

Zeitschrift: Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = Obstetrica : la revue spécialisée des sages-femmes
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 121 (2023)
Heft: 12

Artikel: "Ich fühle mich ein bisschen wie eine Erstschwangere"
Autor: Grosjean, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1049784>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Ich fühle mich ein bisschen wie eine Erstschwangere»

Beatrice Friedli hat den Grossteil ihres (Berufs)lebens der Hebammenausbildung, vor allem der Akademisierung des Berufes gewidmet und dabei viele Sprünge erlebt: von analog zu digital, von der Lehre zur akademischen Laufbahn und von der Städterin zur Naturbegeisterten. Eine Begegnung kurz vor der Pensionierung.

TEXT:
ESTHER GROSJEAN

«Obstetrica»: Es ist Spätsommer; wenn die ersten Blätter fallen, sind Sie in Pension.

Beatrice Friedli: Ich fühle mich ein bisschen wie eine Erstschwangere – in dieser Zwischenphase von altem und neuem Leben, mit Vorfreude, aber auch Respekt. Wie es genau sein wird, weiss ich noch nicht. Aber auch ich werde bestimmt in meine neue Rolle hineinwachsen.

Was ist absehbar: Was werden Sie vermissen?

Das Team und die Kontakte, die sich einfach so durch die Arbeit ergeben, ohne dass man sich verabreden muss. Zudem werde ich nicht mehr um meine Meinung gefragt und kann nicht mehr mitgestalten. Dafür muss ich bald selbst sorgen. Auf jeden Fall habe ich meine Leidenschaft für meinen Beruf in all den Jahren nicht verloren.

Und was lassen Sie gerne zurück?

Nicht vermissen werde ich den finanziellen Druck und die Sparmassnahmen, welche mein gesamtes berufliches Leben in regelmässigen Abständen mitgeprägt haben. Auch die politischen Hürden, die manchmal sehr viel Durchhaltevermögen benötigen, werden mir kaum fehlen.

Sie hatten ein erfolgreiches Berufsleben (siehe Kästchen) mit vielen Herausforderungen. Welche Strategien halfen, mit stressigen Situationen umzugehen?

Stress und Selbstzweifel gehörten zu meinem Berufsleben dazu, aber die Neugierde hat mich immer getrieben. Es gab dabei aber auch schlaflose Nächte. Im Laufe der Zeit habe ich gelernt zu erkennen, was ich brauche und was mir guttut. Ganz wichtig: Ich muss genug schlafen! Yoga und Meditation helfen enorm, und die Natur ist für mich eine Kraftquelle – es hat eine Weile gedauert, bis ich das erkannt habe. Gelegentlich habe ich Coachings besucht, in gewissen Situationen ist eine professionelle Begleitung sehr stützend. Überhaupt sind Gespräche mit anderen Personen wertvoll. Wenn man ausformulieren muss, was das Problem ist und was einen beschäftigt, ist man bereits einen Schritt weiter.

Wird man im Alter souveräner?

Die Erfahrung lehrte: Auch der schlimmste Tag hört irgendwann auf, und es geht immer

«Nicht vermissen werde ich den finanziellen Druck und die Sparmassnahmen, welche mein gesamtes berufliches Leben in regelmässigen Abständen mitgeprägt haben.»

BEATRICE FRIEDLI

irgendwie weiter. Das hilft mit herausfordernden Situationen umzugehen. Leider entdeckte ich erst im letzten Jahr die Vorzüge einer Co-Leitung. Da an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) eine Pensionierungswelle anstand, teilte ich im letzten Jahr meine Leitungsfunktion des Instituts mit Jessica Pehlke-Milde und reduzierte das Pensum von 100 auf 60 Prozent. Mit jemandem die Verantwortung zu teilen, sich auszutauschen und gemeinsam die Zukunft zu planen, war eine grosse Bereicherung.

Der lange Weg zur Akademisierung: Gab es dabei mehr Lust oder Frust?

Mehr Freude. Aber es gab Frust. Am Anfang gab es viele negative Äusserungen, von ärztlicher Seite, aber auch aus der eigenen Berufsgruppen: «Die studierte Hebamme», «Hebammen brauchen Herz und zwei Hände.» Oft wurde es nicht als Chance wahrgenommen, dass sich der Beruf weiterentwickeln kann und diese Entwicklung dem Wohl der Frauen und Familie dient. Das änderte mit der Zeit, als die Erkenntnis heranreifte: «Ja, diese Bachelorhebammen kann man brauchen!» Leider fing es bei jeder Stufe wieder von Neuem an. Wir mussten zehn Jahre kämpfen, bis der Master endlich bewilligt wurde.

