

Hilfen gegen die Sprachlosigkeit

Denise Both, IBCLC

In der Präambel des ICN-Ethikkodex für Pflegende(1) steht: «Untrennbar von Pflege ist die Achtung der Menschenrechte, einschließlich dem Recht auf Leben, auf Würde und auf respektvolle Behandlung. Sie wird ohne Unterschied auf das Alter, Behinderung oder Krankheit, das Geschlecht, den Glauben, die Hautfarbe, die Kultur, die Nationalität, die politische Einstellung, die Rasse oder den sozialen Status ausgeübt.» Das klingt so selbstverständlich und einfach, doch in der Praxis zeigt sich, dass es sehr schwierig sein kann, diesen Anspruch umzusetzen. Dies gilt umso mehr in aktueller Zeit, in der wir uns nicht nur einer stetig ansteigenden Zahl von Menschen aus anderen Ländern und Kulturkreisen gegenübersehen, sondern äußere Zwänge wie begrenzte Ressourcen an Personal, Zeit sowie räumlichen und finanziellen Mitteln uns oftmals nicht so arbeiten lassen, wie wir es gerne würden.

Als Stillberaterinnen ist es unser Ziel, das Stillen zu schützen, zu fördern und zu unterstützen. Diese Aufgabe erfüllen wir auf vielen verschiedenen Ebenen, die meisten von uns allerdings wohl in der direkten Beratung von Müttern. Dabei ist es unsere Aufgabe, die Bedürfnisse der Mutter, des Kindes und der Familie zu erkennen und zu respektieren und, soweit es in unserer Macht steht, die Bedingungen zu schaffen, dass diese Bedürfnisse erfüllt werden können und die von uns betreuten Familien ihren Start in die Elternschaft als harmonische, sichere und gute Erfahrung erleben dürfen.

Die Tatsache, dass das Stillen die natürliche und universelle Form der Säuglingsernährung und Muttermilch die Nahrung der ersten Wahl für jedes Baby ist, ganz gleich in welcher Kultur oder Nation oder Zeit es hineingeboren wird und wo es lebt, bedeutet nicht, dass alle Mütter auf die gleiche Art und Weise handeln. Die Vorgehensweisen und Rituale rund um Schwangerschaft, Geburt und Stillen sind eingebunden in den jeweiligen soziokulturellen Kontext und damit nicht universell, sondern vielfältig.



Um eine Frau und ihr Kind in der ohnehin oftmals fragilen Situation von Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit unterstützen zu können, ist es wichtig, gut mit ihr kommunizieren zu können. Das kann schon bei Frauen, die die gleiche Sprache wie wir sprechen und die dem gleichen Kulturkreis angehören, eine Herausforderung sein. Stehen wir jedoch einer Frau gegenüber, deren Sprache wir kaum bis gar nicht verstehen und die auch unsere Sprache nicht spricht, dann wird es um ein Vielfaches schwieriger. Manchmal gelingt die Verständigung über eine andere Sprache, die von beiden Parteien mehr oder weniger gut beherrscht wird, eventuell gibt es eine Person, die als Dolmetscher einspringen kann, doch auch dann bleibt oft noch das Problem, dass vieles, was von uns als selbstverständlich erachtet wird, für die Mutter, die uns gegenüber sitzt, absolut befremdlich ist und umgekehrt. Sehr leicht kommt es zu Missverständnissen, die für alle Beteiligten extrem frustrierende Folgen haben können. Sprachlosigkeit führt zu Hilflosigkeit, und nonverbale Kommunikation alleine ist leider selten ausreichend, um diese Hilflosigkeit zu überwinden. Die aufgeführten Links sollen zur Überwindung der verbalen Sprachlosigkeit beitragen.

Die Betreuung von geflüchteten Frauen stellt nicht selten eine noch viel größere Herausforderung dar. Die Flucht und die Erlebnisse während (und leider oftmals auch noch nach) der Flucht, können traumatisierend sein und verlangen demzufolge eine trau-

masensible Herangehensweise. Viel Erfahrung bei der Unterstützung von Frauen und Mädchen mit traumatischen Gewalterfahrungen hat medica mondiale, eine Frauenrechts- und Hilfsorganisation, die sich seit 1993 für Frauen und Mädchen in Kriegs- und Krisenregionen einsetzt. medica mondiale hat eine Liste mit Tipps zusammengestellt(2), mit der sich die Organisation zwar an ehrenamtliche Helfer und Helferinnen wendet, die aber durchaus auch für nicht-ehrenamtlich Tätige hilfreich ist.

11 Tipps für Ehrenamtliche im Kontakt mit geflüchteten Frauen

1. Vertrauen Sie der Stärke Ihres Gegenübers. Auch wenn die Frauen traumatische Erfahrungen gemacht haben: Die meisten werden die Folgen des Erlebten aus eigener Kraft überwinden können.
2. Unterstützen Sie Ihr Gegenüber, diese Stärke auch wahrzunehmen. Fragen Sie die Frau, was ihr in der Vergangenheit gut getan hat. Fragen Sie nach positiven Erinnerungen, nach Zielen und Träumen. Auch wenn die Frau jetzt mit Gefühlen der Hilflosigkeit konfrontiert ist, verfügt sie über viele Kompetenzen.
3. Vertrauen Sie auf das Bauchgefühl, das Sie auch im Umgang mit anderen Mitmenschen nutzen. Ihre natürliche Empathie ist Ihr Kompass.

