

# Risiken liegen im Beruf

**Gudrun Klein** Für Hebammen gehört es zum Berufsalltag mit Menschen in Kontakt zu sein – die Einschätzung von möglichen peripartalen Depressionen und Hilfestellung während einer Krise gehören zum beruflichen Alltag. Doch was ist, wenn eine Hebamme selbst an einer Depression erkrankt ist? Was steckt hinter dieser Krankheit und welche Hilfestellungen gibt es?

Wie erkennt man eine Depression bei sich selbst oder der nahestehenden Kollegin? Folgende Veränderungen sind Hauptmerkmale einer Depression und Zeichen eines anhaltenden Stimmungstiefs, aus welchem sich Betroffene selbst in der Regel nicht befreien können. Leitsymptome sind:

- gedrückte Stimmung
- Freudlosigkeit
- Interessenlosigkeit
- Antriebsstörungen

Weder Arbeit noch Freizeit bringen Spaß. Bestimmten früher Engagement und Einsatzfreude privat und beruflich das Leben, so dominieren Durchhalten, Müssen und Funktionieren den Alltag.

Zusatzsymptome einer Depression sind:

- geringere Konzentrationsfähigkeit
- erhöhte Ermüdbarkeit
- geringes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Verringerung der Alltagsaktivitäten oft verbunden mit sozialem Rückzug
- Schuldgefühle
- innere Unruhe
- Reizbarkeit
- Grübeln
- Schlafstörung
- Appetitverlust
- Verlust des sexuellen Interesses
- Morgentief
- negative und pessimistische Zukunftsperspektive
- Gedanken an den Tod

Die beschriebenen Symptome zeigen einen quälenden Zustand, der sich in einem längeren Prozess entwickelt. Meist herrschen Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit und Ohnmachtsgefühle vor. Die meisten Betroffenen versuchen, durch vermehrte Leistung die gespürten Defizite auszugleichen. Das führt leider nicht zu einer Verbesserung, sondern zu einer Verschärfung des Problems.

Sollten mehrere dieser Symptome auftreten, ist es nötig, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und zu fragen, was dahinter

steckt, was diese Symptome sagen wollen. Eventuell muss professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

## Belastende Lebensereignisse

Etwa 8,2 Prozent der Frauen und 4,8 Prozent der Männer leiden nach der Gesundheitsberichterstattung des Bundes<sup>1</sup> an Depressionen. Dies betrifft die Altersgruppe der 18- bis 65-Jährigen im Bundesgebiet. Das frühere 2-zu-1-Verhältnis ändert sich gerade, da im-

mer mehr Männer über ihre emotionale Befindlichkeit sprechen und deshalb auch bei ihnen die Diagnose Depression häufiger gestellt wird.

Man kann in jedem Alter an Depressionen erkranken, wobei die größte Wahrscheinlichkeit erstmals zu erkranken zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr liegt.<sup>2</sup> Im Vorfeld der Depression und anderer psychischer Erkrankungen treten gehäuft belastende Lebensereignisse auf wie Verlust, Enttäuschung und Kränkung, unlösbar erscheinende Konflikte

Lansinoh/AdMarket

oder auch reale Hilf- und Ausweglosigkeit. Es hängt davon ab, wie jemand diese Ereignisse verarbeitet, ob sich eine Depression entwickelt oder nicht.

**Chancen und Risiken des Hebammenberufs**

In einem helfenden Beruf zu arbeiten, bietet wunderbare Chancen, für andere Menschen da zu sein, eine sinnvolle Arbeit zu machen, im Kontakt mit vielen unterschiedlichen Menschen und Situationen zu sein. Hebammen können sich mit ihrer Persönlichkeit einbringen und haben einen interessanten und abwechslungsreichen Arbeitsalltag, sie haben mit werdendem Leben aber auch mit Sterben und Verlust zu tun. Es sind existenzielle Ausnahmesituationen, die Hebammen begleiten.

