

Jedes Jahr finden in der EU 5,1 Millionen Geburten statt. Bis zu 30 % der Frauen nehmen ihre Geburt als traumatisch wahr, was jährlich bis zu 1,5 Millionen traumatischen Geburten entspricht. Sie sind nicht alleine!

Empfehlungen zur Verhinderung traumatischer Geburten

Merkblatt mit den zentralen Empfehlungen für die Praxis auf Grundlage der aktuellen Erkenntnisse und des Wissens, entwickelt von COST Action 18211 DEVOTION



„Eine **POSITIVE** Geburtserfahrung bezieht sich auf die Erfahrungen einer Frau mit Interaktionen und Ereignissen, die direkt mit der Geburt zusammenhängen und bei denen sie sich unterstützt, in Kontrolle, sicher und respektiert fühlte; eine positive Geburtserfahrung kann in Frauen das Gefühl von Freude, Zuversicht und/oder Selbstwirksamkeit auslösen und kann kurz- und/oder langfristige positive Auswirkungen auf das psychosoziale Wohlbefinden einer Frau haben.“

„Das Gefühl von Energie, vom sich verlieben, war so stark, dass es nicht in Worte zu fassen ist.“

„Eine **TRAUMATISCHE** Geburtserfahrung bezieht sich auf die Erfahrungen einer Frau mit Interaktionen und/oder Ereignissen in direktem Zusammenhang mit der Geburt, die überwältigende, belastende Emotionen und Reaktionen hervorgerufen haben; die zu kurz- und/oder langfristigen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Frau führten.“

„Sie haben viele Eingriffe vorgenommen. Ich hatte das Gefühl, dass mir jemand etwas gestohlen hatte. Ich wusste zu diesem Zeitpunkt, was ich wollte, und sie haben meine Entscheidungen nicht respektiert.“

1

Kliniker:innen müssen mit schwangeren Frauen und ihren Familien auf eine Art und Weise interagieren, dass positive Geburtserfahrungen maximiert und negative Erfahrungen für Frauen und ihre Bezugspersonen minimiert werden.

2

Kliniker:innen müssen auf geburtsbezogene psychische Probleme mit Mitgefühl, Verständnis und Respekt reagieren.

3

Kliniker:innen müssen das Recht der Frauen auf Autonomie vor, während und nach der Geburt respektieren, d. h. Gewalt in der Geburtshilfe muss aufhören und die Frauen müssen eine fürsorgliche und bedarfsgerechte



4

Routinemäßige klinische Evaluationen sollten die Bewertung der Eltern bezüglich ihrer Versorgungserfahrungen sowie die Erfassung negativer Geburtserfahrungen einschließen, um die Versorgung zu bewerten und zu verbessern.

5

Die Prinzipien der trauma-informierten Versorgung müssen in allen Bereichen der Geburtshilfe und in klinischen Ausbildungsprogrammen integriert werden.

6

Nach der Erfahrung eines geburtsbezogenen Traumas muss die sekundäre Prävention und Behandlung perinataler psychischer Erkrankungen die Familie als Ganzes einbeziehen und sich auf die Prävention im Rahmen einer nachfolgenden Schwangerschaft und Geburt konzentrieren.



Prinzipien der trauma-informierten Versorgung:

- Sicherheit
- Wahlmöglichkeit
- Vertrauen
- Zusammenarbeit
- Ermächtigung

ERSTE SCHRITTE:

- 1 Melden Sie sich bei Ihren Kolleg:innen! Finden Sie einen Ort, an dem das gesamte Team gemeinsam nachdenken und Ideen zur Verbesserung Ihres Arbeitsumfeldes austauschen kann.
- 2 Beziehen Sie die Eltern mit ein – es ist wichtig, dass ihre Fragen so gut wie möglich beantwortet werden oder dass sie einfach über ihre Erfahrungen sprechen können. Es wird auch für Sie und Ihre Kolleg:innen von Vorteil sein, eine andere Perspektive zu hören.
- 3 Passen Sie auf sich selbst auf! Tägliches Miterleben von stressigen Situationen kann ein sekundäres Trauma verursachen, welches häufig bei geburtshilflichem Personal zu beobachten ist.
- 4 Überlegen Sie sich kleine Schritte, die Sie gemeinsam umsetzen können, wie Forschungsartikel auszutauschen oder eine Ideentafel auf Station anzubringen. Es muss nicht viel kosten oder viel Zeit in Anspruch nehmen, kleine gemeinsame Schritte können einen großen Unterschied machen.
- 5 Weitere Anregungen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie im „Toolkit Respekt“:



Eine internationale Gruppe von Forscher:innen und Kliniker:innen aus 33 Ländern, mit Expertise auf dem Gebiet der perinatalen psychischen Gesundheit, hat sich auf die zentralen Empfehlungen für Praxis, Politik, Forschung und Theorie geeinigt, die in diesem Merkblatt vorgestellt werden.

