Erzählcafés ‚Der Start ins Leben'

zuhören, sich austauschen, voneinander lernen

Dokumentation und Bilanz 2015

Für eine Geburtshilfe, die Erfahrungen und Bedürfnisse von Eltern ernst nimmt!

Hebammen für Deutschland e.V.

nahdran
Kommunikation für Gesundheit und Wissenschaft

www.erzaehlcafe.net

Erzählcafés ‚Der Start ins Leben'

zuhören, sich austauschen, voneinander lernen

Unser Anliegen

Um das Dilemma der heutigen Geburtshilfe deutlich zu machen und um gleichzeitig etwas Positives, Stärkendes dagegenzusetzen, entstand die Idee einer bundesweiten Erzählcafé-Aktion.
Sie ist als Mitmach-Aktion konzipiert, jeder konnte teilnehmen und bei sich vor Ort ein Erzählcafé ‚Der Start ins Leben' veranstalten.

„Wir möchten mit den Erzählcafés das persönliche Erfahrungswissen der Zeitzeuginnen und das Gesundheitswissen von Eltern nutzbar machen und bewahren."

Theoretisches Wissen aus Büchern und medizinische Empfehlungen zu Schwangerschaft und Geburt sind heute überall zu bekommen. Aber immer mehr werdenden Eltern fehlt in einer hochtechnisierten Geburtsmedizin eine persönliche Unterstützung, die ihre Situation berücksichtigt. Früher haben Großmütter und Mütter ihre Erfahrungen und ihr Wissen an die nächste Generation weitergegeben und dadurch den Schwangeren geholfen. Das findet heute viel zu selten statt. Gleiches gilt für die individuelle Begleitung der Eltern, zum Beispiel durch Hebammen. Hier wird immer stärker „gespart".

Wir möchten etwas dazu beitragen, dass der Start ins Leben weniger von Angst, sondern von Freude, Vorfreude und dem Gefühl der Geborgenheit geprägt ist. Deshalb haben wir in 2015 dazu aufgerufen, bundesweit Erzählcafés zu veranstalten. Wir möchten mit der Aktion ein unüberhörbares Zeichen setzen, dass sich in unserer ‚Geburtskultur' auch für zukünftige Generationen etwas ändern muss.

> *„Ich bin immer noch total begeistert und sehr berührt. Was für Frauen! Was für Geschichten! Was für eine Kraft auch in den traurigen, schwierigen Geschichten!*
>
> *Pfarrerin Katrin Wüst, Siegburg*

Erzählcafés ‚Der Start ins Leben'

zuhören, sich austauschen, voneinander lernen

Das Format Erzählcafé

„Es ist gut zu erfahren, dass es Menschen gibt, die sich engagieren und die Dinge nicht einfach hinnehmen. Das alles macht Mut.

Eingeladen sind alle Bürgerinnen und Bürger von 0-100, Schwangere, Mütter und Fachfrauen, die gerne ihre Töchter, Söhne und Partner mitbringen können.
Die Veranstaltung ist öffentlich und kostenfrei.
Auch wer keine Kinder hat, kann hier mehr über die Zeit der eigenen Geburt erfahren und mit diskutieren.

zuhören, sich austauschen, voneinander lernen - Das moderierte Erzählcafé ist ein bewährtes Format der Sozialarbeit und eignet sich sehr gut für den wertschätzenden Austausch von Erfahrungen. An jedem Cafétisch stehen Zeitzeuginnen zum Gespräch zur Verfügung. Dieses Potential wollen wir zum ersten Mal für das Thema Schwangerschaft und Geburt nutzen: Im Erzählcafé hören die Gäste live Geburtsberichte, die berühren, zum Nachdenken anregen und Mut machen.

Jedes Erzählcafé wurde durch die Materialien der Aktion und zahlreiche Gespräche unterstützt.

„Die Zeit verflog und am Ende des Nachmittags waren sich alle einig, dass dieser Austausch erneut stattfinden sollte.