Sich für diesen Beruf zu entscheiden, heißt sich selbst in den Dienst des Lebens und anderer zu stellen, heißt auch, den Schwangeren Vertrauen in die Natürlichkeit der Geburt zu geben und daraus produktive Kraft

zu ziehen. Hebammen begleiten, sie produzieren nicht. Wer diesen Beruf ergreift ist bereit, sich selbst hintenanzustellen und die Bedürfnisse der Anderen zu erspüren, und gegebenenfalls auch in widrigen Umständen zu verteidigen. Das gilt ebenso für Hebammen die im Dreischichtbetrieb in der Klinik arbeiten wie für freiberufliche Hebammen. Die Chancen, die der Hebammenberuf birgt, sind eine sinnvolle Arbeit zu leisten und sich dabei stimmig zu fühlen.

Risiken bestehen in der begleitenden, sich anpassenden Rolle. Darin, die eigenen Bedürfnisse im Zweifel hinter die Interessen der Gebärenden zu stellen. Das gilt besonders, wenn beispielsweise die Trauer beim Verlust eines Kindes aufgefangen werden und dabei genügend professionelle Distanz gewahrt bleiben muss. Die Bedürftigkeit von Menschen in existenziellen Lebenssituationen ist meist sehr selbstbezogen. Das ist für die Helferinnen nicht immer leicht auszuhalten. Der Hebammenberuf wird gesellschaftlich zwar hoch geachtet, aber nicht leistungsgerecht honoriert: Arbeiten im Schichtdienst, Perso-

nalknappheit, finanzielle Sorgen, schlechte Vereinbarkeit von Familie und Beruf, diese und noch mehr den Beruf bestimmende Faktoren machen es Hebammen manchmal schwer, Frauen während der Betreuung, sei es in der Schwangerschaft, unter der Geburt oder im Wochenbett, Zuversicht zu vermitteln und auszustrahlen.

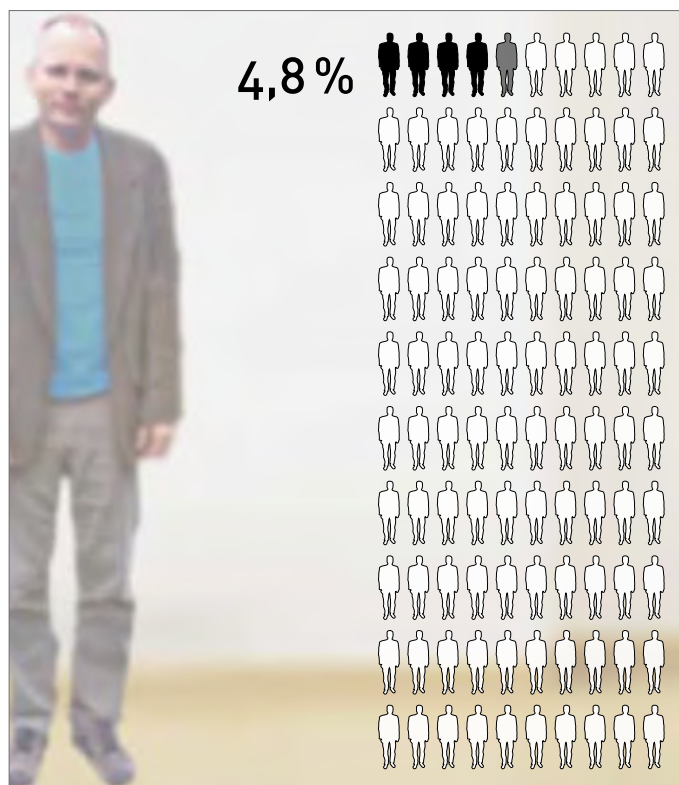
**Notwendigkeit der Balance**

Für die Helferin ist es wichtig, auf die eigene Balance zu achten und gute Selbstfürsorge zu betreiben. Dies ist nicht immer einfach. Es bedeutet, zu lernen sich abzugrenzen und eigene Bedürfnisse zu spüren und eventuell gegen die Interessen von anderen durchzusetzen. Dies dient dem Erhalt der eigenen Arbeitskraft und nutzt auf längere Sicht auch den Gebärenden. Auf der Internetseite des DHV steht: Hebammen wollen »eine achtsame Begleitung vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit ... Denn durch eine kompetente Hebammenbegleitung wird das zukünftige, gesundheitliche

8,2% der 18- bis 65-jährigen Frauen sind depressiv  
Es gibt in Deutschland geschätzt 18.500 Hebammen  
8,2% davon wären absolut gut 1500 Hebammen