Wie hielten Sie diesen dauernden Gegenwind aus?

Alle, die involviert waren, wussten, dass man sich diesen Herausforderungen stellen musste. Wir gingen in die Konfrontation, banden wichtige Stakeholder zum Beispiel Ärzte-

schaft oder Personen aus der Politik mit ein und argumentierten möglichst mit erwiesenen Fakten. Es hilft auch aufzuzeigen, wie es in anderen Ländern läuft und was der Benefit für die Frauen, Neugeborenen und Gesellschaft ist. Ohne es selbst bewusst gesucht zu haben, wurde es für uns alle sehr schnell politisch.



Als Hebamme die Bildungslandschaft mitgestaltet: Die Etappen

- Ausbildung zur Pflegefachfrau und zur Hebamme;
- Festanstellung als Hebamme an der Maternité Triemli und am Universitätsspital Zürich, Lehrerin an der Hebammenschule Zürich (1991-1996);
- Leitung der Hebammenschule Zürich (1996-2007);
- Leitung und Entwicklung des Instituts für Hebammenwissenschaft und reproduktive Gesundheit ab 2007 mit den vier Leistungsbereichen Lehre (Bachelor, Master), Forschung und Entwicklung und Weiterbildung und Dienstleistung.

Die Zeiten ändern. Hat sich «die Hebammen» verändert?

Natürlich. Ich realisiere mit Freude, dass die jungen Hebammen selbstbewusst sind. Sie bringen sich ein und streben Veränderungen zum Wohle der Frauen und Familien an. Gleichzeitig ist es ihnen wichtig, dass ihre Work-Life-Balance stimmt. Sie sind oft nicht mehr bereit, sich aufzuopfern und unzählige Überstunden zu absolvieren. Eigentlich finde ich dies sehr gesund, um die Freude an der Arbeit zu erhalten. Die zu betreuenden Frauen und Familien haben sich aber ebenfalls verändert. Sie sind auch durchs Internet besser informiert, können die Informationen aber oft nicht einordnen. Die Gesellschaft selbst ist diverser geworden; andere und individuellere Betreuung wird eingefordert, die Zahl an chronisch kranken Schwangeren hat zugenommen. Die Digitalisierung ist fortgeschritten, ebenso die Reproduktionsmedizin. Das alles bietet neue Möglichkeiten, aber auch neue Herausforderungen. Die ethischen Themen haben damit eine neue Dimension erreicht.

Was braucht es, um Hebammen im Beruf zu behalten?

Die Arbeitsbedingungen müssen verbessert werden, es braucht neue Arbeitsmo-

delle. Spitäler müssten es organisatorisch so zustande bringen, dass Schichtarbeit vielleicht doch noch attraktiv ist. Auch wäre es für frischdiplomierten Hebammen

«Ich realisiere mit Freude, dass die jungen Hebammen selbstbewusst sind. Sie bringen sich ein und streben Veränderungen zum Wohle der Frauen und Familien an.»

BEATRICE FRIEDLI

stützend, regelmässige Interventionen besuchen zu können, in denen belastende Situationen besprochen werden.

Das wichtigste Anliegen wäre mir, dass Hebammen und die Hebammenarbeit in der Gesellschaft präsent sind, gewürdigt und genutzt werden. Hebammen sollen in politischen Entscheidungsprozessen vertreten

sein. Das perfekte Szenario sieht so aus: Frauen und Familien gehen primär ab einer Schwangerschaft zur Hebamme und wissen, dass Hebammen befähigt sind, alle physiologischen Prozesse zu betreuen, und eng mit anderen Fachpersonen zusammenarbeiten, wenn Auffälligkeiten vorhanden sind.

Ein Umdenken ist notwendig.

Das braucht es. Inspiriert von ähnlichen Modellen aus dem Ausland, wollten wir zum Beispiel das Projekt «Schwangerenvorsorge in der Gruppe» hierzulande ebenfalls zum Laufen bringen und liessen uns dazu schulen. Frauen sind dabei Expertinnen für ihre eigene Schwangerschaft. Ich bin so begeistert. Die Frauen können sich vernetzen, gehen zusammen in die Vorsorge. Das funktionierte hier aber fast gar nicht, die Frauen meldeten zurück: «Nein ich will das individuell und nicht mit anderen zusammen machen.» Das ist schade.