Erzählcafés ‚Der Start ins Leben'

zuhören, sich austauschen, voneinander lernen

Die Erzählcafé-Aktion: Projektidee

Mit jedem Erzählcafé möchten wir im Sinne einer lebendigen Öffentlichkeitsarbeit vermitteln und konkret erlebbar machen, was in der heutigen ‚Geburtskultur' anders werden soll:

- **Frauen-Kompetenz würdigen und einbeziehen** – Erzählcafés machen deutlich, dass Frauen, die schwanger waren und Kinder geboren haben, Ihr ‚Fachwissen' weitergeben können.
  Diese Erfahrungen möchten wir würdigen und für jüngere Menschen und interkulturell nutzbar machen.
- **Die heutige Geburtsmedizin kritisch überdenken** – Jedes Erzählcafé ist zugleich ein positiver, lösungsorientierter Protest. Durch die Geburtsberichte im Erzählcafé wird erfahrbar, wie radikal sich der Umgang mit Schwangerschaft und Geburt nach dem Krieg bis heute geändert hat. Wir möchten durch dieses Erfahrungswissen und durch persönliche Einsichten Mut machen und zugleich hinterfragen, was heute als selbstverständlich gilt.
- **Gesundheitswissen bewahren** – Im Gespräch verarbeiten die Frauen erzählend ihre Geschichte. Papiertischdecken dienen dazu, währenddessen authentische Zitate zu sammeln. Diese Zitate werden zusammen mit dem Bericht der Veranstalterinnen auf der Webseite dokumentiert und sind dadurch öffentlich zugänglich.

Ein lebendiger Bürgerdialog: Die Erzählcafé-Aktion nimmt die persönlichen Erfahrungen und Bedürfnisse von Eltern ernst und macht sie hörbar.

> *„Geburt ist eine Grenzerfahrung. Aber trotz der Schmerzen und der langen Dauer bin ich gestärkt und stolz daraus hervorgegangen.*

Erzählcafés ‚Der Start ins Leben'

zuhören, sich austauschen, voneinander lernen

Ein offenes Kooperationsprojekt

Erzählcafés ‚Der Start ins Leben' wurden von den unterschiedlichsten Institutionen und Personen veranstaltet: Mehrgenerationszentren, Kirchen, Hebammenpraxen, Kliniken, Cafés, Bildungsstätten, Geburtshäusern, etc. und aktiv waren Eltern, Ärzt_innen, Hebammen, Landfrauen, Doulas und viele mehr.

Der Mitmach-Gedanke zieht sich durch die unterschiedlichen Ebenen des Projektes: Im Dialog der Generationen am Cafétisch, in der Vernetzung der Akteure vor Ort und bundesweit. Um vorhandenes Engagement zu bündeln, hat es die Erzählcafé-Aktion erstmals geschafft, die verschiedenen Berufs- und Interessengruppen rund um Schwangerschaft und Geburt zu verbinden. Die Aktion ist unabhängig und trägt sich nur durch Spenden.

Diese Institutionen und Vereine sind bisher Kooperationspartner und haben die Erzählcafé-Aktion über ihre Netzwerke verbreitet:

- Arbeitskreis Frauengesundheit e.V.
- Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V.
- Deutscher Hebammen Verband e.V.
- GfG - Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familienbildung und Frauengesundheit e.V.
- GreenBirth e.V.
- GRK Life Sciences – Life Writing - Universität Mainz
- HappyBirthday e.V.
- Hebammen für Deutschland e.V.
- MotherHood (vorher Hebammenunterstützung/Elternprotest)
- ISPPM e.V.
- Kreisverband des DHV Bonn-Rhein-Sieg
- Kampagne Normale Geburt
- odecologne graphic + webdesign
- nahdran - Kommunikation für Gesundheit und Wissenschaft
- Netzwerk der Geburtshäuser e.V.
- Verein demokratischer Ärztinnen und Ärzte
- Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Erzählcafés ‚Der Start ins Leben'

zuhören, sich austauschen, voneinander lernen

Erzählcafé Galerie

Jedes Erzählcafé der Aktion ist anders verlaufen, aber alle waren sich einig: Die Idee des generationsübergreifenden Dialogs zum ‚Start ins Leben', der wertschätzende Austausch von Erfahrungen „tut einfach gut" und sollte regelmäßig stattfinden.