4,8% der 18- bis 65-jährigen Männer sind depressiv



Wohlergehen von Mutter und Kind gestärkt.<sup>3</sup>

Genau diese Achtsamkeit, die Hebammen den Gebärenden zur Verfügung stellen, brauchen sie auch zur eigenen Psychohygiene. Denn in einem helfenden Beruf ist das Vergeben und sich selbst Vergessen ansonsten vorprogrammiert. Der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer formuliert ein Problem der helfenden Berufe wie folgt: »Es zeigt sich nun darin, dass es erheblich leichter scheint, diese Gesetze anderen zu vermitteln, als selbst nach ihnen zu leben.«<sup>4</sup> Hebammen, die ihr Wohlbefinden aus den Augen verlieren, sind eher gefährdet, depressiv zu werden. Das eigene Wohlbefinden zu beachten wird oft als Egoismus missverstanden, ist jedoch gesunde Selbstfürsorge.

### Schutzmechanismus

Die meisten Depressionen kündigen sich an: Es gibt Tage und kürzere Zeiten mit depressiven Zuständen, die auf ihre eigene, eindringliche Art auf eine für den ganzen psychophysiologischen Organismus negative Entwicklung hinweisen. Die Balance im Leben ist gestört.

Treten die Symptome vereinzelt auf, können sie dazu führen, dass man sich seiner Situation bewusst wird und etwas ändern kann, sodass es nicht zu einer anhaltenden Depression kommen muss. Dafür ist es nö-

tig, sich die Symptome in psychisches Verstehen zu übersetzen. Treten also mehrere der oben beschriebenen Symptome an einzelnen Tagen auf, wäre es sinnvoll, sich zu fragen: Was ist gerade in meinem Leben los? Habe ich ein inneres Gleichgewicht zwischen Freizeit und Arbeit, fühle ich mich in der Lage, positiv auf mein Leben einzuwirken oder fühle ich mich eingeengt und nicht in der Lage zu eigenständigen Entscheidungen? Hat mich etwas sehr enttäuscht oder gekränkt? Was ist es, was mich jetzt hoffnungslos, leer und mutlos fühlen lässt?

Die depressiven Symptome können handlungs- und richtungsweisend sein. Sie weisen möglicherweise auf etwas hin, das beachtet und eventuell verändert werden muss, um sich wieder gut zu fühlen. Die depressiven Gefühle dienen als Schutzmechanismus mit der Chance, aufmerksam zu werden und zu handeln.

Werden diese Symptome aber übergangen oder womöglich durch Mehrarbeit noch weggeschoben, dann sind meist ein Rückzug aus sozialen Bezügen, Verlangsamung oder auch eine Art der Selbstverkleinerung durch Selbstwertzweifel die Folge. Sie dienen wiederum als Schutz, wie ein Innehalten, um das alltägliche Funktionieren einigermaßen zu gewährleisten. Auf Dauer wirkt sich der Rückzug negativ aus, da die Betroffene keine positiv aufbauende, nährende Beziehung zu Anderen lebt. Es fehlen Gefühle von posi-

vem Selbstwert, Gemocht-werden, Erfolgreich-sein. Hobbys und persönliche Interessen gehen verloren. Hier liegt eine Depression im Vollbild vor, die ohne professionelle Unterstützung mittels einer Psychotherapie und eventuell auch mit Medikamenten in der Regel nicht behoben werden kann.

### Hilfen

Depressionen sind ein Ausdruck einer gestörten Selbstbeziehung. Die Depressive entwertet sich selbst, Hoffnungslosigkeit und eine innere Leere herrschen vor. Daher geht es zunächst darum, die Selbstbeziehung wieder zu verbessern. Mitgefühl mit sich in diesem schwierigen Zustand ist notwendig und die Selbstakzeptanz, dass man ein Problem hat und es annehmen sollte. Hierfür ist eine Übung aus der Energetischen Psychologie sehr hilfreich, die M. Bohne<sup>5</sup> und ich beschrieben haben. Dabei berührt man den Körper an einer bestimmten Stelle und spricht selbstakzeptierende Sätze. Die Beteiligung des Körpers dabei ist von entscheidender Bedeutung, denn ein rein rationales Arbeiten, hilft bei der Depression nicht genügend.