Ihre persönlichen Wünsche an Hebammen?

Ich wünsche allen jungen Kolleginnen und Kollegen, dass sie ihre Freude am Beruf, die Leidenschaft für die Hebammenarbeit und die Sinnhaftigkeit, dass Frauen, Neugeborene und Familien eine optimale Betreuung



Esther Grosjean

Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Hier war Beatrice Friedli ab 2007 in der Leitung und Entwicklung des Instituts für Hebammenwissenschaft und reproduktive Gesundheit tätig.

WEITERSTILLEN TROTZ SPUCKEN BEIM KIND?

APTAMIL AR ANDICKUNGSMITTEL

- Unsere Spezialnahrung bei **vermehrtem Aufstossen und Spucken**
- Mit **natürlichem Quellstoff** Johannisbrotkernmehl
- Zum **Andicken der gewohnten Milch**

Johannisbrot-
kernmehl



Kontaktieren Sie uns auch gerne
über unser Online Formular



Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für das Kind. Säuglingsanfangsnahrung sollte nur auf Rat von Kinderärzten oder anderem Fachpersonal des Gesundheitswesens verwendet werden. Aptamil AR Andickungsmittel ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten) und sollte nur unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden.

INFORMATION FÜR MEDIZINISCHE FACHPERSONEN

NUTRICIA

erhalten, nie aus den Augen verlieren. Ich wünsche ihnen, dass sie gross denken, sich vernetzen, berufspolitisch aktiv sind, sich für ihre Anliegen Verbündete suchen und dass sie sich nicht durch Organisationsstrukturen behindern lassen oder weil ihre Ideen und Verbesserungsvorschläge beim ersten Mal abgelehnt werden. Ich wünsche ihnen Durchhaltevermögen, dass sie ihre Projekte zum Fliegen bringen. Ich wünsche mir, dass ein Teil der jungen Hebammen auch die Chance ergreift, die die Akademisierung bietet, und den Masterstudiengang anschliesst. Und dass sich einige auch zu einem Doktorat entschliessen und sich für die Entwicklung von Advanced-Practice-Rollen engagieren. Wir haben mit der Entwicklung der Akademisierung schon einiges erreicht. Durch die immer komplexeren geburtshilflichen und psychosozialen Betreuungssituationen werden neue Versorgungsmodelle und neue Rollen zum Beispiel Advanced-Practice-Rollen für die Betreuung der Familien benötigt.

Auf Sie wartet nun viel freie Zeit. Was haben Sie vor?

Ich habe so viele Interessen und freue mich, all die Beziehungen zu Menschen wieder besser zu pflegen und meine betagten Eltern zu unterstützen. Im Garten in unserem Haus im Jura möchte ich noch mehr einheimische insektenfreundliche Pflanzen kultivieren. Zudem: wandern, Schneeschuhlaufen, lesen, Filme schauen, Kunst betrachten, kochen, Leute einladen.

Kehren wir nochmals an den Anfang zurück: Erinnern Sie sich an die allererste Geburt, die Sie betreuten?

Ja, noch sehr gut – da war ich Hebammenschülerin. Es war eine ganz junge Frau mit ihrem Freund, und ich hatte Nachtwache. Laut der diplomierten Hebamme sollte die Frau schlafen. Deshalb war sie schön eingebettet und gab keinen Ton von sich. Ich sollte einfach immer mal wieder im Zimmer nachschauen. Mehrmals rapportierte ich: «Da passiert etwas!» «Das dauert noch», entgeg-

nete mir die diplomierte Hebamme, ohne selbst nachzuschauen. Die Frau gab keinen Mucks von sich und konnte nicht sagen, was mit ihr los ist. Irgendwann hob ich Decke hoch, und da war klar, dass wir uns beeilen müssen. Das Köpfchen des Babys war bereits zu sehen. Dann ist auch die diplomierte Hebamme losgerannt. ☺

INTERVIEW MIT



Beatrice Friedli, pensionierte Hebamme und ehemalige Co-Leiterin des Instituts für Hebammenwissenschaft und reproduktive Gesundheit an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW).