Erfahren Sie mehr

<https://www.ca18211.eu/>

@CA18211

@CA18211

COST 18211 Forschungsergebnisse:




DIE FORSCHUNG ZEIGT:

„Eine **POSITIVE** Geburtserfahrung bezieht sich auf die Erfahrungen einer Frau mit Interaktionen und Ereignissen, die direkt mit der Geburt zusammenhängen und bei denen sie sich unterstützt, in Kontrolle, sicher und respektiert fühlte; eine positive Geburtserfahrung kann in Frauen das Gefühl von Freude, Zuversicht und/oder Selbstwirksamkeit auslösen und kann kurz- und/oder langfristige positive Auswirkungen auf das psychosoziale Wohlbefinden einer Frau haben.“

„Das Gefühl von Energie, vom sich verlieben, war so stark, dass es nicht in Worte zu fassen ist.“

„Die Herzfrequenz des Babys hatte sich stark verlangsamt, und da ich immer noch nur 3 cm geweilt war, entschied der Arzt, einen Notkaiserschnitt durchzuführen. Plötzlich war der Raum voller Menschen, die umherliefen, mich aber nicht beruhigten, sodass ich mich so verängstigt fühlte, dass ich zitterte und völlig hilflos war.“

„Eine **TRAUMATISCHE** Geburtserfahrung bezieht sich auf die Erfahrungen einer Frau mit Interaktionen und/oder Ereignissen in direktem Zusammenhang mit der Geburt, die überwältigende, belastende Emotionen und Reaktionen hervorgerufen haben; die zu kurz- und/oder langfristigen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Frau führen.“

Jedes Jahr finden in der EU 5,1 Millionen Geburten statt. Bis zu 30 % der Frauen nehmen ihre Geburt als traumatisch wahr, was jährlich bis zu 1,5 Millionen traumatischen Geburten entspricht. Sie sind nicht alleine!

Etwa 4 % der Frauen und 1 % der bei der Geburt anwesenden Partner:innen entwickeln eine geburtsbezogene PTBS (GB-PTBS).

PTBS steht für posttraumatische Belastungsstörung. Es handelt sich um eine psychische Erkrankung, die auftreten kann, wenn jemand ein sehr beängstigendes oder erschütterndes Ereignis erlebt oder miterlebt. Zu den Symptomen einer PTBS gehören sich aufdrängende traumatische Erinnerungen oder Alpträume über das Ereignis, große Angst oder Wut, Vermeidung von Dingen, die an das Ereignis erinnern, und Schlaf- oder Konzentrationsprobleme. PTBS wird mit Psychotherapie oder, seltener, mit Medikamenten behandelt.

Vier Gruppen von PTBS Symptomen

 **Wiedererleben** des traumatischen Ereignisses. „Ich träume, dass ich immer noch da bin, immer wieder.“

 **Negative Gefühle und Stimmung**, unglücklich sein. „Mir ist ständig zum Weinen zumute. Ich schäme mich. Ich gebe mir selbst die Schuld.“

 **Vermeiden** von Erinnerungen an das Trauma. „Ich will nicht einmal am Krankenhaus vorbeigehen, geschweige denn hineingehen.“

 **Überregung**, was mit ständiger Wachsamkeit einhergeht. „Ich mache mir ständig Sorgen und habe das Gefühl, mich verteidigen zu müssen.“

Während der Wehen und der Geburt können traumatische Ereignisse im Zusammenhang mit geburtshilflichen Komplikationen und/oder Eingriffen auftreten

allerdings

wurde festgestellt, dass interpersonelle Traumata (Traumata, die durch Interaktionen mit anderen verursacht werden), z. B. Interaktionen mit dem Personal während der Geburt, mit **DOPPELT** so hoher Wahrscheinlichkeit langfristige PTBS-Symptome verursachen wie Traumata, die an Ereignisse gebunden sind.

Wenn eine Frau während der Geburt eine schlechte Erfahrung macht, kann sie sehr verängstigt und gestresst werden. Dies kann sich auf die Funktionsweise ihres Körpers auswirken, z. B. auf die Herzfrequenz, den Blutdruck und ihre Fähigkeit, Krankheiten zu bekämpfen. Diese Veränderungen können sich auch auf ihr Baby auswirken, sogar bevor oder nachdem es geboren wurde.

Das können Sie tun:

- 01** Wenn Sie eines dieser Symptome bei sich bemerken, bitte wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin.
- 02** Nehmen Sie Kontakt zu anderen Eltern in Ihrer Umgebung oder online auf. Andere Menschen erleben ebenfalls Geburtstraumata – Sie sind nicht alleine.
- 03** Schreiben Sie Ihrem: Kommunalpolitiker:in und teilen Sie ihnen Ihre Bedenken mit. Die Evidenz liegt vor, sie muss lediglich umgesetzt werden.

SIE haben das Recht, vor, während und nach der Geburt gut behandelt und respektiert zu werden.

Erfahren Sie mehr unter

 <https://www.ca18211.eu/>
 @CA18211
 @CA18211

Wenn Sie psychische Belastungen erleben, finden Sie hier hilfreiche Anlaufstellen:



Traumatische Geburtserfahrungen verursachen erhebliche Kosten für die Gesundheitssysteme, mit möglichen wirtschaftlichen Folgen für die Gesellschaft als Ganzes.

