

NR. 3 | 17. JUNI 2010 | FR. 6.-

FRAUEN LAND

Leben ins Leben helfen

Die Hebamme Susanne Schmid lüftet ein Geheimnis



Schüür frei für die Kultur

Die Kulturproduzenten
des neuen Hof-Theaters

Bühne frei für bunten Garten

Wie man Sommerflor
möglichst langlebig hält

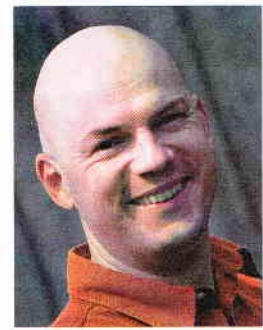
Alterspflege zuhause

Wie man eine Pflege
zuhause gut vorbereitet



6 DIE KULTUR-PRODUZENTEN

Hof-Theater Andreas und Beatrice Perler aus Wännwil FR gehören zu den rund 30 Landwirtepaaren in der Deutschschweiz, die ihren Hof für das professionelle Hof-Theater als Kulisse zur Verfügung stellen. Sie erzählen vom Vergnügen für die ganze Familie, aus ihrer Schür eine gemütliche Kulturrena zu machen.



Christoph Greuter
Chefredaktor

10 GEHEIMNIS GEBORGENHEIT

Hebamme Sie ist mit vielen Talenten gesegnet und einer Leidenschaft: Mit Leib und Seele ist Susanne Schmid Hebamme, mitten in der Stadt Bern. Als Hebamme ist die junge Frau auch zu einer Unternehmerin geworden. Sie hat mit Erfolg ein Tuch für Säuglinge entwickelt.



SPANNWEITE IM LEBEN

Spätestens am Sterbebett zeige sich, wie gut die Familienverhältnisse seien, sagte mir einmal eine Krankenschwester, die täglich mit pflegebedürftigen Menschen und dem Sterben konfrontiert ist. Das stimmt nachdenklich, denn die letzten Lebensjahre können qualvoll einsam sein. Selbstverständlich gibt es auch die andere, positive Seite: Einem nunmehr alten, pflegebedürftigen Menschen, der sich zeitlebens liebe- und verantwortungsvoll um seine Familie gekümmert hat, wird jene Liebe zuteil, die er einst selbst in die Familie gesät hat. Dann kann die Pflege eines alternden Familienangehörigen zuhause eine schöne Freude sein. Darüber berichten wir im «Dossier». Und um die andere Seite des Lebens, nämlich der Arbeit einer engagierten Hebamme, geht es in einer anderen Geschichte in dieser Ausgabe.

INHALT

Leute

- 6 Hof-Theater** Andreas und Beatrice Perler und ihre Kulturbühne in der Schür
- 10 Hebamme** Susanne Schmid-Bieri hilft neuem Leben in die Welt
- 12 Frivolité** Vier Frauen treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Handarbeiten
- 39 Vorbeigeschaut** bei Volkskundlerin und Erzählerin Elisabeth Pfluger

Leben

- 14 Garten** Bühne frei für einen bunten Sommer mit Sommerblühern
- 26 Wohnen** Mit einem Notvorrat gewappnet für den Fall der Fälle
- 28 Gesundheit** Was man tun kann, damit der Stress nicht krank macht

Titelbild: Christoph Greuter

Dossier: Alterspflege zu Hause

- 18 Reportage** Rösli Germann erzählt über eine «meiner besten Lebensabschnitte»
- 20 Organisationen** Antworten auf Versicherungsfragen bei einem Pflegefall zu Hause
- 22 Vorbereitung** Wie Pflegende sich behutsam auf eine Pflege zu Hause vorbereiten

Rubriken

- 30 SBLV** Der Vulkan und die Folgen
- 31 Lebenshilfe** «Er hat stets das letzte Wort»
- 32 Projekt** Eine Weltstimme für die Frauen
- 33 Rezept** Geschnetzeltes mit Äpfeln
- 34 Kreativ** Ein Turnbeutel zum Selbernähen
- 36 Kinderseite** Rätseln, Knobeln und Basteln
- 37 Rätselecke + Unterhaltung**