Hat die Hebamme akzeptiert, dass sie depressiv ist, sollte sie überlegen, was ihr früher gut getan hat und ob sie dies heute ausprobieren könnte, um besser ins Gleichgewicht zu kommen. Sport ist immer gut. Während einer Depression ändert sich der Stoffwechsel

Dentinox(Babynos)/WEFRA

der Betroffenen dramatisch, durch Sport kann der gestörte Stoffwechsel verbessert werden. Dabei sollte jede Betroffene akzeptieren, dass es zu Anfang nicht unbedingt Spaß macht wie früher. Eine Haltung: »Es könnte ja noch kommen« hilft – bis sich der Stoffwechsel allmählich wieder normalisiert.

Ebenso wichtig ist der soziale Austausch, denn damit erhält die Depressive wieder die Zuwendung von anderen, die sie dringend braucht. Auch hier sollten Erwartungen nicht zu hoch geschraubt werden. Die Freude des Austausches von früher kann nicht gleich da sein, sondern stellt sich erst allmählich ein – ganz nach der Devise: »Der Appetit kommt beim Essen«.

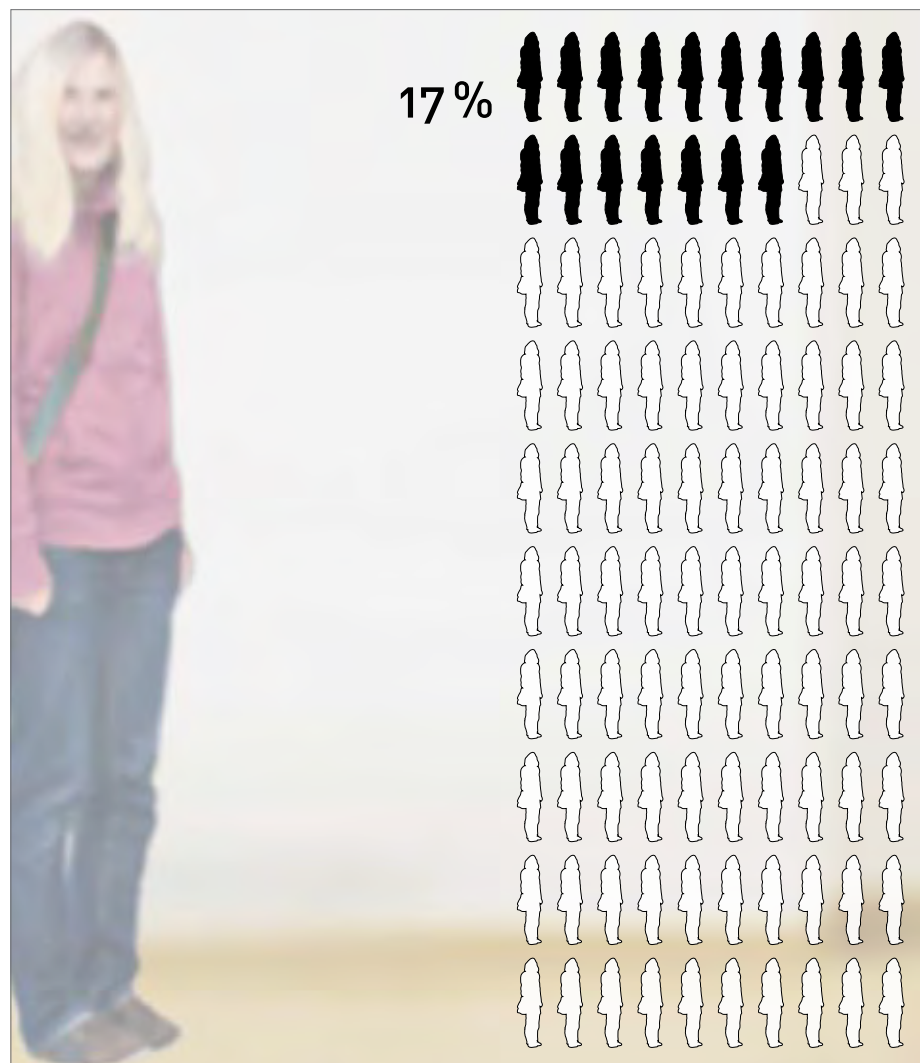
Die grundlegende Frage lautet: Was tut mir gut? Was brauche ich? Sich selbst mit einer wohlwollenden Haltung zu begegnen unterstützt den Heilungsprozess.

