

Zum Muttertag: Interaktive Web-App für werdende Eltern zur Unterstützung der Geburt: sicher und selbstbestimmt.

Mutter werden und sicher kommunizieren? Das beginnt alles schon in der Schwangerschaft und deswegen ist es ein Thema am Muttertag! Behandlungsschritte verstehen, die eigenen Wünsche und Ängste mitteilen und Nachfragen zu stellen, klingen zwar einleuchtend, sind aber für die meisten Schwangeren nicht immer einfach umzusetzen. Gerade im Hinblick auf die Geburt eines Kindes, zur Vorbereitung auf die Entbindung oder zur Planung der Entbindung ist sichere und effektive Kommunikation entscheidend - und das mit allen Beteiligten. Das schließt die Partner:innen ebenso mit ein, wie die Ärzte, Hebammen und Pflegekräfte.

Innerhalb des kostenlosen TeamBaby Trainings mit einer sog. Web-App können Schwangere, deren Partner*innen und das medizinische Personal lernen, wie Kommunikation auf Augenhöhe sicher und effektiv für die Entbindung genutzt werden kann. Hierbei stehen neun aufeinander aufbauende und praxisnahe Trainingseinheiten zur Verfügung, die von Psycholog*innen, Ärzten/Ärztinnen und Hebammen entwickelt worden sind. Besonders für werdende Eltern bietet die TeamBaby Web-App besondere Vorteile. Die eigenen Bedürfnisse und Ängste sowie die Selbstbestimmung können auch unter Zeitdruck kommuniziert werden und Rückfragen und Unklarheiten mit Hilfe von einfachen Merkhilfen und Strategien ausgeräumt werden.

Die kostenlose Web-App wurde im Rahmen eines Forschungsprojekts der Jacobs University Bremen entwickelt und derzeit schon von 487 Frauen genutzt. Die Web-App steht allen Interessierten zur Verfügung. Gerade in hektischen Situationen bietet die Teambaby Web-App als Vorbereitung Handwerkszeug und Übungen aus der Praxis an, die einfach angewendet und erinnert werden können. Jede Frau sowie deren Partner:innen haben ein Recht auf eine sichere Geburt und Kommunikationskompetenzen.

Bisherige Rückmeldungen zur TeamBaby Web-App liegen vor: „Super praxisnah“ schrieb uns eine Schwangere, eine andere „die Strategien haben mir besonders geholfen, ich konnte mich an diese Übung erinnern und mich dadurch sicherer fühlen“. Die Trainingseinheiten stellen zum einen Wissen über sichere Kommunikation zur Verfügung, zum anderen regen sie zur Reflexion an oder vermitteln Strategien durch „learning by doing“.

Die deutschsprachige Trainings-App richtet sich vor allem an werdende Mütter und deren Partner:innen. Die Nutzung ist kostenlos. Es ist lediglich ein Zugang zu einem internetfähigen Mobiltelefon, Tablet oder PC erforderlich. Es sind alle Schwangeren und Personen aus ihrem Umfeld eingeladen, die Web-App zu nutzen. Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich.

Professorin Dr. Sonia Lippke, Gesundheitspsychologin an der Jacobs University Bremen, selbst Mutter meint: „In der heutigen Zeit gehört Kommunikationstraining im Online-Form einfach dazu, es passt in jede Tasche bzw. auf jedes Smartphone und alle sollten sich die Zeit für die Teilnahme freiräume“. Sie kooperieren dabei mit den Kliniken für Geburtshilfe in Frankfurt und Ulm, dem Aktionsbündnis für Patientensicherheit in Berlin und der Techniker Krankenkasse, um das Online-Training möglichst wirksam zu gestalten und die Wirksamkeit nachzuweisen.

Link zur App: <https://unipark.de/uc/TeamBaby/App/>

Bei Fragen wenden Sie sich an: TeamBaby@jacobs-university.de

Weiterführende Informationen: <https://www.jacobs-university.de/teambaby/app>

Über die Arbeitsgruppe Gesundheitspsychologie an der Jacobs University Bremen:

Die Arbeitsgruppe Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin unter der Leitung von Prof. Dr. Sonia Lippke befasst sich mit Themen der Gesundheitsprävention und -förderung für alle Bevölkerungsgruppen. In diesem Zusammenhang werden auch Themen wie Einsamkeit, Kommunikation und mentale Gesundheit erforscht.

Die Jacobs University Bremen wurde 2001 als private, englischsprachige Campus-Universität gegründet. Seitdem erzielt sie immer wieder Spitzenergebnisse in nationalen und internationalen Hochschulrankings. Ihre mehr als 1.500 Studierenden stammen aus mehr als 110 Ländern, rund 80 Prozent sind für ihr Studium nach Deutschland gezogen. Forschungsprojekte der Jacobs University werden von der deutschen Forschungsgemeinschaft oder aus dem Rahmenprogramm für Forschung und Innovation der Europäischen Union ebenso gefördert wie von global führenden Unternehmen.