

## Weniger ist mehr (WIM)

Rauchfrei-Beratung durch Familienhebammen

### WIM – Rauchfrei-Beratung durch Familienhebammen

*Das Projekt »Weniger Ist Mehr« ist eine gemeinsame Initiative des Hebammenverbands Niedersachsen, der Stiftung »Eine Chance für Kinder«, des Vereins Frauen Aktiv Contra Tabak (FACT) und der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen (LVG & AFS). Es wird vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert. Ziel ist, bildungsferne Schwangere und Mütter junger Kinder aus psychosozial belasteten Verhältnissen zum Rauchstopp zu motivieren und kompetente Rauchfrei-Beratung zu einem integrierten Bestandteil der Beratungsroutine von Familienhebammen werden zu lassen.*

*Die Familienhebamme Maria Schinzel erzählt anhand eines Falls von ihrer Erfahrung mit WIM.*

Der erste Besuch fand an einem späten Vormittag statt. Ich hatte mich angekündigt, sodass die Familie mich erwartete. Die Gründe für eine Familienhebammenbegleitung ergaben sich aus den Erkenntnissen meiner Hebammenkollegin, die schon in der Schwangerschaft und im Wochenbett die junge Familie begleiten durfte, die ihr zweites Kind bekommen hatte.

Ich betrat eine kleine Wohnung, hell und gemütlich. In den Zimmern, die ich zu sehen bekam, deutete nichts daraufhin, dass hier Raucher wohnen könnten. Die Luft war frisch.

Für das Kind, inzwischen fast vier Monate alt, gab es ein Kinderzimmer, ebenfalls liebevoll eingerichtet: sauber und hell. Das Kleine schlief jedoch im Wohnzimmer ohne sich stören zu lassen. Ich sah mir alles an, bestaunte, was ich sah und hob anerkennend hervor, was die Familie alles geschafft hatte, seit sich dieses Kind zu ihnen gesellt hatte. Besonders schön war es, das ruhig schlafende Kind mit den Eltern gemeinsam zu bestaunen und einen Moment inne zu halten.

Plötzlich drehte sich die Mutter um, sagte nur, sie sei gleich wieder da – um kurz darauf wieder neben mir zu stehen. Ich hatte den Eindruck, dass sie Zeit brauchte, um sich zu sortieren – und, mir stieg kalter Zigarettenrauch in die Nase.

Um an die eigentliche Problematik auch nur annähernd heran zu kommen, bedurfte es eines sanften Einstiegs, möglicherweise über ein allgemeines Thema. Für mich war das, was meine Nase gerade wahrgenommen hatte, Anlass genug darauf einzusteigen. Also sprach ich die Mutter gleich an. »Na, Frau Müller,<sup>1</sup> Sie haben erst mal eine Zigarette gebraucht?« – mit einem wohlwollenden Augenzwinkern. »Ja!« Das war alles zu diesem Thema, an diesem Tag.

Doch hatte ich viel erfahren: Die Mutter brauchte die Zigarette, was sie bestätigte. Mehr noch, in diesem Augenblick durfte sie das zugeben. Sie musste sich damit nicht mehr verstecken. Ihr Ja drückte fast Erleichterung aus. Dass sie es zugab wies auf ein entstehendes Vertrauen hin, und auf Stärke,

denn ich fand es mutig, dass sie sich das eingestehen konnte. Diese Offenbarung habe ich als Beginn für eine gute Zusammenarbeit wahrgenommen.

Die folgenden Besuche waren durch andere aktuelle Themen bestimmt, auch durch das Kind. Doch suchte ich nach Gelegenheiten, in denen ich auf das Thema Rauchfrei-Werden hinweisen konnte – darauf, dass weniger auch schon ziemlich gut ist.

Bei dem folgenden Besuch tauchte der Vater kurz auf und verschwand ganz schnell wieder. Einen Hauch kalten Rauchs ließ er zurück. Das war meine Chance das Rauchverhalten anzusprechen.

»Sagen Sie mal Frau Müller, wie gelingt es Ihnen die Wohnung so frisch zu haben, dass es gar nicht auffällt, dass hier zwei Personen

Gottlob Kurz  
WA Flemm

1 Name geändert

rauchen?« Die Antwort, etwas verschmitzt: »Wir haben in unserer kleinen Küche eine Tür, die zu einem winzigen Balkon führt. Das ist unser Himmel, unsere ›Blaue Wolke!‹ Für mich hörte es sich an wie ein Hauch Freiheit und Fernweh, ein bisschen Luxus, den sie sich gemeinsam gönnten.

Frau Müller erzählte mir, dass sie seit ihrem 15. Lebensjahr raucht. Am Tag bringe sie es auf zehn bis zwölf Zigaretten. Früher waren es wesentlich mehr. Reduziert habe sie in der Schwangerschaft, des Kindes wegen. Sie habe auch überlegt auf das Stillen zu verzichten, ihre Hebamme habe ihr jedoch Tipps gegeben, sodass sie nicht verzichten musste.

