wirklich halt KURZ , also worauf konzentriert man sich?

I: Ich muss gerade mal den Hund meiner Kollegin wegschicken, der kann jetzt nicht ins Zimmer.

TN: (lacht)

TN: Also ich fand einerseits halt wirklich dieses Vier Seiten von der Kommunikation, also das ist ja eigentlich die zweite Lektion und die erste Lektion dieses KURZ fassen, also halt was ist wirklich dann essentiell? Was sollte ich gucken, das in der Botschaft mit drin ist? Also was in welcher Situation sinnvoll wäre, was man da macht. Und auch gerade so im Nachhinein, wenn man eine Situation nochmal Revue passieren lässt, halt dieses wirklich mal ne andere Perspektive einnehmen, sich überlegen, ok was schwingt jetzt damit? Das ist aber auch was, was ich eh sehr viel mache, weil ich mit Menschen arbeite und wenn man dann irgendwie ein Gefühl hat, so das ist blöd, dass man dann eh nochmal drüber nachdenkt, was hätte man jetzt anders machen können oder so. Aber ich glaube, dass das auf jeden Fall was ist, was nochmal hilft gerade so in keine Ahnung, Krankenhaussituation etc einfach das nochmal nachzuvollziehen.

I: Mhm, ok gut und dann speaking up?

TN: Das ist jetzt genau 1 von denen was ich , nicht so richtig, hab grad die App. / Ich habe gerade die Karteikarte (Lachen)

I: (Lachen)

TN: Genau. Das ist halt auch, es ist halt das ist halt wirklich, also ich möchte auch nicht die Entscheidung treffen

I: keine Sorge, aber es ist einfach interessant. Also ich glaube, sie sind jetzt die zwölfte Gesprächspartnerin und es gibt schon ein Muster, ja.

TN: Das die ersten zwei, drei Sachen gut hängen bleiben und danach wird’s / ?

I: Nein, ich meine an Veränderungswünschen, ja also jetzt zum Beispiel, dass man einzelne Lektionen mehr vertieft und viele sagen auch, damit das nicht länger wird, kann man dann auch einfach welche weglassen und haben oft bestimmte Prioritäten, oder es ist auch einfach so, dass sie jetzt unterschiedliche Frauen auch unterschiedlich auf die Strategien reagieren, die einfach mit dem also mit der Persönlichkeit, aber auch mit dem Arbeits- und Lebensalltag zu tun haben.

TN: Sagen wir es mal so, Speaking up ist etwas, das mir persönlich jetzt nicht so sehr schwer fällt,

I: Ja, das meinte ich ja ja.

TN: Weil ich in der Regel entweder, halt, wir mal ein Hierarchiegefälle habe im Sinne von ich bin Therapeut mit meinem Patienten ist halt klar, und, sonst ist es auch eher nicht so, also ich habe dadurch, dass ich medizinisches Vorwissen habe, auch mit Ärzten oder Hebammen in der Regel nicht das Problem, weil ich dann halt weiß ok ja, dann sag mal einmal Uterus statt Gebärmutter und dann wissen die schon, ok, da hat jemand jetzt nicht ganz keine Ahnung. Von daher mach ich das wahrscheinlich einfach ohne da bloß darüber nachzudenken, würde ich sagen.

I: Ja, das meine ich und das kann eben für für anderen das ganz wichtig sein zu erfahren es sollte gemacht werden ja also für mich und für das Kind ja auch nicht, dass es, dass man sagt, ich bin eher ein höflicher Mensch und sage dann nichts.

TN: Ich bin natürlich noch ein höflicher Mensch.

I: Klar, man ist trotzdem ein höflicher Mensch.

TN: Aber es gibt so K Grenzen, da bin ich irgendwann nicht mehr ein höflicher Mensch. Höflich, aber nicht mehr ganz so höflich.

I:und soll eben die Botschaft sein, man ist trotzdem höflich, wenn manwas sagt, ja. Und deswegen ist es einfach unterschiedlich. Und wie ist es denn bei close the Loop?

TN: Ich guck noch mal (Lachen)

I: Das ist dann, dass man Rückfragen stellt, bis man sicher ist, dass erstens, man hat verstanden, was die andere Person gesagt hat, aber auch umgekehrt die hat einen auch verstanden.

