

Hi ihr alle ☺

Ich habe mithilfe der PRMOS-Förderung mein Externat im Rahmen meines Hebammenwissenschaftstudiums in Washington D.C. gemacht. Und es hat sich gelohnt! Aber beginnen wir von vorne:

Als feststand, dass wir 6 Wochen außerklinische Erfahrungen sammeln sollten, sah ich dies als Chance während meines Studiums Zeit im Ausland zu verbringen. Aber einen Kontakt zu einer Hebamme im Ausland aufzunehmen ist nicht leicht... viele antworten nicht. Da bei uns einige Dozentin im Ausland gearbeitet hatten, beschloss ich sie nach einem Kontakt zu fragen. UND tadaaa: ich erhielt 3 Kontaktdaten.

Es folgten regelmäßiger Mailausaustausch und ein paar Zoomkonferenzen. Und im April stand fest, ich werde mein Externat bei den Hausgeburtshebammen in Washington D.C. machen. Recht schnell folgte das Angebot bei einer der Hebammen (Kathy) zu wohnen. Mein Raum hätte eine kleine Einzimmerwohnung sein können, ich hatte ein eigenes Bad, eine kleine Küchenzeile mit Kühlschrank, eine Sofaecke, Waschmaschine und natürlich ein Bett...

Als dann der 21.11.19 näher kam, kam auch die Aufregung. Wie sind die Hebammen und Kathys Familie? Werden wir uns verstehen, sowohl sprachlich als auch auf persönlicher Ebene? Was passiert, wenn das nicht der Fall ist?

Aber ich glaube Aufregung und vor allem Neugier gehören zu jedem Anfang eines Abenteuers dazu. Man lässt die Sicherheit und das Gewohnte hinter sich, verlässt vielleicht auch seine Komfortzone und definitiv liegt unbekanntes vor einem.

Die Flugreise verlief von Hamburg über Lissabon nach Boston reibungslos. In Boston hingegen kam die erste Herausforderung. Bei der Einreise schien mein Einreisegrund für Skepsis zu sorgen... was dazu führte, dass ich mich wenige Minuten später auf der „Polizeistation“ wiederfand. Verunsichert und unter Zeitdruck stehend (mein Boarding sollte in 50min beginnen) saß ich nun da und wartete bis man mich aufrief. 10 Minuten später holte ich mit einem Beamten mein Gepäck vom Band, die Polizei durchsuchte all meine Sachen, fragte erneut nach dem Grund der Einreise und nach meinen finanziellen Mitteln. 20 Minuten vor Boardingbeginn durfte ich dann die Polizeistation wieder verlassen. Also rannte ich zur Gepäckaufgabe, durch die Security und dann zum Gate, in der Hoffnung den Flieger noch zu erwischen. Und ich schaffte es! Das Boarding hat gerade erst begonnen.

Nach der langen Reise und der Aufregung in Boston war ich froh, als ich endlich in Washington angekommen bin.

Am nächsten Morgen lernte ich Kathys Familie beim Frühstück kennen. Typisch amerikanisch gab es frische Waffeln mit Ahornsirup und dazu Bacon. Die Kinder (2 Söhne, 6 und 8 Jahre alt) waren etwas schüchtern, Dan (Ehemann) war für mich mit seinem Akzent etwas schwierig zu verstehen. Aber mit Kathy war es vom ersten Moment an sehr harmonisch. Sie ist eine sehr offene, ehrliche und kontaktfreudige Person. Noch am ersten Tag begleitete ich Kathy zu einer Schwangerenvorsorge. Kathy hat mir sehr viel erklärt, war aber auch bereit meine Sichtweise zu bestimmten Kontexten anzuhören und mit mir zu diskutieren.

Die Zeit verging und Thanksgiving kam immer näher. Mittlerweile habe ich eine gute Beziehung zu Dan und den Söhnen aufgebaut und auch die anderen 2 Hebammen kennengelernt und etwas mit ihnen gearbeitet. Ich möchte hier gerne betonen, wenn man sprachlich einen Fehler macht ist es gar nicht schlimm! Sie freuen sich, dass

man überhaupt mit ihnen kommunizieren kann und sind ehr fasziniert wie gut man in Deutschland Englisch lernt. Seit also einfach mutig!

Bezüglich Thanksgiving wurden Vorbereitungen getroffen, Freunde zum Essen eingeladen, der Truthahn abgeholt und wir fuhren zur Thanksgiving-Parade. An Thanksgiving selbst wurden morgens die Pies gebacken, zum Frühstück fuhren wir zu Freunden, aßen Mutzen und tranken Tee. Mittags bereitete Dan den Truthahn vor, während Kathy, die Kinder und ich im Park spielten. Gegen 18 Uhr kamen die ersten Gäste. Jeder brachte was mit, sodass wir letztendlich Kartoffelbrei, Truthahn und Stuffing, Cranberrysauce, Bratensauce, Rolls (ähnlich wie Milchbrötchen), Salat, Apple Pie, Pumpkin Pie und Eiscreme aßen. Jeder war freundlich und sehr gesprächig, es herrschte eine gute Stimmung. Eigentlich war alles so wie man es aus Filmen kennt... nur haben wir weder gesungen noch eine Runde gemacht, in der jeder verkündigt wofür er dankbar sei. Aber trotzdem war es eine super Erfahrung und zugleich ein Wunsch der in Erfüllung ging!