Für sie war es auch wichtig, dass ihre Kinder nicht den Zigarettenqualm einatmen mussten. Sie achtete deshalb peinlichst auf frische Luft in der Wohnung. Aufgerüttelt wurde sie zu dieser Maßnahme, durch den plötzlichen Kindstod, den eine Bekannte mit ihrem Kind erleben musste. »Rauchen soll dabei doch eine große Rolle spielen!« sagte sie.

Ich lobte Frau Müller für ihre Bemühungen um verantwortungsvolles Handeln. Auch spürte ich ihre Not. Sie fühlte, dass sie der Situation mit ihrem derzeitigen Zigarettenkonsum nicht gerecht wurde. Der Moment war gekommen, sie in ihren guten Absichten zu bestärken und sich intensiver dem Thema zu widmen.

Wir verabredeten, dass wir beim nächsten Besuch besprächen wie sie eine Veränderung erreichen könne. Sie sollte sich einmal Gedanken machen, ob sie die Zahl der gerauchten Zigaretten richtig einschätzte.

Von mir bekam sie einen kleinen Bleistift und einen Zettelblock auf dem sie nur das Datum eintragen und jeweils einen Strich für

jede angezündete Zigarette machen sollte. Mehr nicht. Gemeinsam würden wir weitersehen.

Als wir uns wieder sahen war die Aufgabe mit dem Zigarettenzählen sofort präsent. »Ich hätte nicht gedacht, dass ich noch so viel rauche. Um nicht einen weiteren Strich machen zu müssen, hab ich schon einmal auf die Zigarette verzichtet. Aber das hat mich erstaunt. Ich will jetzt meinen Freund auch dazu kriegen.« Ich empfahl ihr, dem Freund keinen Druck zu machen, vielleicht erst einmal zu fragen, wie es mit seinem Rauchverhalten steht? – Und ob er sich Veränderung überhaupt vorstellen könne?

»Wie möchten Sie weitermachen? Würde Ihnen die Vorstellung gefallen, rauchfrei zu werden?« Ich signalisierte ihr, dass ich spürte, dass sie es reizvoll fände. Sie zeigte ein ambivalentes Verhältnis. Diese Aussage wagte ich, weil sie sofort das Thema angesprochen hatte und eine gewisse Euphorie zu spüren war, etwas Neues zu wagen. Schließlich hatte sie ihrem Freund davon erzählt.

Kurzum, die Zeit war reif ein Ziel zu definieren. Aktuell rauchte Frau Müller fünfzehn Zigaretten am Tag – wie die Zählung ergeben hatte. Sie tat sich schwer ein Ziel zu benennen. Um sie nicht zu drängen, machte ich ihr Vorschläge: Zum Beispiel sich ein Zeitlimit zu setzen, indem sie es schaffen konnte auf maximal zehn Zigaretten am Tag zu kommen, etwa bis zu den Ferien des älteren Kindes in drei Wochen. Oder, dass sie jede Woche zwei weniger raucht oder ... Dabei fiel mir auf, dass sie noch nicht entschieden war, ob sie aufhören oder weniger rauchen wollte.

Bald stellte sich heraus, dass sie sich für eine Reduktion entschieden hatte. Der Ge-

danke ans Aufhören bereitete ihr Unbehagen. Frau Müller entschied sich, weiterhin Strichlisten zu machen, mit dem Ziel, immer weniger Striche eintragen zu können. Stift und Block hatte sie immer dabei. Sie benutzte ihn immer häufiger zum Malen. Schließlich entstanden kleine Figuren, die recht lustig aussahen. Damit hatte sie etwas um die Hand, gleichzeitig war etwas entstanden, das wir ihrem älteren Kind zeigen konnten. Es entstand eine Spielsituation, die von Zigaretten ablenkte. Hatte sie es geschafft über einen längeren Zeitraum rauchfrei zu sein, war sie stolz. Schwierig wurde es immer dann, wenn ihr Freund nach Hause kam.

Der Kindsvater war während meiner Besuche selten anwesend, sodass ich ihn mit dem Thema Rauchfrei-Werden nicht konfrontieren konnte. Ich beschloss, auf die Fähigkeiten der Mutter zu setzen. Ich wollte sie damit auch in ihren Kompetenzen stärken. Frau Müller berichtete immer häufiger von diesen schönen Momenten, wenn das Kleine schlief, sie eigentlich eine rauchen wollte, aber so lange auf dem Block kritzelte, dass sie ihr Werk sofort dem älteren Kind zeigen musste. Wieder eine Weile der Ablenkung, der ihr Freude bereitete, besonders, wenn ihr Großer darüber staunte. Sie entdeckte, dass sich die Beziehung zu ihrem älteren Kind veränderte. Es schien etwas Gutes in Gang gekommen zu sein, über das wir gemeinsam mit dem Vater später sprechen konnten. Herr Müller wurde neugierig und tat unsere Beobachtungen nicht einfach ab.

So gut sich alles anhört, gab es viele andere Bereiche in der Familie die im Fokus standen.

► weiter gehts nach dem HeLiDi auf S. 311

Tomed

Das Thema Rauchfrei-Werden rückte nach hinten. Doch glaube ich, dass die Familie durch die gemeinsamen Bemühungen positive Erfahrungen gemacht hat. Sie hat erlebt, dass sie etwas schaffen kann, sei es auch noch so klein, wo doch so viel zu kritisieren ist und «sie eigentlich nichts können.», wie ihnen manchmal suggeriert wird. Es ist etwas Wertvolles aufgekeimt: die Fähigkeit achtsamer zu sein, mit sich und den Kindern.

Irgendwann ging der Zettelblock zu Ende. Ich besorgte einen neuen, auf dem einmal nur vier Striche zu sehen waren! Es gab aber auch Phasen, in denen mir der Block nicht stolz gezeigt wurde. Für mich Anreiz genug immer wieder nach Möglichkeiten zu suchen, das Ziel anzumahnen, das sich Frau Müller gesetzt hatte.

Bis jetzt hat sie nicht aufgehört, aber ihr Ziel verfolgt!

*Als ich von dem Projekt WIM gehört habe, dachte ich, endlich wird das Thema konkret, hätte ich doch schon Anregungen und Tipps in einigen Familienbetreuungen gebrauchen können. In meiner künftigen Arbeit wird die Rauchfrei-Beratung eine größere Rolle spielen.*

*Durch das Projekt habe ich einen Handlungskoffer der es mir ermöglicht, das Rauchverhalten in den Familien einzuschätzen (»Raucher ist nicht gleich Raucher«) um dann die passende Hilfe anbieten zu können.*

*Vor allem aber bin ich gestärkt, dass ich das Thema ansprechen kann, mit Empathie, ohne selber schlechte Laune zu bekommen, aber mit der Hoffnung, dass weniger Zigaretten mehr Achtsamkeit hervorbringen. Erleichtert bin*

### WIM – Aktuell

Wegen des Erfolgs der bisherigen Seminare ermöglicht das Bundesministerium für Gesundheit zwei weitere Seminarfolgen für Familienhebammen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Für das Catering wird vor Ort eine Umlage eingesammelt. Veranstaltungsort ist Hannover.

Einführungsseminare: 12. + 13.4.12 oder 15. + 16.5.12 (1,5 Tage)

Referentinnen: Dr. Edith Weiß-Gerlach, Barbara Staschek

Vertiefungstage: 13. oder 14.6.12 (0,5 Tag)

Referentin: Barbara Staschek

Kontakt und weitere Auskünfte:

Barbara Staschek, Hebammenverband Niedersachsen, Gehrenrode 5, 37581 Bad Gandersheim, Tel. (05183) 56 09, info@staschek.com

Außerdem plant und beantragt das Projektteam gerade eine zweite Projektphase, die vom DHV mit unterstützt wird, um die Seminare auch in anderen Bundesländern anbieten zu können.

*ich darüber, dass Einigkeit darüber besteht, dass unter Erfolg auch das Weniger zu verbuchen ist. Und dass sich dieser auch noch auf andere Weise zeigen kann!*

*Maria Schinzel, Hebamme und Familienhebamme, arbeitet zusammen mit einer Kollegin in der Familienhebammen-Zentrale in Hildesheim.*  
Kontakt: maria.schinzel@gmx.de

DHV: Weniger ist mehr (WIM). Hebammenforum 2012; 13: 309-311

Severity  
Hebado

### Hebammenforum Call for Papers

Hebammenforum schafft Wissen – Wissenschaft im Hebammenforum!

**Hebammen  
forum**

Immer mehr Hebammen lernen an Hochschulen und beziehen sich im Arbeitsalltag auf Forschungsergebnisse – die ihrerseits immer häufiger aus hebammeneigener oder interdisziplinärer Forschung stammen. Bislang gab es allerdings kaum deutschsprachige Fachmedien für Hebammen, in denen Originalartikel veröffentlicht werden können. Das Hebammenforum schließt jetzt diese Lücke: In einer regelmäßig erscheinenden Wissenschaftsbeilage werden wir peer-reviewte Originalarbeiten aus der Hebammenforschung veröffentlichen. Dazu freuen wir uns auf Ihre Forschungsarbeit! Manuskripte bitte an [redaktion@hebammenverband.de](mailto:redaktion@hebammenverband.de). Ausführliche Infos zur Manuskriptgestaltung gibt es unter: [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de) → Hebammenforum → Wissenschaft.