

DAS THEMA

WAS HEBAMMEN GUTTUT

- 8 Licht am Ende des Tunnels**
Strategien und Übungen für mehr Selbstwirksamkeit im Hebammenalltag von Simone Kirchner
- 12 Die Entdeckung der Langsamkeit**
Anke Wiemer über einen bewussten Umgang mit der Zeit
- 18 Inseln im Hebammenalltag**
Fünf enthusiastische Berichte, wie Hebammen wieder in die Kraft kommen können
- 21 Optimistin mit Biss**
Tipps und Tricks für mehr Durchsetzungsstärke und Freude im Beruf, vorgestellt von Jens Weidner
- 26 Arbeitsschutz: Stress, lass nach!**
Sandra Bieler zeigt Stressoren wie Schichtdienst, Schlafmangel und Kommunikationsprobleme auf und bietet Lösungen an
- 30 Energie zum Essen**
Unter Dauerbelastungen braucht es eine gesunde Vitalkost – Ina Toelstede kennt die Rezepte
- 35 Gute Laune gefrühstückt?**
Wie Soul-Food den »Glücksboten« Serotonin zur Wirkung kommen lässt, zeigt Edith Gätjen auf
- 37 Kräfte sparen**
Andrea Mora berichtet aus ihrem Erfahrungsschatz, wie Hebammen mithilfe der Kinästhetik rückschonend arbeiten können
- 42 Yoga für Hebammen: Entspannt im Einklang**
Vier Yoga-Übungen »am Wegesrand« von Alexandra de Jong
- 48 Pause und Weg sind eins**
Lisa Wollenschlaeger erzählt, wie sie Arbeitswege mit dem Rad meistert und dabei das Schöne mit dem Nützlichen verbindet

GEBURT

- 50 Hausgeburten begleiten: Verantwortung übernehmen!**
Ute Taschner hat mit der Hausgeburtshebamme Martina Eirich gesprochen

WOCHENBETT

- 55 Väter im Wochenbett**
Dass es auch bei Männern den Baby-Blues bis hin zu postpartalen Depressionen gibt, beschreibt Andreas Eickhorst

8

Was Hebammen guttut

Hebammen empfinden ihren Beruf oft als den schönsten der Welt, auch wenn die Rahmenbedingungen nicht durchweg optimal sind. Wie gelingt es ihnen, Optimismus und Arbeitsfreude zu erhalten? Inseln im Alltag, ein gutes Zeitmanagement, belebende Mahlzeiten und Übungen für Körper und Seele fördern die Resilienz. Und: In einem Beruf, der von der Empathie lebt, braucht es auch eine gesunde Abgrenzung und Durchsetzungsstärke.

Väter im Wochenbett

Als Couvade wird in der Medizin das sogenannte Männerkindbett bezeichnet, und in Anlehnung daran das Couvade-Syndrom. Denn bei Vätern gibt es ein Beschwerdebild aus Gewichtszunahme, Übelkeit, Schlaflosigkeit oder depressiven Episoden. Leidet die Mutter unter einer postpartalen Depression, ist häufiger auch der Vater davon betroffen. Das sollte von allen Beteiligten nicht einfach ausgehalten werden. Hier ist Hilfe nötig.

Hebamme Julia Stoffer: Zur Geburt über den Hof

Familienleben und Arbeit liegen im Geburtshaus von Julia Stoffer räumlich eng beieinander. Für die Hebamme ist das ein stimmiges Konzept, das sie nicht als Spagat bezeichnen würde. Vielmehr betont sie die Synergien. Die Zeiten als freiberufliche Hebamme sind auch für sie nicht einfacher geworden, doch Julia Stoffer hat es immer wieder geschafft, aus der Not eine Tugend zu machen. Sonst gäbe es ihr Geburtshaus gar nicht.

1. LEBENSJAHR

- 60 Leere Töpfchen, volle Windeln**
Rita Messmer kommentiert eine bizarre Entwicklung

BERUF & PRAXIS

- 62 Hebamme Julia Stoffer:
Zur Geburt über den Hof**
Bettina Salis berichtet über einen »Familienbetrieb«

POLITIK & GESELLSCHAFT

- 68 Kinderbetreuung in der DDR, Teil 2:
»Kein Herzensband«**
Ute Stary hat mit Kindern gesprochen, die zu DDR-Zeiten in Wochenkrippen untergebracht waren

AUS- & WEITERBILDUNG

- 76 Kongress »Digital Health«:
Rasant vernetzt über die Datenautobahn**
Katja Baumgarten berichtet von kontroversen Debatten aus München
- 80 100 Jahre Hebammenschule Berlin Neukölln: Blick zurück und nach vorn**
Von der langjährigen Hebammenausbildung in Neukölln und ihrem schillernden Jubiläum erzählt Hella Jonas
- 84 Posterwettbewerb: Die Zukunft gestalten**
Christiane Schwarz ermuntert zur Teilnahme am Posterwettbewerb auf dem 4. DHZCongress

KULTUR

- 88 Frauenfiguren bei Bjørn Wiinblad:
Heiterkeit bis ins Dekor**
Birgit Heimbach war im »Blauen Haus« des bereits verstorbenen dänischen Künstlers Wiinblad zu Gast

IMMER IN DER DHZ

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1 Editorial | 86 Tagungen und Kongresse |
| 4 Aktuell | 87 Fortbildungen |
| 5 Rundruf | 92 Regionales |
| 66 Studien | 94 Marktplatz |
| 74 Nachrichten | 116 Einkaufszettel ESV |
| 85 Qualifizierung | 117 Medien |
| | 118 LeserInnenbriefe |
| | 119 Vorschau/Impressum |
| | 120 Kolumne |