Hier kann das Wissen um einen Geburtsverlauf helfen: »Die Hebammen des DHV ermutigen schwangere Frauen dazu, Vertrauen in den Geburtsprozess zu haben und mit dem Schmerz während der Geburt umgehen zu können. Bewusst erlebter und durchlebter Geburtsschmerz kann als Quelle elementarer Energie verstanden werden. Das Wissen, kritische Lebenssituationen gestalten und aushalten zu können, ist ein Erfahrungsmoment, das lebenslang große innere Kraft verleihen kann.«<sup>6</sup>

Die Dynamik der Depression kann wie der Geburtsvorgang zwar schmerzhaft aber auch lebenslang hilfreich und heilsam sein. Dabei sind Verstehen und entsprechendes Handeln notwendig.

Taucht die Hebamme allmählich aus der größten Tiefe der Depression auf, kann sie erforschen, was sie so mutlos und leer gemacht hat. Sie kann der Frage auf den Grund gehen, wie sie mit der Situation so umgehen kann, dass sie damit besser leben kann? Findet sie einen Ansatz zum eigenen Verstehen, können auftauchende depressive Gefühle lebenslang als Warnsignal oder Hinweis erkannt werden – sie können auffordern zum Handeln und übernehmen damit eine Schutzfunktion, sodass eine erneute tiefe Depression abgefangen werden kann.

Jährlich wird bei etwa 17% der 18- bis 34-jährigen Frauen eine Angsterkrankung diagnostiziert



### Die depressive Kollegin

Die depressive Hebamme ist auch immer Kollegin entweder im Team oder im Netz selbstständig arbeitender Hebammen. Mit einer Depression zu arbeiten, bedeutet einen großen Kraftaufwand. Da sie nicht nur mit den fachlichen Aufgaben umgehen, sondern gegen die innere depressive Stimmung arbeiten muss. Sie ist also zum Teil mit sich selbst beschäftigt, eventuell öfter krank, erschöpft und nicht so leistungsfähig wie früher. Dies löst oft Ärger im Team aus, da andere die Aufgaben übernehmen müssen und der Depressiven oft unterstellt wird, dass sie die Leistung nicht bringen will. Es entstehen Missverständnisse untereinander. Psychische Erkrankungen werden zumindest am Beginn oft noch verschwiegen. Sich über einen Diabetes als Krankheit auszutauschen ist leichter als über eine Depression. Offenheit mit der Erkrankung ist oft schon ein erster Schritt aus ihr heraus. Die Betroffene könnte von sich aus ihr Problem ansprechen. Die vermuteten beruflichen Nachteile erfolgen oft nicht, der Arbeitgeber hat auch eine Fürsorgepflicht gegenüber der Mitarbeiterin. Im Gegenteil führt Verschweigen oft zu einer sehr späten Inanspruchnahme professioneller Hilfe, was dann nicht selten den Preis von Verlust von Ehe, Freundschaft, Job bis hin zum eigenen Leben hat.

Hegt das Team einen Verdacht, kann am besten die nahestehende oder zumindest einfühlsame Kollegin die Beobachtung der depressiven Symptome ansprechen und so ein Gesprächsangebot machen. Dabei ist es hilf-

reich zunächst nur zuzuhören. Gut gemeinte Ratschläge helfen oft nicht, da die Depressive sich damit in ihrem eigenen Bemühen, mit dem Problem zurechtzukommen, nicht Ernstgenommen fühlt. Ermutigung zu mehr Selbstfürsorge und Vermitteln, dass die Betroffene auch so noch gemocht und geschätzt wird, ist eine wichtige Botschaft, sich nicht so alleingelassen zu fühlen, wie es die Depressive oft empfindet. Als schnelle einprägsame Möglichkeit, sich mit dem Thema der Begleitung von Depressiven zu beschäftigen, empfehle ich das Buch von Matthew und Ainsley Johnstone »Mit dem schwarzen Hund leben. Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren«.<sup>7</sup>

Als Kollegin es ist auch wichtig, mit der eigenen Aggression gegen die Depressive umgehen zu lernen. Aggression ist ein Symptom der Depression und wird oft unterdrückt oder kommt eventuell unter personellem oder emotionalem Druck explosiv heraus. Überforderungsgefühle auf beiden Seiten sind hier oft die Ursache. Sich diese Überforderung bewusst zu machen, ist ein erster Schritt aus der Verstrickung mit der depressiven Kollegin heraus zu kommen und Solidarität leben zu können.