Beispiele

20. Erzählcafé in Bonn am 27. September 2015

„Erzählen tut so gut!" so beschrieb eine Hebamme, wie das Erzählcafé im Bonner Geburtshaus bei den anwesenden Eltern und Kinder ankam. Als Zeitzeuginnen hatten die Veranstalterinnen von Doula e.V. mehrere Paare eingeladen. Sie berichteten über ihre Erfahrungen und was sie bei Schwangerschaft und Geburt als hilfreich – oder auch belastend – für die Beziehung zu ihrem Kind erlebten. Dieses dritte Bonner Erzählcafé fand als Teil einer Tagung zur Bindungsforschung statt und hat gezielt die Eltern angesprochen und auf das Thema aufmerksam gemacht. Bereichernd waren die Erfahrungen einer dreifachen Mutter, die ihre Kinder zu DDR-Zeiten bekommen hat.

> *„Plötzlich die andere Seite zu sehen, war eine bestürzende, wichtige Erfahrung. Ich kann den Wunsch nach persönlicher Betreuung jetzt sehr gut verstehen.*
>
> *Gynäkologin*

Erzählcafés ‚Der Start ins Leben'

zuhören, sich austauschen, voneinander lernen

25.7.2015
Erzählcafé Offenburg

8.10.2015
Erzählcafé Rendsburg

8.3.2015
Erzählcafé Siegburg

1.7.2015
Erzählcafé Erfurt

Erzählcafés ‚Der Start ins Leben'
zuhören, sich austauschen, voneinander lernen

Unsere Resonanz

Die derzeitige Geburtskultur in Deutschland ist oftmals geprägt durch die Suche nach Krankheiten, Abwehr von Katastrophen und Sparzwängen. Dies spiegelt sich in der Bevölkerung, aber auch in Medienberichten wieder. Hier stehen Meldungen über Defizite, das Schließen von Kliniken und die schwierige Situation von Hebammen im Vordergrund. Schwangerschaft und Geburt sind heute im öffentlichen Bewusstsein zu einem Risiko geworden.
Durch die umfangreiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in sehr unterschiedlichen Medien und durch tagesaktuelle Interaktionen auf facebook konnte sich der positive Impuls der Erzählcafé-Aktion bundesweit verbreiten: Ein gesellschaftliches Signal, dass Engagement sinnvoller ist als ‚Meckern' und Kinder-kriegen ein wichtiger Teil unseres Lebens ist, der von allen Generationen gemeinsam getragen wird.

Die Erzählcafés ‚Der Start ins Leben' vernetzen und geben neue Impulse, vor Ort und bundesweit über eine gemeinsame Pressearbeit und die öffentliche Dokumentation jeder Veranstaltung (Zitate, Bilder)

Vollständige Artikel unter www.erzaehlcafe.net/resonanz
Facebook: www.facebook.com/Erzaehlcafeaktion

Berichte über die Erzählcafé-Aktion

„Für eine bessere Geburtskultur"
Artikel von Erzählcafé-Mitbegründerin Stefanie Schmid-Altringer, 19.11.2015: Weleda hebammenforum

„Erzählcafé: Frauen verschiedener Generationen sprechen über Geburt"
13.11.2015: Haller Tagblatt

„Gemeinsam stark", 09.11.2015: 1st Steps family

„Im Erzählcafé werden (nostalgische) Erinnerungen wach"
Erzählcafé am 8.10., 09.10.2015: www.kkre.de

„Austausch" - Ankündigung Erzählcafé im Geburtshaus Düsseldorf am 27.11., 01.10.2015: kidsgo.de

Bundesweite Mitmachaktion - Erzählcafés »Der Start ins Leben«
Impu!se - Zeitschrift der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (LVG), ein Fachverband für Gesundheitsförderung, -erziehung und Prävention, 3. Quartal 2015, Bericht auf S. 23