TN: Das zum Beispiel ist eine Technik, da würde ich sagen, also, wenn ich jetzt eine Priorisierung vornehmen würde, ich hab die zwar jetzt nicht mehr so auf dem Schirm gehabt, weil ich hab die auch vor zwei Wochen, glaub ich, die App beendet und mein Gehirn ist gerade (Lacht bezogen auf die baldige Geburt abgelenkt)

TN: aber das ist auf jeden Fall, was gerade dieses mit dem Rückfragen, dass man es wirklich verstanden hat, was ja auch echt einfach super schwer sein kann, wenn der Arzt da sitzt und mit den Fingern trommelt, und ‚ Sie haben noch eine Frage, noch ne Frage ne?‘ (redet schnell, um den Arzt in Eile zu imitieren), das denke ich, ist was, was auf jeden Fall super wichtig ist, also ich persönlich könnte da keine krasse Aussortierung vornehmen.

I: Ok, ok.

TN: Deswegen wär halt auch vielleicht eher der Gedankengang, ob man sagt okay, dann wird das halt ein bisschen länger. Dafür ist es dann halt mit Wiederholungslektionen oder sowas, könnte man ja auch bei der Kartei oder sowas oder bei dem bei den Ratings integrieren, dass man dann sagt OK, keine Ahnung,. welche Kommunikationsstrategie hat da besonders geholfen in der Situation? Also so ein Punkt noch rein? Das ist nicht nur das Abfragen ist, wie habe ich mich da ausgedrückt? Wie gut ist das angekommen? Sondern halt auch vielleicht ein Punkt, welche Kommunikationsstrategie war in der Situation für mich am effektivsten oder welche habe ich halt auch vielleicht bewusst nach dem Kurs noch benutzt, dass man darüber auch ein bisschen wiederholt?

I: Ja, das ist auch ein guter Punkt. Also dann ja, dann will ich jetzt Sie auch gar nicht mit der Reihung von den Einzelnen /

TN: Wir können das auch weiter so durchgehen.

I: Gut okay, also dann gibts den Punkt ISBAR.

TN: Ja, da hab ich noch im Kopf, dass das für mich tatsächlich einerseits was nochmal was Neues war, also ich jetzt auch so in Weiterbildung oder, generell jetzt irgendwie keine Ahnung, in der Ausbildung jetzt nicht so auf dem Schirm hatte. Das man halt das einfach besser strukturieren kann, seine Kommunikation, das, was man halt sagen möchte, dass das also das war für mich tatsächlich wirklich ein Punkt, der war sehr hilfreich, um einfach sich manchmal ein bisschen gedanklich zu bündeln und gleichzeitig war das aber auch eine, wo ich jetzt im Nachhinein festgestellt habe, ja, hab ich in dem Moment in der Lektion hilfreich gefunden, hat aber im Alltag dann keinen Eingang gefunden, weil ich dafür einfach noch mehr hätte üben müssen oder die Möglichkeit hätte haben müssen, das zu üben.

I: Ok das ok, ok, gut dann die aktive Vorbereitung auf das Arztgespräch also der 5 Punkte Plan oder so ähnlich?

TN: Das ist tatsächlich was, was wir jetzt so Vorstellung im Krankenhaus sowieso schon gemacht haben und ich hab dann halt parallel gedacht so ja, ok, ja cool und hab mir das dann halt in der App angeguckt und fand das nochmal hilfreich um einfach nochmal, naja, sich dann auch tatsächlich zutrauen, die Fragen zu stellen, also auch wenn es irgendwelche dummen Fragen sind, von daher, dass man das sich wirklich auch einfach aufschreibt und nicht nur im Kopf hat und mit dem Partner drüber geredet hat, sondern wirklich dann halt einfach mit dem Zettel dahin geht und vor allen Dingen, sich die Antworten notiert. Weil ein schwangeres Demenzgehirn vergisst. (Lachen).

I: Lachen. Und ja und das aktive Stressmanagement. bei 8.)

TN: Jaah, (kurze Pause) das ist halt auch, das ist auch was, wo ich beim Lesen und beim Durchgehen und beim dann die Übungen dazu machen gedacht habe hey, das ist was, was für mich auf jeden Fall hilfreich ist, weil ich sehr schnell im Stress bin und dann wieder zu sagen ok, was kann ich jetzt wirklich tun? Mein Partner kann das super, der atmet da tief durch und dann findet der da so seinen Punkt und dann kann er sagen ok, guck mal, jetzt machen wir das nacheinander. Aber das war was, wo ich ebenfalls wie ähnlich über ISBAR gedacht hab hey, das ist ja eigentlich gut. Aber dann halt wieder dieser Bezug zum Alltag und halt noch mehr Üben können.