WIE MAN DIE GEBURT BESSER GESTALTEN KANN

Merkblatt mit den zentralen Empfehlungen für die Politik auf Grundlage der aktuellen Erkenntnisse und des Wissens, entwickelt von COST Action 18211 DEVOTION

WIE LASSEN SICH NEGATIVE AUSWIRKUNGEN DER GEBURT VERHINDERN?



„Eine **POSITIVE** Geburtserfahrung bezieht sich auf die Erfahrungen einer Frau mit Interaktionen und Ereignissen, die direkt mit der Geburt zusammenhängen und bei denen sie sich unterstützt, in Kontrolle, sicher und respektiert fühlte; eine positive Geburtserfahrung kann in Frauen das Gefühl von Freude, Zuversicht und/oder Selbstwirksamkeit auslösen und kann kurz- und/oder langfristige positive Auswirkungen auf das psychosoziale Wohlbefinden einer Frau haben.“



Jedes Jahr finden in der EU 5,1 Millionen Geburten statt. Bis zu 30 % der Frauen nehmen ihre Geburt als traumatisch wahr, was jährlich bis zu 1,5 Millionen traumatischen Geburten entspricht. Sie sind nicht alleine!

„Eine **TRAUMATISCHE** Geburtserfahrung bezieht sich auf die Erfahrungen einer Frau mit Interaktionen und/oder Ereignissen in direktem Zusammenhang mit der Geburt, die überwältigende, belastende Emotionen und Reaktionen hervorgerufen haben; die zu kurz- und/oder langfristigen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Frau führen.“

Etwa 4 % der Frauen und 1 % der bei der Geburt anwesenden Partner entwickeln eine geburtsbezogene

PTBS

steht für posttraumatische Belastungsstörung. Es handelt sich um eine psychische Erkrankung, die auftreten kann, wenn jemand ein sehr beängstigendes oder erschütterndes Ereignis erlebt oder miterlebt. Zu den Symptomen einer PTBS gehören sich aufrägende traumatische Erinnerungen oder Alpträume über das Ereignis, große Angst oder Wut, Vermeidung von Dingen, die an das Ereignis erinnern, und Schlaf- oder Konzentrationsprobleme.

Das Risiko von Müttern mit postpartaler PTBS, nicht mit dem Stillen zu beginnen, ist fast

sechsmal höher

als bei Müttern ohne postpartale PTBS und die postpartale PTBS steht auch im Zusammenhang mit der Nichtfortsetzung des Stillens bis zu einem Jahr.

Die negativen Auswirkungen von PTBS werden an die nächsten Generationen weitergegeben; Eltern mit PTBS können **Probleme bei der Fortpflanzung** haben - nach einer traumatischen Geburt ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass sie weitere Kinder bekommen, und wenn sie es doch tun, kann es länger dauern als bei Eltern ohne PTBS.



WAS IST ZU TUN?

4

Die Geburtshilfe muss ein Routine-Screening in Bezug auf perinatale psychische Gesundheit und traumatische Geburt als Teil einer familienzentrierten, integrierten Versorgung anbieten.

1

Gesundheitspolitische Maßnahmen im Bereich der Geburtshilfe und der psychischen Gesundheitsversorgung sollten spezifische Empfehlungen zur Prävention, Erkennung und Behandlung von traumatischen Geburten und GB-PTBS enthalten.

2

Nationale und internationale Leitlinien für die Geburtshilfe und die psychische Gesundheitsversorgung sind erforderlich, um das Bewusstsein für perinatale psychische Gesundheitsprobleme, einschließlich traumatischer Geburt und GB-PTBS, zu schärfen und evidenzbasierte, praktische Strategien für Erkennung, Prävention und Behandlung zu entwerfen.

3

Die Politik muss Modelle der Geburtshilfe unterstützen, bei denen die Rechte und Bedürfnisse der Frauen im Mittelpunkt stehen, einschließlich der Prävention von Gewalt in der Geburtshilfe und psychischen Gesundheitsproblemen.

6

Dem gesamten Personal in der Geburtshilfe muss eine Weiterbildung in trauma-informierter Versorgung ermöglicht werden, um die Prävention, Erkennung und Behandlung von Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen zu unterstützen.

5

Die Geburtshilfe muss mit den notwendigen Mitteln ausgestattet werden, um auf Rückmeldungen zu respektvoller Versorgung reagieren zu können. Diese beinhaltet Würde, Autonomie und die Kommunikation und Interaktion der Gesundheitsdienstleister mit den Frauen.



Eine internationale Gruppe von Forscher:innen und Kliniker:innen aus 33 Ländern, mit Expertise auf dem Gebiet der perinatalen psychischen Gesundheit, hat sich auf die zentralen Empfehlungen für Praxis, Politik, Forschung und Theorie geeinigt, die in diesem Merkblatt vorgestellt werden.



Erfahren Sie mehr

<https://www.ca18211.eu/>

@CA18211

@CA18211

COST 18211 Forschungsergebnisse:

