

Die vergessenen Väter

Väter haben heute einen festen Platz im Kreißsaal, dennoch wird ihre Rolle dort und auch in der Gesellschaft sehr wenig wahrgenommen. Die Initiative der Erzählcafé-Aktion hat in diesem Jahr insbesondere den Stimmen von Vätern einen Raum gegeben. Nun wird eine Ausstellung folgen. Was brauchen sie, damit sie gesund und gestärkt aus der Geburt ihres Kindes hervorgehen?

Von Stefanie Schmid-Altringer

Ganz ähnlich wie an Weihnachten geht es auch heute oft im Kreißsaal zu: Maria und das Jesuskind sind eindeutig die Hauptpersonen, während Josef mehr oder weniger am Rande steht. Diese Botschaft hören und lesen nicht nur Mütter überall, sondern auch die Väter: »Sie muss die Schmerzen aushalten und was passiert, erlebt sie am eigenen Körper.« »Im Kreißsaal gibt es keine Hintertür, jedenfalls nicht für die Mutter.« »Die Frau trägt schließlich das volle Risiko, während der Mann...« Hier wird eine große Chance der heutigen Geburtshilfe vertan.

Erstmals in der Geschichte haben Väter heute einen festen Platz im Kreißsaal, aber leider nicht sehr viel mehr. Bisher wird kaum erforscht und noch weniger beachtet, was Väter rund um dieses auch für sie entscheidende Ereignis, die Geburt ihres Kindes, erleben. Ebenso wenig wissen wir darüber, wie Väter das Erlebte verarbeiten oder welche emotionalen und gesundheitlichen Folgen traumatische Geburten für den Vater langfristig haben. Das muss sich dringend ändern, zeigen die Ergebnisse der Erzählcafés mit Vätern, zu denen die Erzählcafé-Aktion am 5. Mai unter dem Motto #Väter Ihr seid wichtig! bundesweit aufgerufen hatte, und die gendersensible Depressionsforschung.

Nur »nützliches Beiwerk«?

Nach dem Motto »Hauptsache, Frau und Kind sind wohlauf«, wird nur sehr selten von professioneller Seite eingehend nachgefragt, wie es Vätern während der Geburt geht oder ergangen ist. Selbst in der Geburtsvorbereitung werden Väter mehr darüber aufgeklärt, wie sie die Gebärende unterstützen sollten, und weniger, wie sie mit ihren eigenen Bedürfnissen, Ängsten und Horrorszenerarien im Kopf umgehen können.

Natürlich sind Männer für ihre Partnerinnen während der Geburt sehr wichtig und hilfreich, oft einfach nur weil sie dabei sind. Studien zeigen, dass eine vertraute Person – dies ist heute meist der Vater – den Geburtsverlauf positiv beeinflusst. Je unbekannter der Ort, desto stärker war dies der Fall (Hodnett et al. 2011). Aber wie kann ein Mann Zuversicht verbreiten, selbst gesund bleiben und der Frau wirklich helfen, wenn er nicht weiß, wie er sich in diesem existenziellen Geschehen schützen, versorgen und verhalten kann?

Besonders brisant wird diese Frage in Zeiten von steigenden Sectio- und Interventionsraten, einer Zentralisierung der klinischen Geburtshilfe und Personalmangel im Kreißsaal. Als Folge davon fühlen sich werdende Eltern heute zunehmend verunsichert, dies ist längst belegt (Arbeitskreis Frauengesundheit 2016). Aber durch die einseitige Fokussierung auf technische Überwachung und medizinische Maßnahmen im Kreißsaal und weil psychosoziale Faktoren oft vernachlässigt werden, hat sich mehr oder weniger unbemerkt auch das Erleben der Väter in den letzten Jahren erneut geändert. Es bleibt zu untersuchen und ganz konkret stär-



Väter haben oft ein starkes Bedürfnis, ihr Kind und ihre Partnerin während der Geburt zu schützen, was bislang zu wenig genutzt und beachtet wird.

ker zu berücksichtigen, inwieweit Väter geburtshilfliche Interventionen – mitunter in all ihrer nicht immer zu vermeidenden Hektik und Dramatik – als Gewalt und somit traumatisierend erleben.

Allerdings ist der Grat zwischen subjektiv und objektiv erlebter Gewalt im Hinblick auf Väter sehr schmal. Was von außen wie Gewalt aussieht, muss nicht automatisch auch als Gewalt empfunden werden. Aufklärung und direkte Kommunikation über das, was gemacht wird, könnte oft schon ausreichen, um das Gefühl der Väter als ohnmächtige Zeugen von Gewalt zu mindern.

Gleiches gilt für Komplikationen, die schnelles Handeln erfordern. Auch hier wäre im Team zu überlegen, wie man den Vater, genauso wie die Mutter, trotz Zeitnot gut informiert und beruhigt. Väter haben oft ein starkes Bedürfnis, ihr Kind und ihre Partnerin während der Geburt zu schützen, was bislang zu wenig genutzt und beachtet wird (Gaskin 2013). Sie werden damit im Grunde reduziert auf ein »nützliches Beiwerk«, aber nicht als zentraler Teil des Geburtsgeschehens angesehen.

Väter einbeziehen als Chance für alle Beteiligten

Nach Schätzungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sind heutzutage neun von zehn Vätern bei der Geburt dabei – genaue Zahlen gibt es nicht. Ein Paar wird genau in die-

sem Moment zu Eltern, genauso wie aus dem Mann ein Vater und aus der Schwangeren eine Mutter wird. Das System Familie wird also im Kreißsaal gleich mit geboren. Aus der Lebensereignisforschung wissen wir, dass solche Übergänge von einer Lebensform zur nächsten sehr starken Einfluss darauf haben, wie sich das Leben danach gestaltet (Reichle & Werneck 2016). Das Ereignis kann die Weichen positiv, aber auch negativ stellen. Insofern ist es nicht nur für die Geburt selbst, sondern auch für die positive Entwicklung der Paarbeziehung und der Eltern-Kind-Beziehung wichtig, die Perspektive des Vaters zu berücksichtigen.

Eine Studie der Charité hat gezeigt: Wie sich der Vater bei der Geburt fühlt, hängt vor allem vom Verhalten der Geburtshelfer ab (Awad & Bühling 2011). Die Befragung kurz nach der Geburt ergab, dass Väter, die sich gut betreut und einbezogen fühlten, die Geburt positiver erlebten und dadurch ihrer Frau emotional näher waren. Dabei spielt es natürlich auch eine große Rolle, wie gut sich der Vater auf das Geburtsgeschehen vorbereitet hat. Ein Vater, der weiß wie er sich verhalten kann und was passiert, steht naturgemäß »weniger im Weg« als ein Vater, der nicht weiß, was sich in welcher Phase der Geburt abspielt.

Bei der Geburtsvorbereitung werden oft die Ängste der Väter vernachlässigt, zum Beispiel sich bei der Geburt hilflos zu fühlen. In der Studie gaben dies immerhin 29 % der befragten Väter an.

WOCHENBETTDEPRESSION

Symptome erkennen

Nicht nur Mutter und Kind, sondern auch der Vater sollte nach der Geburt wohlauf sein und bleiben. Dies ist allerdings nicht immer der Fall: Einer Meta-Analyse von 2010 und einer australischen Studie von 2014 zufolge zeigen 10 bis 20 % der Väter während der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt des Kindes erstmals depressive Beschwerden (Edward et al. 2011). Im Vergleich mit Männern ähnlichen Alters entspricht dies einer deutlichen Steigerung um etwa die Hälfte (familienplanung.de 2019). Warum das so ist, hat verschiedene Gründe, die auch mit der fehlenden oder nicht zeitgemäßen Begleitung von Vätern im Kreißaal zu tun haben können. Fakt ist aber, dass Väter mit Depressionen nach der Geburt ihrer Kinder nicht im Fokus der Aufmerksamkeit stehen. Das Problem wird

deutlich unterschätzt. Das betrifft Angehörige ebenso wie Fachleute. Bisher wurde beispielsweise noch nicht systematisch untersucht, inwieweit väterliche Depressionen im Zusammenhang mit heute normalen, aber nicht verarbeiteten beziehungsweise traumatisierenden Geburtserlebnissen oder sogar Gewalterfahrungen stehen, die Väter im Kreißaal erlebt haben. Immer wieder wird die postpartale Depression in Eltern-Broschüren und Online-Informationen nur als Erkrankung der Mütter dargestellt, genauso wie der »Baby-Blues«. Nicht erwähnt wird dagegen die bei Müttern und auch bei Vätern häufige antenatale Depression vor der Geburt. Dies führt zu einer Fehleinschätzung von Symptomen, wenn der Vater betroffen ist, und erschwert eine rechtzeitige Behandlung. Dass sich

die falsche Interpretation der depressiven Symptome, wie »Grund dafür sind Beziehungsprobleme«, zusätzlich negativ auswirkt, ist denkbar. Das Problem hat aber noch eine andere Dimension: Laut Gendermedizin zeigen sich Depressionen bei Männern nicht automatisch durch klassische »Minus-Symptome« wie Antriebsarmut und sozialer Rückzug. Dies ist viel typischer für Depressionen bei Frauen, während Männer oft mit Aggressionen, Nervosität und zu viel Alkohol auf das Stimmungstief reagieren. Es ist also zu vermuten, dass viele väterliche Depressionen unerkannt bleiben und dadurch unnötigen Schaden im System Familie anrichten.

10 % hatten Angst, in Ohnmacht zu fallen. Die Geburtsvorbereitung von Vätern gibt dafür oft zu wenig Raum. Außerdem kommen das Aufzeigen von konkreten Lösungen und die Vernetzung von Vätern untereinander zu kurz.

Eine realistische Vorbereitung speziell für Väter – mit und ohne Partnerinnen – müsste die heute typische Problem- und Entscheidungssituationen gezielt einbeziehen. Sie könnte die Gesundheit von Vätern zukünftig stärken und verbessern. Das ist dringend nötig, denn Vätergesundheit beginnt nicht erst nach der Geburt, wie viele Informationsangebote glauben machen, sondern bereits in der Schwangerschaft und spätestens im Kreißaal.

Ein durch die Geburt bewegter, nicht traumatisierter und psychisch stabiler Vater ist schließlich auch ein Schutz für die gebärende Frau und langfristig wichtig für eine gesunde Entwicklung der gesamten Familie. Neue Vorbereitungskonzepte für werdende Väter müssten deshalb klare Grenzen zwischen unnötiger Gewalt und Respektlosigkeit im Kreißaal im Unterschied zu notwendigen Interventionen, die nur nach Gewalt aussehen, definieren. Sie sollten den Vätern deutlich machen, ab wann und wie ihr aktives Eingreifen zum Schutz der Frauen sinnvoll ist. Das hier dringender Handlungsbedarf besteht, zeigte die Mitmach-Aktion »#Väter, Ihr seid wichtig!« zum Internationalen Tag der Hebamme, die von der Erzählcafé-Aktion (www.erzaehlcafe.net) bundesweit initiiert wurde.

#Väter, Ihr seid wichtig! Erzählcafé-Aktion 2019

Die Erzählcafé-Aktion hatte mit einem Film zum Internationalen Tag der Hebamme am 5. Mai gezielt Väter und Großväter eingeladen, über ihre Erfahrungen, Sorgen und Hoffnungen während der

Das Couvade-Syndrom

Benannt nach einem in vielen präindustriellen Kulturen bekannten Ritual des »Männerkindbettes« für Väter, die während der Geburt die Schmerzen der Frau beim Gebären nachvollziehen, erleben Väter beim Couvade-Syndrom unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder Sodbrennen. Etwa jeder fünfte werdende Vater sei davon betroffen, sagt der Väterforscher Harald Werneck von der Universität Wien. Die Männer mit Couvade-Symptomen erklären sich diese Veränderungen aber nicht mit der Schwangerschaft, sondern zum Beispiel mit Überarbeitung, obwohl nachweislich auch bei Vätern hormonelle Umstellungen ablaufen können. Erhöhte Prolaktin- und Cortisonspiegel und gesunkene Testosteronwerte scheinen für ihre Gesundheit eine Rolle zu spielen, da sie auch die Psyche beeinflussen. Ein Grund mehr, dies ernst zu nehmen und die Eltern darüber aufzuklären.

Schwangerschaft und rund um die Geburt ihrer Kinder in Erzählcafés zu berichten oder ihre Erfahrungen zu mailen. Die Resonanz war laut Initiatorinnen »berührend und unerwartet erschütternd«. Die Geburtsberichte haben deutlich gemacht, wie sehr Väter sich heute als Teil der Geburtserfahrung empfinden und wie dringend ein Umdenken erforderlich ist.

Zum Beispiel der Bericht eines dreifachen Vaters, der Folgendes schrieb:

»Die Geburt unseres dritten Kindes empfand ich endlich als schön. Es handelte sich um eine ungeplante, aber im Ablauf selbstbestimmte Hausgeburt ohne Arzt unter einfühlsamer Begleitung einer von uns bestimmten Hebamme. Hierbei hatten nicht Dritte die Regie, sondern vor allem meine Frau. Es war ein wunderbares Erlebnis! Als Vater habe ich die Geburt meines ersten Kindes als gewalt-

Väter sind neu im Kreißsaal

Nicht nur die Sexualität, sondern auch Schwangerschaft und Geburt werden heute für das werdende Paar als Aufgabe gesehen, die beide etwas angeht. Oft wird im Kreißsaal vergessen, wie neu und möglicherweise unausgereift diese Ansicht eigentlich ist: Noch bis in die 1980er Jahre gehörte der Vater in vielen frauenärztlichen Praxen und Geburtskliniken nicht an die Seite der Frau, sondern eindeutig vor die Türe des Kreißsaals. Geburt war über Jahrhunderte Frauensache, die Väter sollten von den intensiven und intimen Eindrücken des Gebärens verschont bleiben oder galten sogar als gefährliche »Keimträger«. Viele Großväter berichten noch davon, dass sie erst hereinkommen durften, wenn das Baby und die Frau gewaschen waren, um das Ergebnis zu »begutachten«.

Erst mit der Frauenbewegung und im Zuge der 1968er-Revolution änderte sich auch die Rolle der Väter, ebenso wie die Gestaltung der Kreißsäle menschlicher wurde. Aber je mehr High-Tech-Medizin in Kreißsälen Einzug hielt und die Idee der sanften Geburt in den Hintergrund drängte, desto stärker bleiben Väter heute in diesem neuen Geburtsgeschehen hilf- und orientierungslos. Sie werden ohnehin meist nicht gleichberechtigt behandelt, sondern fühlen sich als nebensächlich oder »Nummer 3 im Kreißsaal«, wie ein Vater im Erzählcafé sagte. Das hat eindeutige Folgen, wie die Zahl der depressiven Symptome von Vätern und die Reaktionen in den Erzählcafés zeigen.

sam erlebt, weil der behandelnde Chefarzt meine Frau während der Geburt wiederholt erniedrigend angesprochen hat und durch heftigen Druck auf den Bauch körperlich geradezu misshandelt hat. Dies lag daran, dass er und das übrige Krankenhauspersonal nicht in der Lage waren, ihr als unerfahrener junger Frau zu vermitteln, worauf es bei dieser für sie erstmaligen Geburt eigentlich ankam. Die Geburt meines zweiten Kindes habe ich als entmündigend erlebt, weil die behandelnden Ärzte uns nicht darüber informiert hatten, dass sich die Nabelschnur des Kindes um seinen Hals gelegt hatte und dass sie unter anderem deswegen Komplikationen erwarteten. Sie rechtfertigten ihr Schweigen im Nachhinein damit, sie hätten uns nicht nervös machen wollen. Mitten in der Geburt hatte zudem die Hebamme einfach Schichtwechsel, die neue Hebamme kannten wir gar nicht, das empfand ich als eine Unterwerfung der Geburt unter profane, fast

Zeit

für Weihnachten
Mit uns ganz
einfach.

Wir wünschen frohe
Weihnachten und
alles Gute für 2020!



© Fotolia 134694530

- Wir erledigen Ihre Abrechnung
- Sie sparen wertvolle Zeit
- Individuelle Beratung
- Keine Vertragsbindung
- Kein Mindermengenzuschlag
- Poolabrechnung für Beleghebammen und Geburtshäuser etc.

Lassen Sie sich begeistern!



hebset KG
Krautgartenstraße 16
86845 Großaitingen
Telefon 08203 - 95 98 85
Telefax 08203 - 95 98 84
E-Mail: info@hebset.de

www.hebset.de

ORIENTIERUNG GEBEN

Der »Kreißaal-Kodex« für Väter

Wie man sich im Kreißaal verhält, ist für GeburtshelferInnen selbstverständlich, aber nicht für den Vater. Diese Tatsache sollten sich alle Beteiligten immer wieder vor Augen rufen und entsprechend reagieren: In der Geburtsvorbereitung und auch während der Geburt brauchen Väter verständliche Informationen darüber, was passieren wird und wie sie die Frauen dabei begleiten sollen. Nur so können sie sich orientieren und sicher fühlen. Dazu gehört auch eine klare Ansage, welche Regeln im Kreißaal gelten.

So könnte ein »Kreißaal-Kodex« für Väter aussehen:

Väter dürfen ...

- sagen, wenn sie eine Pause brauchen
- rausgehen und um Hilfe bitten, wenn es ihnen schlecht geht
- essen und trinken, um bei Kräften zu bleiben
- berührt sein und weinen, wenn ihnen danach ist.

Väter müssen nicht ...

- stark und zuversichtlich tun, wenn ihnen angst und bange ist
- alles über Geburt wissen
- allein die Verantwortung tragen
- viel tun, einfach da sein reicht oft schon aus.

Väter sollten ...

- nett mit sich selbst sein und nicht zu viel von sich erwarten
- das Bauchgefühl ihrer Frau ernst nehmen, beispielsweise dass »etwas nicht in Ordnung ist«
- ihre Frau durch Worte und liebevolle Gesten ab und zu loben
- Mut machen und der Frau helfen, durchzuhalten.

Was im Kreißaal von Vätern gefordert wird, ist schon im Normalfall viel. Hinzukommt, dass viele Dinge im Kreißaal nicht dem traditionellen Männerbild vom »starken, coolen Typ« entsprechen und insofern für viele Väter eine große Herausforderung darstellen können. Das sollten die GeburtshelferInnen bedenken

und vielleicht auch besser begleiten. Umgekehrt bedeutet das aber für die werdenden Väter, dass sie eine Klinikgeburt nicht auf die leichte Schulter nehmen, nach dem Motto: »Dort sind ja genug Fachleute, die wissen, wie es geht.«

Hebammen sollten das Paar darauf aufmerksam machen, wie wichtig eine gute Vorbereitung der gesamten Zeit rund um die Geburt für das Wohl der gesamten Familie ist. Dazu gehört auch, dass der Vater die oft vernachlässigte Zeit des Wochenbettes bewusst mitgestaltet. Sinnvoll und stressmindernd ist es nämlich für den Vater, wenn er zum Beispiel in dieser Zeit möglichst viel Urlaub einplant und damit sein eigenes Bedürfnis nach Nähe und Erholung ernst nimmt.

Hinweis

Ein **DIN-A3 Poster mit Kreißaal-Kodex** für Hebammen und Geburtskliniken kann kostenfrei bestellt werden bei: hebamme@babyclub.de

schon fabrikartige Arbeitsabläufe. Zum Glück durften wir noch eine andere, wunderschöne Erfahrung bei unserem dritten Kind machen!«

Aus den Erzählcafés stammen folgende Zitate:

»Die Geburt meiner Kinder war jedes Mal wieder ein Ausnahmezustand, das gewaltigste Erlebnis in meinem Leben. Ich glaube, viele Betreuende vergessen das manchmal. Ich wünsche mir, dass Väter vom Klinikpersonal mit einbezogen werden, damit sie sich nicht nutzlos fühlen.«

»Für den Anfang mit dem Baby haben mir die ehrlichen Worte unserer Hebamme im Kurs sehr geholfen: Der Vater ist der Wach-

hund und schaut, dass kein Besuch und auch sonst niemand das Wochenbett stört.«

»Die Hebamme hat mich als Vater stark gemacht, als sie sagte: Sie werden der Experte für Ihr Kind!«

»Ich durfte nicht dabei sein, das war damals so. Ich habe 1969 meine Frau und mein Kind erst 8 Tage später gesehen und aus dem Krankenhaus geholt.«

»Unsere Hebamme hat mir beim Vaterwerden geholfen. Seit der Geburt fühle ich mich verantwortlicher.«

Nach Auswertung und Sichtung der gesendeten Zitate und Bilder haben die Initiatorinnen der Erzählcafé-Aktion folgendes Fazit gezogen:

1. Väter machen im Kreißaal elementare Erfahrungen, die heute teilweise nachhaltig belastend und sogar traumatisch sind.
2. Väter brauchen in Zeiten von Personalmangel und High-Tech-Medizin eine andere als oft praktizierte, bessere und spezielle Vor- und Nachbereitung der Geburt.
3. Väter haben wenig Gesprächskultur untereinander über Geburt entwickelt, oft fehlt der Austausch von Vater zu Vater oder das offene Gespräch zwischen den Paaren über das Erlebte. Regelmäßige Erzählcafés für Väter im Rahmen der Erzählcafé-Aktion als Angebot von Hebammenpraxen und Geburtskliniken sind eine gute Möglichkeit, die Vernetzung von Vätern zu fördern.
4. Aktuelle Forschung zu Vätern im Kreißaal ist dringend erforderlich.



cocoo.me®
Trage was du liebst.
www.cocoome.com

**Jackenerweiterung mit einfachem Clip-System.
Für jede Jacke & Konfektionsgröße.
Sonderkonditionen für Fachpersonal.**

Internationale Ausstellung und Konferenz

Im Rahmen des neuen EU-Projektes »Birth Culture« werden Geburtsgeschichten von Müttern und Vätern gesammelt. Sie werden als »Oral History« für eine **Wanderausstellung zum Thema Geburt** aufbereitet. Schwerpunkt der Ausstellung ist die gesellschaftliche und individuelle Prägung durch Geburtserfahrungen und die gemeinsame Vision einer neuen Geburtskultur. Bisher sind fünf Länder an dem EU-Projekt beteiligt, die Interessengemeinschaft Geburtskultur a-z, die Erzählcafé-Aktion und Hebammen für Deutschland e.V. Eröffnet wird die interaktive Ausstellung am 30. Mai 2020 im Frauenmuseum Hittisau in Österreich und geht dann neun Monate später zur nächsten Station nach Italien. Die International Association of Women's Museums (IAWM) als verantwortliche Institution des EU-Projektes lädt am 1. bis 4. Juli 2020 zum **6. Jahreskongress der Frauenmuseen** ein, bei dem die Ausstellung vorgestellt wird. Der **Aufbau einer zentralen Website für »Birth Stories«** ist Teil des Projektes.

VÄTER VORBEREITEN

Reden Sie Klartext!

Heikle Themen ansprechen – Hemmung abbauen:

»Und wenn ich Ekel spüre?« Ermutigen Sie das Paar, miteinander über heikle Themen ehrlich zu sprechen, damit die Frau ohne Hemmungen gebären kann. Bereiten Sie den Vater zum Beispiel darauf vor, dass Presswehen unter der Geburt auch Druck auf den Darm ausüben und das ein bisschen Stuhlgang normal ist.

- Do: vorher eine Verabredung darüber treffen
- Do: wenn nötig, wegschauen oder kurz rausgehen.
- Don't: schweigen und sich ekeln.