Arbeitstechnisch hatten wir keinen regelmäßigen Tagesablauf. Abhängig davon wie viele Frauen ihre Kinder bereits geboren haben, standen Vorsorgen und/oder Nachsorgen an. Es gab Tage, an denen wir nur einen einzigen Termin hatten und an anderen wiederum hatten wir 6-7 Termine. Da in der Regel alle Termine Hausbesuche sind verbrachten wir durchaus viel Zeit im Auto, in denen wir uns unterhielten, diskutierten und Ratschläge gaben. Ich, als „Klinikhebamme“, habe nicht nur eine andere Schwangerenvorsorge kennengelernt (die Schwangeren gegen in der gesamten Schwangerschaft nur einmal zum Arzt und zwar wegen dem großen Ultraschall in der 20. Woche), sondern durfte auch anwesend sein beim Legen einer Spirale und bei intrauterinen Inseminationen. Die letzten beiden Tätigkeiten werden in Deutschland von einem Gynäkologen vorgenommen und in der Regel erhält man als Hebamme keinen Zugang zu diesen Prozeduren. Ebenfalls eine neue Erfahrung waren die zwei Hausgeburten, bei denen ich anwesend sein durfte. Für die Geburten musste ich die ganze Zeit über in Rufbereitschaft sein. Im Folgenden möchte ich euch eine Geburtserfahrung etwas genauer darstellen: Nicole gebar mit uns ihr 7te Kind. Sie rief in der Nacht nach Thanksgiving um 0:50 Uhr mit regelmäßigen Kontraktionen an. Mairi, die Gründerin des Unternehmens, wohnt etwa eine Meile von Kathys Wohnung entfernt und holte mich mitten in der Nacht ab. Gemeinsam fuhren wir zu Nicole. Dort angekommen haben die Kontraktionen leider wieder nachgelassen, sodass wir nach einem Gespräch und einigen Test nach Hause gefahren sind und uns wieder schlafen gelegt haben. 5 Tage später rief sie morgens erneut mit leichten Kontraktionen an. Dieses Mal fuhr ich mit Kathy gegen 9 Uhr morgens zu Nicole. Auf ihren Wunsch hin untersuchten wir sie vaginal. Ihr Muttermund ist bereits 3cm geöffnet und sehr weich. Da die Kontraktionen jedoch noch zu unregelmäßig waren, beschlossen wir nicht zu bleiben. Nicole soll uns aber auf dem Laufenden halten. Wieder bei Kathy zuhause konnten wir uns zu der bereits begonnenen Community Care Gruppe gesellen. Community Care wird 5 Mal in der Schwangerschaft angeboten und ist mit einem Geburtsvorbereitungskurz zu vergleichen. Am selben Abend um 22:30 Uhr rief Nicole wieder an... sie habe jetzt starke Kontraktionen alle 3 Minuten. Also machten Mairi, Kathy und ich uns auf den Weg zu ihr. Um 23 Uhr kamen wir bei ihr zuhause an, 28 Minuten später gebar sie ihren Sohn Henry in ihrer Badewanne. So wie sie es geplant hatte. Der kleine Henry kam in der sogenannten Glückshaube zu Welt. Dies war die erste Wassergeburt, die ich miterleben durfte. Nach der Geburt wird gebondet, gestillt, die Mutter isst und trinkt was, genießt eine Dusche und geht zur Toilette. Wir Hebammen räumen aus, starten eine Waschmaschine und haben stets ein Auge für Mutter und Kind. In etwa

2 Stunden nach der Geburt verließen wir Nicole und ihre Familie und fuhren nach Hause.

Geburtstechnisch möchte ich festhalten, dass die Frauen in ihrem Gebärprozess unterstützt werden. Die Hebammen leiten die Geburt nicht, sondern die Gebärende tut es! Die Gebärende trifft alle Entscheidungen, von Position und Bewegung bis zur Überweisung ins Krankenhaus. Selbst den Dammschutz nehmen die Gebärende selbst vor. Sie leitete und stoppte das kindliche Köpfchen nach ihrem Gefühl. Ihr seht also ganz oben stehen die Worte Empowerment und Shared-decision-making.

Ich kann euch nur empfehlen mal über den Tellerrand zu schauen und einen längeren Aufenthalt im Ausland zu wagen! Man lernt die Sprache nochmal anders, schneller, leichter und besser. Man gewinnt an Selbstständigkeit und Selbstvertrauen. Wie ich bereits beschrieben habe kann sich der Arbeitsumfang, die Herangehensweise und die Arbeitstiefe, zu dem was wir aus Deutschland kennen, unterscheiden. Ist dies der Fall, dann lernt ihr spätestens hier kritisch zu sein und euer eigenes Handeln und das Handeln anderer zu hinterfragen. Ihr werdet neues dazulernen!

Aber mal abgesehen von der Arbeit, habe ich hier in Washington D.C. neue Leute kennengelernt, durfte für 6 Wochen die amerikanische Kultur kennenlernen inklusive Thanksgiving, Weihnachten und Neujahr mit Kathys Familie feiern. Ich hatte viele lustige, verrückte Momente. Kathy und ich haben viel zusammen gekocht und gebacken, unter anderem selbstgemachte Nudeln und Ravioli oder Cinnomen rolls. Wir haben amerikanische Traditionen wie das Bauen eines Gingerbread house, das bunte Dekorieren der Hausmauern und des Weihnachtsbaumes ausgeführt. Zum ersten Mal habe ich Weihnachten am 25ten Dezember gefeiert und der 24te war so gar nicht weihnachtlich. Während meiner Zeit bei der Familie bin ich selbst ein Teil der Familie geworden. Das größte Geschenk des Reisens ist doch wenn man weiß, dass man einen Platz gefunden hat, an denen man zurückkehren kann und mit offenen Armen empfangen wird. Neben der Erfüllung einiger langersehnten Träume, habe ich einen solchen Platz in Washington D.C. gefunden.

Ich hoffe, auch ihr werdet solch einen Platz finden!