Online-Wörterbücher und Übersetzungshilfen

Linguee	Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Polnisch, Portugiesisch, Spanisch	www.linguee.de
LEO	Deutsch, Chinesisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch	www.leo.org/ende/index_de.html
Langenscheidt	Deutsch, Arabisch	http://de.langenscheidt.com/deutsch-arabisch/
refugeephasebook.de	Aktuell ca. 40 verschiedene Sprachen	www.refugeephasebook.de/basic-conversation/ www.refugeephasebook.de/medical-phrases/ www.refugeephasebook.de/juridical-phrases/

Bildkarten, Piktogramme

Der PARITÄTISCHE Gesamtverband.	Symbole	www.migration.paritaet.org/fluechtlingshilfe/publikationen/fch/
Landesverband der Hessischen Hebammen e.V.	Stillbroschüre ohne Worte mit separaten zusätzlichen Erläuterungen	www.hebammen-hessen.de/news/392-still-broschuere-sohne-worte
ELACTA	Deutsch, Dänisch, Englisch, Finnisch, Griechisch, Italienisch, Kroatisch, Niederländisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Slowakisch, Slowenisch, Ukrainisch	www.elacta.eu/media/handout-words-10.10.-15-1.pdf

Broschüren und Infomaterial

Stiftung Stillen Stillen – ein gesunder Start ins Leben	Deutsch, Albanisch, Arabisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Serbokroatisch, Spanisch, Tamil, Türkisch	www.stiftungstillen.ch/logicio/pmws/indexDOM.php?client_id=stillen&page_id=broschuere&lang_iso639=de
DHV Infobroschüre «Guter Start ins Leben – Wie Hebammen helfen»	Deutsch, Arabisch, Englisch, Französisch, Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Türkisch, Vietnamesisch	www.hebammenverband.de/beruf-hebamme/guter-start-ins-leben/
Schweizerisches Rotes Kreuz	Unterschiedlich je nach Thema	www.migesplus.ch/publikationen/
BFHI/UNICEF UK	Arabisch, Bengali, Chinesisch, Französisch, Gujarati, Hindi, Italienisch, Mirpuri, Polnisch, Portugiesisch, Punjabi, Russisch, Somalisch, Spanisch, Tamil, Türkisch, Urdu	www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/Resources in otherlanguages/

- Fragen Sie nach, sobald Sie sich unsicher sind, ob Ihr Verhalten angemessen ist. Wenn nicht mit Worten, dann mit einem fragenden Blick oder einer kleinen Skizze.
- Für Männer: Suchen Sie keinen Körperkontakt. Für Frauen: Bieten Sie Körperkontakt, zum Beispiel eine Berührung am Arm, nur sehr zurückhaltend an. Achten Sie auf Signale Ihres Gegenübers wie Gesten, um abzuschätzen, ob die Berührung erwünscht ist.
- Erklären Sie Ihre Rolle innerhalb des Helfersystems sowie Möglichkeiten und Grenzen der Unterstützung, zum Beispiel, wann Sie wie erreichbar sind und wer Sie vertritt.
- Fragen Sie nicht neugierig nach vergangenen Erlebnissen wie Flucht oder dem Krieg. Wenn die Frau signalisiert, erzählen zu wollen, hören Sie aufmerksam zu, aber wahren Sie Grenzen (siehe Tipp 8).
- Suchen Sie einen Weg das Gespräch umzuleiten, wenn Sie oder Ihr Gegenüber Reaktionen zeigen wie Schwitzen, Zittern, Atembeschwerden, Taubheitsgefühle oder eingeschränkte Wahrnehmung von Zeit und Umgebung. Bieten Sie ein Glas Wasser an, fragen Sie die Frau, ob sie gerne frische Luft hätte und sagen Sie ihr, wie stark es ist, dass sie so schwere Dinge überlebt hat.
- Seien Sie geduldig. Stress- und Traumareaktionen können sich in Konzentrationschwäche äußern. Ärgern Sie sich nicht, wenn Ihre Erklärungen oder Hinweise nicht umgesetzt oder vergessen wurden.
- Wahren Sie vor (männlichen) Familienmitgliedern die Intimsphäre der Frau und stellen Sie keine Fragen, die ihre Würde als Frau verletzen oder Schamgefühle berühren könnten.
- Überfordern Sie sich nicht. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, machen Sie Pause vom Helfen und sorgen Sie für Abwechslung in Ihrem Leben – denn Ihre Hilfe wird langfristig gebraucht.

Insbesondere der letzte Tipp sollte unbedingt beherzigt werden. Menschen in helfenden Berufen neigen dazu, sich stark zu engagieren und gehen oft an ihre Belastungsgrenze oder sogar darüber hinaus. Doch auf die eigenen Grenzen und auf die eigene Sicherheit zu achten ist extrem wichtig. Für sich selber Sorge tragen, um nicht auszubrennen!

Zur leichteren Verwendung steht die Linksammlung unter <http://www.stillen.ch/de/fachjournal/brennpunkt/> zum Download zur Verfügung

Quellen:

- ICN Code of Ethics for Nurses www.icn.ch
- www.medicamondiale.org/was-wir-tun/aktuelles/nachrichten-details/empathie-ist-ihr-kompass-tipps-fuer-die-arbeit-mit-gefluechteten-frauen.html