Über Gefühle sprechen:

»Und wenn ich eifersüchtig bin?« Helfen Sie dem Vater, seine Gefühle nicht zu werten, sondern als Chance zu sehen. Manchmal fühlen sich Väter durch die große Nähe zwischen Mutter und Baby nach der Geburt ausgeschlossen, ohne es zu wollen. Je klarer die Bedeutung dieses innigen Momentes für alle ist, desto leichter kann der Vater dies zulassen, sich eine andere Aufgabe währenddessen suchen oder auch seine Eifersucht als etwas Vorrübergehendes akzeptieren: Eifersucht ist ein Gefühl wie alle anderen auch.

»Und wenn ich Angst bekomme?« Nehmen Sie den Druck raus, aber schützen Sie die Gebärende vor der Angst des Vaters.

- Do: Ermutigen Sie die Väter immer wieder selbst zu entspannen, zum Beispiel indem sie ab und an eine kurze Pause einlegen und bewusst tief und ruhig in den Bauch atmen.
- Do: Sollte das Gefühl der Sorge stärker werden, bitten Sie den Vater, dies zu sagen. Dann kann eingeordnet und erklärt werden, was für den Vater als Laie bedrohlich wirkt.
- Don't: Väter sollten dem Fachpersonal keine Fragen im Beisein der Frau stellen. Eine kurze Pause vor der Türe ist dann die bessere Lösung.

Klare Ansagen machen:

»Was kann ich sagen oder tun?« Erklären Sie es ganz simpel: Hormone wollen beeinflusst werden. Angst und Aufregung erhöhen die Stresshormone der Gebärenden, was die Geburt blockiert. Nähe und Anerkennung sind dagegen geburtsförderlich.

- Do: Wenn Väter ihre Partnerin bewusst beruhigen, körperlich nah und liebevoll sind, sie lobend stärken, senkt das Stresshormone und erhöht das geburtsförderliche Oxytocin.
- Don't: Damit hat jeder Vater im Kreißsaal genug zu tun, Video- oder Fotoaufnahmen sind deshalb während der Geburt als Aufgabe für den Vater kontraproduktiv.

Mehr Informationen dazu, ein Erklärvideo und den Väter-Film gibt es auf der Webseite der Aktion unter www.erzaehlnet.net oder auf YouTube und in Facebook. Jeder kann mitmachen und Teil der Aktion werden.



Die Autorin

Dr. med. Stefanie Schmid-Altringer studierte Medizin und arbeitete anschließend als Ärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. Seit 1999 ist sie als freiberufliche Wissenschaftsjournalistin tätig.

Mit dem Themenschwerpunkt Frauengesundheit produzierte sie als Autorin und Regisseurin TV-Dokumentationen und Bücher. Im Frühjahr 2020 erscheint im Scorpio-Verlag ihr Ratgeber »Gendermedizin – Warum Frauen eine andere Medizin brauchen«. 2014 hat sie zusammen mit Lisa von Reiche die Erzählcafé-Aktion ins Leben gerufen.

Kontakt: schmid-altringer@directbox.com;
www.nahdran-kommunikation.de

Literatur

Arbeitskreis Frauengesundheit: Von Vielem zu viel, von Wichtigem zu wenig – Versorgungsprobleme während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett und die Folgen für die Frauengesundheit in Deutschland. AKF 2016

Awad O, Bühling KJ: Väter im Kreißsaal – Ergebnisse einer Umfrage. Geburtshilfe und Frauenheilkunde 2011. 71 (6): 511–517

Edward KL et al.: An integrative review of paternal depression. Am. J. Mens Health 2015. DOI: 10.1177/1557988314526614

Gaskin IM: Birth Matters. Fidibus Verlag 2013. 185

Hodnett ED et al.: Continuous support for women during child-birth. The Cochrane Library 2011

Online Portal familienplanung.de: Auch Väter haben Tiefs. Stand 10.09.2019

Reichle B, Werneck H: Übergang zur Elternschaft. Stuttgart. De Gruyter 2016

Wee, K. Y. et al.: Correlates of ante- and postnatal depression in fathers: a systematic review. J Affect Disord 2011. May;130(3):358-77. doi: 10.1016/j.jad.2010.06.019