«Mein Beruf? Hebamme in Rente»

40 Jahre lang war Josy Imholz als Hebamme tätig, von 1970 bis 1973 besuchte sie die Hebammenschule in Luzern. Für die «Obstetrica» öffnete die pensionierte Hebamme ihr Album und verfasste ihre Erinnerungen. Eine Reise in eine Welt, in der Hebammen noch Häubchen tragen mussten, aber auch eine Zeit, in der sie den Frauen mehr Zeit widmen konnten.

Im April 1970 ging es los, zehn Schülerinnen versammelten sich am Treffpunkt vor dem Personalhaus zur Zimmerverteilung. Wer Hebamme werden wollte, musste im Personalhaus wohnen. Das Aufnahmegespräch mit dem Chefarzt fand noch am gleichen Tag während der Führung durch die Frauenklinik statt. Die Fragen: Was arbeitet Ihr Vater, Ihre Mutter? Wie viele Geschwister haben Sie und was machen sie? Was lesen Sie für Bücher? Und zu guter Letzt dann doch noch: Warum wollen Sie Hebamme lernen? Im Hörsaal folgten Informationen zur Ausbildung mit der Ermahnung: «Dies sind keine Damenjahre und es hat daher keinen Platz für einen Freund.» Und:

«Sie sind die ersten Hebammen in der Schweiz, die eine dreijährige Ausbildung erhalten mit dem Ziel, vom Schweizerischen Roten Kreuz aufgenommen und anerkannt zu werden.» Mit diesen Worten wurden wir entlassen.

Ein Tag im Leben einer lernenden Hebamme

Nach dem Morgenrapport wurden wir Hebammenschülerinnen jeweils mit einer diplomierten Hebamme bei einer Schwangeren eingeteilt. Die Aufgabe bestand unter anderem darin, den Rücken und das Becken nach Wunsch der Frau in Seitenlage zu massieren, ein Kissen zwischen die Beine zu legen und den Schweiß mit einem kühlen Lappen zu wischen. Mit der Zeit kamen Tätigkeiten wie eine Infusion stecken, rektale Untersuchungen durchführen bis zum Vornehmen eines Dammschutzes dazu. Zur Wehenunterstützung wurde der Frau primär ein Einlauf gemacht, vaginale Untersuchungen wurden ausschliesslich von einem Arzt

vorgenommen, Hebammen selbst durften nur rectal untersuchen. Die Gebärbetten inklusive Böden, ärztlicher Gummischürzen und Überschuhe wurden von uns Hebammen geputzt, manchmal sogar die Plattenwände.

Die Krankengeschichtenstunde

Am Freitagnachmittag fand immer die obligatorische, sogenannte Krankengeschichtenstunde (KG-Stunde) zusammen mit abkömmlichen Gynäkologen statt – Gynäkologinnen erlebten wir in der gesamten Lehrzeit nicht. Eine Hebammenschülerin aus der obersten Stufe wurde beauftragt, sich mit einer Krankengeschichte mit interessantem, pathologischem Verlauf auf die Stunde vorzubereiten, welche sie im Hörsaal der Frauenklinik vortrug. Stichwortartig wurde mit Kreide an die Wandtafel geschrieben und gezeichnet und die enthaltene Pathologie diskutiert. Wir machten uns Notizen, die wir später im Zimmer ins Reine schrieben. Oft mussten wir Zeichnungen aus einem Matrizedrucker am Abend im Zimmer noch ausmalen und beschriften. Mir ging erst richtig ein Licht auf, als 1971 das Buch «Ein Kind entsteht» von Lennart Nilsson auf den Markt kam mit Bilddokumentation über die Entwicklung des menschlichen Körpers im Mutterleib. Da wurde mir klar, wie der Uterus als Ganzes wirklich aussieht.

Lohn einer Hebamme in Ausbildung

Kost und Logie war in der Lehrzeit inbegriffen, monatlich bekamen wir im ersten Lehrjahr 100 Franken ausbezahlt. Der Lohn konnte auf dem Lohnbüro in einer Papiertüte abgeholt werden, mit der Unterschrift bestätigten wir den Erhalt. Jährlich gab es eine Lohn-erhöhung, die sich im dritten Jahr auf rund 320 Franken belief, dazu kam der Bezug eines Einzelzimmers. Die Essenstempelkarte

diente der Stichprobe, um einzusehen, ob wir jungen Hebammen auch ordentlich assen. Eine Kollegin verliess die Schule, weil sie ein Kind erwartete, blieb aber trotz ihres Abgangs in Kontakt mit uns früheren Berufskolleginnen. Ihr Ehemann nannte uns Hebammen irgendwann nur noch «StudHebs», eine fast schon visionäre Bezeichnung, wenn man bedenkt, dass die Hebammenschülerinnen, damals ausschliesslich Frauen, fünfzig Jahre später «Studierende» genannt würden.