I: Ok.

TN: Wiederholt sich dann halt auch.

I: Ja und die Verhaltens Planung, das geht ja dann fast über.

TN:Das geht dann fast über, das ist halt ähnlich, also das war halt auch so ein Ah ja, ok cool. Aber dann halt auch so im Alltag anwenden, noch mehr üben können wäre halt da genauso gewesen. Also es war halt auch was, was ich hilfreich fand was aber also gerade weil es hat ja planen, Plan aufstellen und sowas da wäre es halt super, wenn man einfach, keine Ahnung, zur Not ein Aufgabenblatt hätte, also was man einfach ähnlich wie das Rating immer wieder durchgehen kann und sagen kann ok, ich möchte jetzt halt, das bewusst für das Arztgespräch über meine geplante Bauchgebiet oder was auch immer machen. Ich gehe jetzt diesen Plan durch, passt ja zu mir, sind es erreichbare Ziele et cetera, dass man das halt einfach, irgendwie nochmal, dann auch in Alltagssituationen öfter anwenden kann und wiederholen kann.

I: Okay gut also, im Prinzip ist es das, was Sie auch schon ganz am Anfang gesagt haben, also mehr Tiefe und mehr Festigkeit, ja.

TN: Genau aber das könnte man ja zum Beispiel, also gerade bei ISBAR, Stressmanagement und jetzt bei dem letzten könnte man das ja auch einfach so machen, dass man entweder in das Rating einen Punkt integriert oder dass man sagt, man macht einen weiteren Punkt auf, da muss man natürlich dann gucken, dass diese Zeile unten nicht zu voll wird, wo man halt sagt OK, hier Kommunikationsstrategie X, wenn man sich das vornimmt, kann man da halt so ein Aufgabenblatt ausfüllen, wo man dann zum Beispiel nochmal für eine geplante Kommunikation im Vorfeld sich einen Plan aufstellen kann und dann halt im Nachhinein bewerten kann, hat das funktioniert oder nicht? Das wäre vielleicht nochmal eine Idee für eine Übung, dass man es einfach im Alltag noch ein bisschen mehr reinbringt.

I: Sie haben jetzt eigentlich das Wichtigste gesagt, was ich sie auch sonst noch gefragt hätte, also technisch war auch ok bis auf die die Farben, die sich dann selber Konkurrenz machen, ja?

TN: Da ist vielleicht auch einfach der Punkt nochmal ein bisschen weniger ist vielleicht ein bisschen mehr, dass man entweder ein einheitliches Farbkonzept macht, für die ganze App. Und dann halt die Sachen, die wichtig sind, wie die Definition zum Beispiel nochmal separat extra betont. Aber das das halt zur Not auch nicht zu bunt wird, weil das dann auch irgendwie verwirrt.

I: Ja, die wird ja dann sowieso anders gestaltet ja, aber das auch gut. Ja also ich bin dann soweit durch also sie können gerne noch ein bisschen was ergänzen, ja.

TN: Also ich hab alles gesagt, alles gut, von meiner Seite aus.

Speaker 1

I: Das ist gut, ja. Ja, also dann vielen Dank, das kommt dann in die Bewertung mit rein und es ist also wenn es funktioniert, dann wäre es die Techniker Kasse. Die ist auch Partner im Forschungsprojekt, die das erstmal übernimmt, ja.

TN: Ja, also ich fand es jetzt tatsächlich auch mal spannend, bei sowas mal mitzumachen, im Sinne so Studie und man hat halt einfach mal die Möglichkeit auch zu sagen Hey, das hat mir gut gefallen, das weniger weil hab ich noch nie gemacht fand ich witzig, das hat mir auch Spaß gemacht.

I: Freut mich, das freut mich gut, also dann ganz vielen Dank ja, und dann wünsche ich Ihnen für die nächsten Wochen oder Tage /

TN: Gehen wir noch von Wochen aus.

I: Ja, also ja dann alles Gute für die nächste Zeit und eine schöne Geburt und ich hoffe, dass Sie vielleicht noch was davon anwenden können!

TN: Dankeschön, schönen Tag noch.