„Im Herbst kommt unser Thema auf den (Café)Tisch"
Ankündigung zum Erzählcafé in Althengstett am 12.10., 10.9.2015: happybirthday-deutschland.de

„Austausch" - Ankündigung zum Erzählcafé in Hamburg am 4.9., 10.8.2015: kidsgo.de

Erzählcafés ‚Der Start ins Leben'

zuhören, sich austauschen, voneinander lernen

„Trotz des schönen Frühlingswetters war der Raum gut gefüllt. Die Atmosphäre war so positiv und alle haben anscheinend gerne und offen erzählt. Ich hatte den Eindruck, in einer richtig solidarischen Frauen-Gemeinschaft gelandet zu sein.

„Solidarität demonstriert"
Rund 150 Menschen trafen sich zu einem „Erzählcafé", 5.8.2015: Badische Zeitung

„Offenburger Hebammen schlagen Alarm"
Erzählcafé in Offenburg am 25.7.2015, 24.7.2015: Baden Online

„Unerklärliche Angst vor der Geburt"
Interview mit Erzählcafé-Mitbegründerin Stefanie Schmid-Altringer, 20.7.2015: Badische Zeitung

Landtagsabgeordnete Babett Pfefferlein besucht Erzählcafé ‚Der Start ins Leben' in Erfurt, 17.7.2015: meinanzeiger.de

„Für eine Zukunft mit Hebammen", 30.6.2015: Hebammeninfo 02/15

„Austausch" - Ankündigung zum Erzählcafé in Eltville am 17.6., 2.6.2015: kidsgo.de | Rhein-Main

„Der Start ins Leben", 15.5.2015: Deutsches Ärzteblatt | Jg. 112 | Heft 20

„Osnabrücker Hebammen führen Gespräch über Geburtskultur"
7.5.2015: Osnabrücker Zeitung berichtet über Erzählcafé

„Austausch statt Aufstand"
Bericht des SWR zum Internationalen Tag der Hebamme, 4.5.2015: SWR-Bericht über das Erzählcafé in Freiburg in der > Landesschau (Bericht ca. bei Minute 10.07)

Erzählcafés verbinden Generationen
23.3.2015: Lansinoh - Hersteller von Stillprodukten - unterstützt das Projekt Erzählcafés ‚Der Start ins Leben' in 2015 mit 6.000 Euro. Damit werden besonders jene Erzählcafés gefördert, die in Geburtshäusern stattfinden.

„Emotionales Wissen weitergeben"
Interview erschienen im > Kundenmagazin CENTAUR (Rossmann, Januar 2015) mit 2,5 Millionen LeserInnen

Hebammenblog schreibt über die Erzählcafé-Aktion:
www.hebammenblog.de/erzaehlcafe-aktion-start-ins-leben

Auswertung der Erzählcafé-Aktion

Eine Auswertung der Erzählcafés ‚Der Start ins Leben' soll das Potential der Aktion überprüfen. Möglicherweise ist dieses Format für innovative Versorgungskonzepte innerhalb der nachgeburtlichen Betreuung von Müttern, aber auch Vätern und als Instrument der Frühen Hilfen richtungsweisend.

Das relativ neue Fachgebiet der ‚Narrativen Medizin' zeigt, dass sich die medizinische Versorgung von Patient_innen durch Erzählungen von Krankheits- und Krisenerfahrungen verbessern lässt. Im Rahmen der Kooperation mit dem DFG-Graduiertenkolleg der Universität Mainz *‚Life Sciences, Life Writing. Grenzerfahrungen menschlichen Lebens zwischen biomedizinischer Erklärung und lebensweltlicher Erfahrung'* entsteht derzeit eine bundesweite Studie zur Bedeutung von Geburtserzählungen. Gemeinsam mit der Aktion entwickelte Fragebögen erfassen die Ergebnisqualität von Erzählcafés und sind ergänzt durch persönliche Beobachtungen Teil dieser Studie.
Die Auswertung der Erzählcafés wird ab 2016 auf Kongressen und in Publikationen öffentlich vorgestellt (DHV-Kongress Hamburg, Hebammenkongress Weleda, Political Care, Schriftenreihe Uni Mainz, etc.)

