

Hineingeboren in die Pandemie – Schwangerschaft, Geburt, frühe Elternschaft und Emotionelle Erste Hilfe (EEH)

Born During the Pandemic – Pregnancy, Birth, Early Parenthood, and Emotionelle Erste Hilfe (EEH)

Regina Kamper

Themenschwerpunkt Auswirkungen der Pandemie

Zusammenfassung

Schwangerschaft, Geburt und der Übergang zur Elternschaft sind an sich schon Zeiten des Umbruchs, der Herausforderung, mitunter der Unsicherheit sowie Angst. All das vor dem Hintergrund einer der größten gesellschaftlichen Umbrüche und Krisen der letzten Jahrzehnte zu erleben, bedeutet für viele Eltern und Babys zusätzliches Gepäck im Lebensrucksack zu tragen. Erhöhte Raten an Angst- und Depressionssymptomen während der Schwangerschaft, negativ gefärbte Geburtserlebnisse und Auswirkungen auf Stillbeziehung und Bindungsaufbau sind erste und relativ unmittelbare mögliche Folgen der äußeren Einflüsse unserer Zeit auf die Innenwelt eines jungen Familiensystems. Besonders trifft das Frauen, die unter Einsamkeit, einer vorbestehenden psychischen Erkrankung oder interpersoneller Gewalt leiden. Angebote der körper- und bindungsorientierten Methode der Emotionellen Ersten Hilfe (EEH) für Eltern und Babys hinsichtlich Prävention, Krisenbegleitung sowie Eltern-Baby-Therapie bieten Unterstützung. Potenziell positive Veränderungen durch die Pandemie (wie etwa mehr Ruhe auf den Wochenbettstationen) werden dargestellt.

Abstract

Pregnancy, birth, and becoming a parent are times of change and challenges; often of uncertainty and fear too. Experiencing these during the most radical social change of the last few decades, due to the pandemic, may be an additional burden to both parents and babies. Some of the immediate impacts of external conditions influencing the health of family systems could include: increasing rates of anxiety and depression in the pre-natal period; adverse childbirth experiences; negative effects on breastfeeding and

bonding. Women suffering from loneliness, pre-existing mental illness or domestic violence are affected in particular. Emotionelle Erste Hilfe (EEH – translates as “emotional first aid”) provides help for both parents and babies in preventive contexts, crisis intervention, and trauma therapy settings. EEH focuses on attachment-based and body-based methods. Due to the pandemic, some positive impacts have also been recorded. These include quieter and calmer postpartum/maternity wards.

1. Einleitung

Wie gefährlich ist das Virus und was bedeutet eine Infektion für mich und mein Kind? Welche Folgen hat eine Infektion des zweiten Elternteils bzw. der Person, die für die Begleitung bei der Geburt gewünscht wird? Wie gehe ich als Frau mit Kinderwunsch, als Schwangere oder Stillende mit der Möglichkeit einer Impfung¹⁾ um? Insgesamt viel Potenzial für Unsicherheit und Angst. Im Verlauf kristallisierten sich erhöhte medizinische Risiken für infizierte Schwangere heraus (Hall et al., 2022).

2. Schwangerschaft

Hinsichtlich der psychischen Belastung von Schwangeren zeigten sich Prävalenzraten für Angst von 37 %, Depression 31 % sowie psychologischen Distress von 70 % (Yan et al., 2020). Zwei Drittel der Frauen gaben einen negativen Effekt der Pandemie auf das subjektive Erleben ihrer Schwangerschaft an (Schabus et al., 2021). Die Auswirkungen reichten von fehlender Unterstützung durch Bezugspersonen, wie etwa Großeltern, über Einschränkungen in der Geburtsvorbereitung und Hebammenbe-