Die Geburtshilfe vor fünfzig Jahren

Die Geburten fanden ausschliesslich im Bett statt, und es wurde fast immer eine Episiotomie geschnitten, zum Schutz der Gebärmutter-senkung durch die Überdehnung der Beckenbodenmuskulatur. Nach der Geburt durften die Frauen nicht aufstehen – sie erhielten eine Ganzkörperwaschung und Intimpflege und wurden auf Kreislauf, Uterusstand und Blutung überwacht. Hatte eine Frau eine Sectio, kam sie zurück in den Gebärsaal zur Überwachung per Monitor, und meistens wurden ihr zwei bis drei Beutel Blut transfundiert. In dieser Zeit sass eine Hebammenschülerin zur Überwachung ununterbrochen auf dem Stuhl neben der Frau.

Plazenten auf dem Markt

Die Plazenten¹ wurden nach der gründlichen Kontrolle, ob die ganze Fläche vollständig ist, in grosse gummierte Kartonschachteln gegeben und in eine Tiefkühltruhe gelegt.



¹ Siehe dazu auch Boldi, C. (2023). Eine Plazenta – viele Rechte. *Obstetrica* 7: obstetrica.hebamme.ch



September 1973: Die Hebammen feiern im Personalhaus ihren Abschluss. Hinten stehend von links nach rechts: Josy, Ruth, Paula, Vreni. In der Mitte von links nach rechts: Hedy, Erika, Ginette. Vorne links, Gertrud, daneben, rechts aussen, Verena.



Die Hebammen von damals fünfzig Jahre nach ihrem Abschluss. Von links nach rechts: Gertrud, Ginette, Verena (hinten), Josefina, Josy (Autorin, mit angehängter Sonnenbrille), Hedy, Paula (ganz hinten), Ruth und Erika.

Bilder: Josy Imholz

An Weihnachten erhielt der Gebärsaal ein grosses Paket mit Leckereien zum Dank für die «Nachgeburtensammlung».

Regelmässig wurden die gefrorenen Plazenten abgeholt. Wir wurden darauf aufmerksam gemacht, dass es Gesichtscrème zu kaufen gebe, die einen kleinen Vermerk auf der Tube hätten wie «Bio Placentin». An Weihnachten erhielt der Gebärsaal ein grosses Paket mit Leckereien zum Dank für die «Nachgeburtensammlung».

Neuigkeiten aus dem In- und Ausland

In einer KG-Stunde informierte uns Prof. Hauser, dass 1960 in Moskau die erste Wassergeburt stattgefunden hatte. Ein andermal, dass der neugeborene Sohn von Sophia Loren eine Verletzung an der Stirn habe, die vom Sectio-Skalpell in der Klinik in Genf stamme. Mit Spannung verfolgten wir auch die Ultraschalleinführung am Spital in Luzern, was auch auf die Zimmergestaltung Einfluss hatte: Die Apparatur nahm relativ viel Platz im Raum ein.

Diplomübergabe in der Tracht

Die eidgenössische Diplomübergabe erfolgte in der Tracht mit Haube, wir versammelten uns alle mit unseren Eltern in der Kapelle auf dem Spitalareal. Schwester Wiesli überreichte jeder neudiplomierten Hebamme eine Brosche, die vom Pfarrer gesegnet wurde. Zudem mussten wir einen Eid abgeben. Mit den drei hochgehaltenen Fingern schworen wir, dass wir jedem Kindlein nach der Geburt Augentropfen verabreichen würden. Damals waren Syphilis (Lues) und Gonorrhoe (Tripper) stark verbreitet.

Nach England zum Sprachenlernen

Drei meiner Schulkolleginnen verliessen nach dem Lehrabschluss das Kantonsspital Luzern, um nach England zu gehen und die Sprache zu erlernen. Das fand ich eine super Idee, und ich beabsichtigte, mich ihnen anzuschliessen. Ich bat um ein Gespräch bei der



Josy Imholz

Die Tracht der Hebamme bestand aus einer zartgrünen Schürze, einer weissen Trägerüberschürze und Kopfhaube (waschbar). Obligatorisch waren zudem Beinstrümpfe oder Strumpfhosen und Gesundheitsschuhe. Einen Unterrock zu tragen, gehörte ebenfalls zur Kleiderordnung.