Das erzählende Nachbereiten von Geburtserfahrungen ist offensichtlich ein wichtiges Bedürfnis, für das es bisher noch keinen institutionell verankerten Raum gibt.

Literatur

- Charon, Rita: Narrative Medicine. A Model for Empathy, Reflection, Profession and Trust. JAMA, October 17, 2001-Vol 286, No. 15.
- Charon, Rita: Narrative Medicine. Honoring the Stories of Illness, Oxford 2006.
- Frank, Arthur W.: Letting Stories Breathe. A Socio-Narratology, Chicago 2010.

> ***„Die Kulturanthropologie erforscht seit Jahrzehnten das Erzählen über Krankheits- und Krisenerfahrungen, nicht aber über Geburten. Diese blinden Flecken der Forschung versuche ich mit meiner Dissertation aufzuarbeiten. Frauen tauschen sich heute oft nur in online-Foren oder privat aus. Durch die Erzählcafé-Aktion verstand ich, dass öffentliches Erzählen über Schwangerschaft und Geburt den Frauen hilft, aber vor allem auch ein Politikum ist.***
>
> ***Cecilia Colloseus, Uni Mainz***

Visionen für die Zukunft und unsere Bilanz

Mit jedem Erzählcafé stärken wir Eltern und damit indirekt auch ihre Kinder.

Seit der Auftaktveranstaltung im Landesmuseum Bonn am 11.5.2014 hat im Aktionsjahr 2015 durchschnittlich jede Woche ein Erzählcafé ‚Der Start ins Leben' stattgefunden. Von Rendsburg in Schleswig-Holstein bis München in Bayern waren alle Bundesländer vertreten. Mitgemacht haben auf lokaler Ebene Geburtshäuser und Hebammenpraxen, aber auch Kirchengemeinden, Mehr-Generationshäuser, Cafés und viele mehr. Nach Ablauf der ersten Monate kamen auch Anfragen von Kliniken und Elternschulen an Krankenhäusern, aber auch international aus der Schweiz und sogar aus St-Petersburg in Russland.
Ähnlich vielfältig ist die Liste der unterstützenden Kooperationspartner. Hier konnten erstmals alle Akteure rund um Schwangerschaft und Geburt vernetzt werden: Zahlreiche aktive Elternverbände und –initiativen, alle Hebammenverbände und – vereine und zwei große Verbände, die auch Ärzt_innen vertreten. Nicht das eigene Interesse, sondern die verbindende Idee und Vision konnte diese Brücke schlagen und in unzähligen Einzelgesprächen überzeugen. Durch die kontinuierliche Pressearbeit rund um die Aktion, verbreitete sich die Idee des ‚positiven, lösungsorientierten Protestes' in die unterschiedlichen Schichten der Gesellschaft: Vom Deutschen Ärzteblatt, über Hebammenfachzeitungen bis in die Landesnachrichten des SWR wurde durchgehend mit Begeisterung berichtet.

Ob viele Gäste kamen oder wenige, das Fazit war in allen Erzählcafés das gleiche: „Erzählen tut gut" und „Das möchten wir gerne öfter haben!". Insofern ziehen wir als Initiatorinnen der Aktion folgende Bilanz: Die Idee der Erzählcafé-Aktion trifft auf ein aktuelles und dringendes Bedürfnis von Menschen, die mit Schwangerschaft und Geburt zu tun haben. Frauen der verschiedenen Generationen, aber auch Väter und Fachfrauen möchten sich wieder auf Augenhöhe miteinander austauschen und Erfahrungen weitergeben, die helfen. Offensichtlich möchten sich außerdem zahlreiche Menschen – unabhängig von