Die depressive Hebamme ist eventuell nicht in jeder Situation in der Lage, Schwangere angemessen empathisch zu begleiten. Sollte sie ein Verhalten zeigen, dass die Schwangeren verletzt oder zurückweist (dies kann aufgrund der Überforderungsgefühle passieren), besteht eine besondere Verantwortung den anvertrauten schwangeren Frauen gegenüber. Die Kolleginnen müssen die Interessen der Schwangeren im Blick haben, und sollten diese unter der depressiven Hebamme leiden, ist Handeln zwingend notwendig. Das könnte eine sofortige Entlastung der Kollegin sein, indem sie erst einmal aufgefordert wird, eine Pause zu machen. Danach wäre ein gemeinsames Reflektieren der Situation und eventuell Unterstützung, sich Hilfe zu suchen, notwendig.

Trifft eine depressive Hebamme auf eine depressive Schwangere, kann dies sehr positiv sein, da die Hebamme ein hohes Einfühlungsvermögen haben kann. Eventuell diagnostiziert sie aus eigenem Empfinden früher als andere, worum es bei der Schwangeren geht. Hat sie schon geschafft ihre Probleme anzugehen, kann sie der Schwangeren Mut machen. Steckt sie selbst noch in einer unbe-

arbeiteten Depression, kann dies aber auch zu mangelnder Distanz zu der Schwangeren führen und zu einer deutlich schlechteren Behandlung. Dann sollte die depressive Hebamme sich Unterstützung durch Kolleginnen suchen und die Schwangere lieber an andere abgeben.

### Die Scham überwinden

Trotz vermehrter Präsenz in den Medien sind Depressionen immer noch ein Tabu. Auch – oder vor allem? – bei Hebammen, die doch nach Ansicht vieler den »schönsten Beruf der Welt« haben. Scham und Versagensgefühle sind zwar Bestandteil der Krankheit, und dennoch kann es sich lohnen, die Scham zu überwinden, sich ein Herz zu nehmen, und über sein Befinden zu sprechen. Auch Kolleginnen sollten sich trauen, ihre Scham überwinden, und Kolleginnen auf eine eventuelle Krankheit anzusprechen. Das ist ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg zur Heilung und verbessert die Lebensqualität der Betroffenen, vermutlich auch des Teams und der zu betreuenden Frauen.

- 1 Gesundheitsberichterstattung des Bundes zu Depression, 2012, [www.gbe-bund.de](http://www.gbe-bund.de), Zugriff 6.6.2012
- 2 Will H et. al.: Depression, Psychodynamik und Therapie, Kohlhammer, 2008
- 3 DHV: [www.hebammenverband.de/index.php?id=783](http://www.hebammenverband.de/index.php?id=783), Zugriff 6.6.2012
- 4 Schmidbauer W.: Helfersyndrom und Burnout-Gefahr, Urban & Fischer, 2002
- 5 Bohne, M., Klein, G.: Feng Shui gegen das nächtliche Gerümpel im Kopf; Besser Schlafen mit Energetische Psychologie, Rowohlt 2012
- 6 DHV, siehe oben
- 7 Johnstone M, Johnstone A: Mit dem schwarzen Hund leben. Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren., Kunstmann, München 2009

**Gudrun Klein**, *Psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis Schwerpunkt: Schlafstörungen und Psychosomatik. Durchführung von Schlafcoaching Workshops.*  
 Kontakt: Heinrich-Heine-Str. 2, 76275 Ettlingen,  
 Tel. (07243) 72 99 90, [klein.gudrun@t-online.de](mailto:klein.gudrun@t-online.de),  
[www.gudrun-klein.de](http://www.gudrun-klein.de)

Klein G: Risiken liegen im Beruf. Hebammenforum 2012; 13: 679-683

Salus(Floradix)/Moritz  
Media