Oberin der Frauenklinik. Sie war entsetzt, als ich ihr meinen Plan eröffnete, und antwortete: «Ist das nun der Dank, dass Sie eine Lehrerin hier machen durften?» Ich zog den Antrag zurück und habe nie Englisch gelernt.

50 Jahre Abschluss: ein lebenslanger Zusammenhalt

Wir ehemaligen Hebammenschülerinnen hielten untereinander sehr guten Kontakt und treffen uns jedes Jahr alternierend bei jemand anderem. Dieses Jahr in Flüelen. Bei unserem diesjährigen Treffen habe ich erfahren, dass zwei Kolleginnen (72 Jahre) immer noch berufstätig sind, die eine als frei praktizierende Hebamme und die andere als Krankenschwester in einem Altersheim. Ich selbst ging mit 61 in Pension. 2021 ereignete sich eine lustige Situation: Ich hatte eine Nummer auf meinem Handy ohne Namen. «Wer bist du, wo wohnst du?», fragte ich, und so schrieben wir hin und her. «Du warst mal meine Chefin», antwortete sie – «und nun bin ich deine» – es war Barbara Stocker, Präsidentin des Schweizerischen Hebammenverbandes. Wir haben beide zusammen gelacht.

Mit dem Beruf verbunden

Wenn ich irgendwelche Fragebogen ausfüllen muss, und es wird nach dem Beruf gefragt, schreibe ich immer «Hebamme in Rente».

Und ich freue mich immer sehr, wenn dann, und das ist nicht selten, ein interessantes Gespräch über meine Tätigkeit als Hebamme entsteht. Es sprechen mich auch heute noch Frauen und sogar

Mit den drei hochgehaltenen Fingern schworen wir an der Diplomübergabe, dass wir jedem Kindlein nach der Geburt Augentropfen verabreichen würden.

Männer auf der Strasse an. «Sind Sie nicht Hebamme?» «Ja, genau, das bin ich.» «Sie haben unserem Kindlein damals auf die Welt geholfen...» ☉

Josy Imholz, pensionierte Hebamme.

zh
aw Gesundheit

Das bringt mir der MSc Hebamme

«Das Masterstudium hat mich persönlich und beruflich weitergebracht. Es hat mich in meiner Identität als Hebamme gestärkt und mir den Weg für eine Tätigkeit als Hebammenexpertin geebnet.»

Sarah-Maria Schuster, Absolventin des
Master of Science (MSc) Hebamme an der ZHAW

Wir beraten Sie gern

Neu bieten wir auch hybride Studienplätze an.
Gerne beraten wir Sie persönlich zum Masterstudium.

Mehr Infos:
→ zhaw.ch/gesundheit/master/hebamme

Online-
Infoanlass am
16. Januar



Literaturempfehlungen



Kashenwa, A., Krüsi, N. & Ribaux, A. (2019)

«(...) und dann wurde ich pensioniert»

Bachelorarbeit Hochschule Luzern,
soziale Arbeit

Die drei Autorinnen haben das Bachelor-Studium für soziale Arbeit an der Hochschule Luzern absolviert und in diesem Rahmen diese Thesis verfasst. Im Fokus der Autor*innen stehen acht sowohl in Beziehung lebende als auch alleinstehende Frauen, die in sehr verschiedenen Arbeitsfeldern und Funktionen tätig waren. Diese qualitative Forschungsarbeit untersucht die psychosozialen Bedürfnisse von Frauen beim Übergang in die Nacherwerbsphase und deren Auswirkungen auf die Lebensbedingungen. Dabei wird erforscht, wie der Berufsausstieg psychosoziale Herausforderungen darstellen kann und welche unterstützenden Faktoren im Übergangsprozess Einfluss nehmen können. Die Studie betrachtet anhand der Babyboomer*innen-Generation auch, wie diese Frauen in der Lage sind, die neuen Bedürfnisse selbstständig zu bewältigen oder ob professionelle Hilfe beansprucht wird.