Erzählcafés ‚Der Start ins Leben'

zuhören, sich austauschen, voneinander lernen

Berufsgruppen oder lokalem Standort - für eine solche, zukunftsweisende Idee einsetzen und engagieren, aber auch Teil einer bundesweiten Bewegung sein.
Dies konnte nur durch unseren unermüdlichen Einsatz und durch das Konzept der Aktion realisiert werden, bei dem die regionale Umsetzung durch kostenlose Materialien (Leitfaden, Pressemitteilung, Erstellung Flyer und Plakate, etc.) erleichtert wurde und gleichzeitig für eine überregionale Einbindung durch die Dokumentation auf der Webseite und Meldungen in sozialen Netzwerken gesorgt wurde, ebenfalls ohne Kosten für die Veranstalterinnen.
Genaue Ergebnisse erwarten wir aus einer Auswertung von Fragebögen, die wir zusammen mit der Uni Mainz entwickelt haben.
Dennoch können wir jetzt schon sagen, dass die Aktion ein voller Erfolg war und deshalb unbedingt fortgesetzt werden müsste.
Am besten wäre es aus unserer Sicht, wenn Institutionen wie die Diakonie, die AWO oder auch die BZgA die Aktion fortführen könnten. Wir würden uns sehr freuen, wenn aus der gemeinsamen Kooperation der verschiedenen Akteure runde Tische zum Start ins Leben entwickelt würden, an denen neue zukunftsweisende Ideen für Familien entstehen. Erste Pilotprojekte haben wir mit den Erzählcafés für Migrant_innen und Schulklassen bereits während der Aktion getestet.

Berührende Gespräche bestimmen die Atmosphäre der Erzählcafés.

Unser Engagement als freiberuflich tätige Hebamme und Journalistin/ Ärztin war während der fast zwei jährigen Projektzeit enorm groß. Aber der Impuls, den wir aus unseren Erfahrungen in die Gesellschaft geben wollten, ist auf wunderbare und sehr berührende Weise angenommen worden. Jetzt braucht es starke Verbündete, die ihn langfristig weiterbetreuen und zum Wohl von Müttern, Vätern und ihren Kindern verstetigen.

> *„Unser Fazit: Da die Geburt eine so wichtige Rolle für das Mutterwerden spielt, sind Gespräche darüber unverzichtbar. Wir sollten jedes Jahr ein Erzählcafé veranstalten. Es war bereichernd, atmosphärisch toll und das Familiencafé ist dafür ein toller Ort.*

Erzählcafés ‚Der Start ins Leben'

zuhören, sich austauschen, voneinander lernen

Vielen Dank!

Initiiert und getragen haben die Erzählcafé-Aktion ***Dr. med. Stefanie Schmid-Altringer***, Ärztin und Wissenschaftsjournalistin und ***Lisa von Reiche***, freiberufliche Hebamme und Vorstand ***Hebammen für Deutschland e.V.***.

Förderung

Die Aktion konnte nur durch die großzügige Unterstützung durch Hebammen für Deutschland e.V. stattfinden.

- **Hebammen für Deutschland e.V.** ist ein gemeinnütziger Verein, der sich aus Spenden finanziert, und für bessere Bedingungen in der Geburtshilfe einsetzt. *http://www.hebammenfuerdeutschland.de*

Gespendet haben das Netzwerk Deutscher Geburtshäuser e.V., Doula e.V., Greenbirth und viele Besucherinnen von Erzählcafés.

Die Spende von **Lansinoh** hat die Aktion an 12 Geburtshäuser und freie Hebammenpraxen weitergegeben, um ihnen die Teilnahme an der Aktion zu erleichtern.

- *Lansinoh Deutschland: https://lansinoh.de*

Weleda Naturkosmetik und Lansinoh haben sich spontan entschlossen, die vorliegende Dokumentation durch eine Spende zu ermöglichen.

- *Weleda: http://www.weleda.de*

© Für alle Abbildungen: Die Erzählcafé-Aktion „Der Start ins Leben"
Für die Wiedergabe von Bildern und Text, gleich in welcher Form, ist eine schriftliche Genehmigung erforderlich.

Grafisches Konzept, Webdesign und Umsetzung: ***www.odecologne.de***

Text und Konzeption der Dokumentation:
Dr. Stefanie Schmid-Altringer // nahdran – Kommunikation für Gesundheit und Wissenschaft
www.nahdran-kommunikation.de