

Doula – die Freundin auf Zeit

Doulas nehmen schwangeren Frauen die Angst, begleiten die werdenden Mütter und Väter zur Geburt und sind auch danach für die neue Familie da. In Amerika sind Doulas bekannt und auch in der Schweiz gibt es über 80 Doulas und immer mehr Eltern, die ihre liebevolle Begleitung schätzen. Bei uns ist dieser Dienst nicht sehr bekannt, doch Edith Caderas aus Ruschein will das ändern. Sie ist die erste Doula in der Region.

sue. In ihrer Funktion als Doula möchte Edith Caderas aus Ruschein Mütter und Väter in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett begleiten. Bei uns kennt fast niemand den Dienst der Doulas, was nicht heissen soll, es gebe ihn gar nicht. Hier werden die Gebärenden jedoch in der Regel von ihren Partnern unterstützt und begleitet, manche von ihren Müttern oder Freundinnen. Nicht zu vergessen ist natürlich die professionelle Hilfe der Hebamme und des Gynäkologen. Als Geburtsbegleiterin steht Caderas Eltern in der Surselva bis Chur und Umgebung zur Verfügung.

Teil eines Wunders

Mit 16 Jahren hegte Caderas bereits den Wunsch, Hebamme zu werden, sie fühlte sich jedoch noch zu jung und unreif dazu. So wurde sie Handarbeits- und Hauswirtschaftslehrerin. Nach einer kurzen Familienpause unterrichtet die Mutter von drei Kindern wieder. «Dieser Beruf macht mir Freude, und ich werde ihn nicht aufgeben,

trotzdem suchte ich eine neue Herausforderung und fand sie», so die Handarbeits- und Hauswirtschaftslehrerin. Ihren Traumberuf Hebamme kann sie als Mutter und Bäuerin aus Zeitgründen nicht erlernen. Als sie irgendwann zufällig vom Beruf der Doula hörte, war sie sofort begeistert und informierte sich. Nun hat sie die einjährige Ausbildung begonnen und darf auch schon die ersten Geburtsbegleitungen machen. «Ein Kind gebären ist das Schönste im Leben – als Doula kann ich ein Teil dieses Wunders sein.» Sie werde sozusagen zur Freundin auf Zeit, welche die Eltern vor, während und auch nach der Geburt auf emotionaler Ebene unterstütze und mit Rat und Tat zur Seite stehe. Sie sehe sich nicht als Konkurrentin der Hebammen und übernehme auch keinerlei medizinische Funktionen.

Für Vater und Mutter

Ob der Dienst der Doula hier ein Bedarf ist, weiss die 37-jährige Frau noch nicht: «Ich probiere es, sonst werde ich es nie erfahren.» Es gebe immer wieder Mütter, deren Partner mit der Situation überfordert seien, oder Frauen, die von ihren Partnern verlassen worden seien. Andere würden sich – nebst dem Partner – noch jemand anderen wünschen, der sie unterstützte und begleite. Bis sich Caderas bei ihm vorstellte, war dem Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Friedrich Dinkelacker (Belegarzt am Regionalspital Ilanz), der Dienst der Doula gänzlich unbekannt. Wie er auf Anfrage erklärte, habe er noch keine persönliche Erfahrung mit dem Dienst der Doula gemacht. Primär sei es ja die Aufgabe der Hebamme, für die werdenden Eltern da zu sein und die Gebärende zu begleiten und zu unterstützen. Im Regionalspital Ilanz würden nur ganz, ganz selten zwei Geburten zur gleichen Zeit stattfinden. In grösseren Spitälern könne es durchaus mehrere Geburten gleichzeitig geben – dann könne die Doula sicher eine Unterstützung sein. Dinkelacker kann sich vorstellen, dass einige Hebammen weniger angetan sein könnten, wenn eine Doula als Geburtsbegleiterin anwesend sei. Ihn selber würde es nicht stören, wenn es denn der Wunsch der Gebärenden sei. Meistens sei jedoch der Partner anwesend, und seine Fürsorge genüge vollkommen.



Edith Caderas-Carigiet aus Ruschein – die erste Doula in der Region begleitet werdende Eltern.

Bild Susi Rothmund

Aufgaben der Doula

«Nebst dem Partner jemanden haben, der einem bereits von der Zeit der Schwangerschaft her kennt, der sich um einen kümmert und der bei der ganzen Geburt dabei sein wird – das wünschen sich viele Frauen», so Caderas. Doulas erfüllen genau dies. Wir besuchen die Frau und ihren Partner während der Schwangerschaft und besprechen mit ihnen die kommenden Ereignisse. Wir fragen nach den Bedürfnissen und den Vorstellungen des Paares, um diesen während der Geburt möglichst nachkommen zu können. Setzen die ersten Wehen ein, ruft die Schwangere die Doula: Sie wird während der gesamten Geburt dabei sein. Erfahrungen und Studien zeigten, dass eine kontinuierliche Geburtsbegleitung durch eine Doula viel zum Wohlbefinden der Frau beitrage. Doula kommt aus dem Griechischen und bedeutet Dienerin der Frau. «Doch wir helfen nicht nur der Gebärenden, wir sind auch dem Partner eine wichtige Stütze», erklärt Caderas. Als erfahrene Mutter gebe sie ihm Sicherheit. Der Vater könne sich so während der Geburt ganz auf die emotionale Verbindung zu seiner Partnerin und zum Kind konzentrieren. Der Einsatz der Doula endet nicht mit der Geburt des Kindes: Sie steht der frisch gebackenen Familie in der Zeit nach der Geburt mit Rat und Tat zur Seite – bis sich die neue Familienkonstellation etwas eingespielt hat. Auch können die Eltern die Geburtserfahrung mit der Doula besprechen.

■ WAS IST EINE DOULA?

Eine Doula (griechisch: Dienerin der Frau) begleitet eine Gebärende vor, während und nach der Geburt. Die Tätigkeit greift damit eine alte Tradition auf, die früher meist von der Dorfältesten wahrgenommen wurde. Doulas übernehmen keinerlei medizinische Funktionen, sondern stehen der Gebärenden neben Arzt und Hebamme zur Seite. Dafür muss eine Doula bereits selbst einmal Mutter geworden sein. Nur so kann sie werdenden Eltern in der emotionalen Phase rund um die Geburt die nötige Unterstützung bieten. Sie umfasst je zwei Vor- und Nachgespräche und vier Wochen Pikettzeit um den Geburtstermin sowie die Begleitung während der Geburt. In der Schweiz praktizieren über 80 Doulas. Seit 1996 wird in der Schweiz eine einjährige Ausbildung angeboten, seit 2006 sind die Doulas in einem Verband zusammengeschlossen. Edith Caderas ist die erste Doula in unserer Region.

Informationen und Kontakt: www.doula.ch, Edith Caderas, Telefon 079 772 07 31, E-Mail: edith73@bluewin.ch