Zur Bachelorarbeit:
<https://files.www.soziothek.ch>



Ohne Autor (2023)

Pensionierung richtig planen

Der ideale Zeitpunkt, das realistische Budget, die persönliche Lebensplanung: So bereiten Sie die Pensionierung vor.

Mit vielen Tipps für die dritte Lebensphase
K-Tipp-Ratgeber (8. Auflage)

Schon der Untertitel des K-Tipp-Ratgebers verrät Inhalte, die in diesem Ratgeber zu finden sind. Er greift die bekannten Themen zu Finanzen, Versicherungen, Partnerschaft und Gesundheit auf. Aber er gibt auch hilfreiche Hinweise und geht auf sensible Themen ein, die nicht immer naheliegend sind oder über die vielleicht zu wenig nachgedacht und sich ausgetauscht wird. Dies sind Themen wie Abschied und Trauer, neuer Lebenssinn oder auch, dass es sich lohnt, sich bereits mit 50 einen ersten Überblick über die Gestaltung der noch verbleibenden Jahre bis zur Pensionierung zu machen und offen zu sein für Gedanken wie zum Beispiel zu alternativen Wohnformen.



Zum Ratgeber von K-Tipp:
www.ktipp.ch



Ohne Autor (2023)

Gut vorbereitet ins Pensionsalter

Pro Senectute Schweiz

Pro Senectute ist die bekannteste Organisation in der Schweiz, die sich dafür einsetzt, dass Menschen im dritten Lebensabschnitt bis ins höchste Alter teilnehmend und wertgeschätzt in der Gesellschaft leben können. Auf ihrer Webseite unter «Gut vorbereitet auf die Pensionierung» werden Inhalte zur Vorbereitung auf die Pensionierung, Austritt aus dem Berufsleben, Wohnen und Gesundheit im Alter, persönliche Vorsorge oder Lebensgestaltung und Sozialleben angeboten. Es finden sich Links zu Fachstellen, zu offiziellen Webseiten (zum Beispiel AHV/IV), zu vielseitigen Freizeitangeboten für junge und aktive Seniorinnen und Senioren wie auch für Menschen mit speziellen Bedürfnissen und Tipps zur Gesundheitsförderung und Bewältigung des Alltags. Dank der kantonspezifischen Suchoption wird ein schnelles Finden von möglichen Beratungs- und Anlaufstellen ermöglicht.



Zum Ratgeber
von Pro Senectute:
www.prosenectute.ch



Schmitt, A. (2018)

Übergang in und Anpassung an den Ruhestand als Herausforderung aus psychologischer Perspektive

Springer Link

Antje Schmitt ist dipl. Psychologin, systemische Beraterin und Assistenzprofessorin an der Universität Gronigen (NL). Dieser literaturbasierte Artikel fokussiert auf die psychologischen Aspekte des dritten Lebensabschnittes. Es wird aufgezeigt, warum der Ruhestandsprozess für die Menschen als Herausforderung gilt. Themen wie Übergang und erfolgreiche Anpassung an die neue Lebensphase werden anhand von empirischen Erkenntnissen aufgezeigt, und es werden sowohl erfreuliche wie auch schwierige Aspekte ausgeleuchtet. Der Artikel ist wissenschaftlich verfasst und enthält wichtige Ergebnisse für Menschen vor, im Übergang oder nach der Pensionierung.



Zum Artikel: <https://doi.org/10.1007/s11613-018-0555-3>



Ziegler, R. (2014)

«Ruhe nach dem Sturm?»

In: Bulletin, das Magazin des
ZHAW-Departements Gesundheit,
Dossier Lebensübergänge

In diesem Artikel ist ein «Round-Table»-Gespräch mit 3 Berufsfrauen (Ergotherapeutin, Hebamme, Pflegefachfrau) aufgezeichnet. Rita Ziegler hat das Interview geleitet.

Was uns hier gefällt, ist, dass diese Berufsfrauen selbst zu Wort kommen und sie sehr ehrlich und offen mit den Fragen zum Thema Pensionierung umgehen. Ihre Antworten regen zum Nachdenken an.



Zum Bulletin:
www.zhaw.ch

ZUSAMMENGESTELLT VON

Annemarie Berg,
Hebamme FH, MAS GF&P, Dozentin
Studiengang Hebamme, Berner Fachhochschule.

Carmela Mean,
Hebamme FH, MSc Midwifery, Dozentin
Studiengang Hebamme, Berner Fachhochschule.