IMPRESSUM: frauenland – Magazin für die Schweizer Landfrauen / Beilage zu «die grüne», www.frauenland.ch. Erscheint 6mal pro Jahr, 9. Jahrgang frauenland | **Herausgeberin:** Schweizer Agrarmedien GmbH, Dammweg 3, 3000 Bern 25, Tel. 031 958 33 33, Fax 031 958 33 34, E-Mail: verlag@frauenland.ch, Verlagsleitung: Eduard Häusler | **Redaktion:** Christoph Greuter (gre), Agnes Schneider (asw), Dammweg 3, Postfach 737, 3000 Bern 25, Tel. 031 958 33 33, Fax 031 958 33 34, E-Mail: redaktion@frauenland.ch, SBLV, Regula Siegrist, Laurstrasse 10, Postfach 167, 5201 Brugg, Tel. 056 44112 63, Fax 056 44112 61, E-Mail: siegrist@landfrauen.ch | **Auflage:** 9160 Ex. verk. + 15224 Gratisauflage (beglaubigt WEMF 2008) Ex. Anzeigenmarketing: Schweizer Agrarmedien GmbH, Dammweg 3, Postfach 737, 3000 Bern 25, Tel. 031 958 33 33, Fax 031 958 33 34, E-Mail: verlag@frauenland.ch, Andrea Stettler; Publimag AG, Seilerstrasse 8, 3001 Bern, Tel. 031 387 22 11, Fax 031 387 21 00, E-Mail: bern@publimag.ch | **Anzeigenpreise:** 1sp. Millimeterzeile: Fr.–,85, Seitenpreis s/w 1350.–, Seitenpreis 4farbig 1800.– | **Abonnemente:** «frauenland», Postfach 737, 3000 Bern 25, Tel. 031 958 33 37, Fax 031 958 33 34, E-Mail: abo@frauenland.ch, Abonnementspreis: Jahresabonnement Inland Fr. 35.–, im Kombi mit Fachmagazin «die grüne» Fr. 92.– | **Layout:** Schweizer Agrarmedien GmbH | **Druck:** Druck Stämpfli Publikationen AG, Bern.

Geborgenheit ist das Geheimnis

Hebamme | Susanne Schmid (34) ist Hebamme. Mit Leib und Seele und vielen Talenten, die Gebärende entspannter und Babys zufriedener machen. Susanne Schmid orientiert sich an der Natur und an den unterschiedlichen Bedürfnissen der Menschen. Mit grossem Erfolg, wie zahlreiche Reaktionen zeigen.

Der wunderbare, grosse Holztisch in ihrer gemütlichen Wohnung ist dekoriert mit farbigen Stoffsäcklein. «Gwundrige» Leute stellen sich sofort die Frage, was wohl in diesen hübschen und geheimnisvollen Säcklein steckt. Geduld ist angesagt, so schnell wird dieses Geheimnis nicht gelüftet. Sofort kommt der Gedanke auf: Bei Hebamme Susanne Schmid muss das Gebären Freude machen, denn sie strahlt eine ansteckende Fröhlichkeit aus.

«Hebamme sein, das ist mein Beruf»

Susanne Schmid wuchs im bernischen Meikirch auf. Ihre Erstausbildung war Krankenschwester. «Als ich während der Lehre vor dem Praktikum auf der Kinderstation stand, war ich nicht besonders motiviert. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass mir die Pflege von Kindern Freude bereiten sollte. Aber ich hatte mich getäuscht! Bei den Kindern wie bei den Säuglingen gefiel es mir ausgezeichnet.» So gut, dass Susanne Schmid auf die Idee kam, die Ausbildung zur Hebamme zu absolvieren. Zwei Jahre musste sie warten, bis in der von ihr ausgewählten Hebammenschule in

Zürich ein Ausbildungsplatz frei wurde. Von Beginn an gefiel Susanne Schmid dieser Beruf ausgezeichnet. «Ich spürte: Das Begleiten der Schwangeren, Gebärenden und Wöchnerinnen war meine neue Aufgabe. Auch um die Säuglinge kümmerte ich mich sehr gern.» Jetzt arbeitet Susanne Schmid im Spital in Riggisberg, dazu ist sie auch als freischaffende Hebamme tätig. «Hier in diesem kleinen Spital macht die Arbeit grosse Freude. Wir sind ein gutes Team – Arzt und Hebamme stehen auf

genheit und Sicherheit schenken kann. «Gebären ist etwas Natürliches. Es soll für die werdenden Eltern ein unvergessliches Erlebnis und kein Albtraum sein. Damit das gelingt, darf der Geburtsschmerz für die Frau nicht unerträglich sein. Schmerz gehört zur Geburt, ohne Schmerzen zu gebären ist nicht die Regel. Mein Ziel aber ist, den Frauen eine sanfte und schmerzarme Geburt zu ermöglichen.» Um diesem Ziel näher zu kommen, besuchte Susanne eine Weiterbildung. Dort lernte sie

«Ohne Schmerzen zu gebären ist nicht die Regel. Mein Ziel aber ist, den Frauen eine sanfte und schmerzarme Geburt zu ermöglichen.»

Susanne Schmid

gleicher Stufe und arbeiten Hand in Hand. Das ist ein gutes Gefühl. Ich bin überzeugt, dass die Frauen den guten Geist, der in diesem Haus herrscht, spüren.»

Mehr Geborgenheit – wie ist das möglich?

Bevor Susanne Schmid nach Riggisberg kam, arbeitete sie in verschiedenen Spitälern. Für sie stand immer die Frage im Vordergrund, wie man den Frauen besonders viel Gebor-

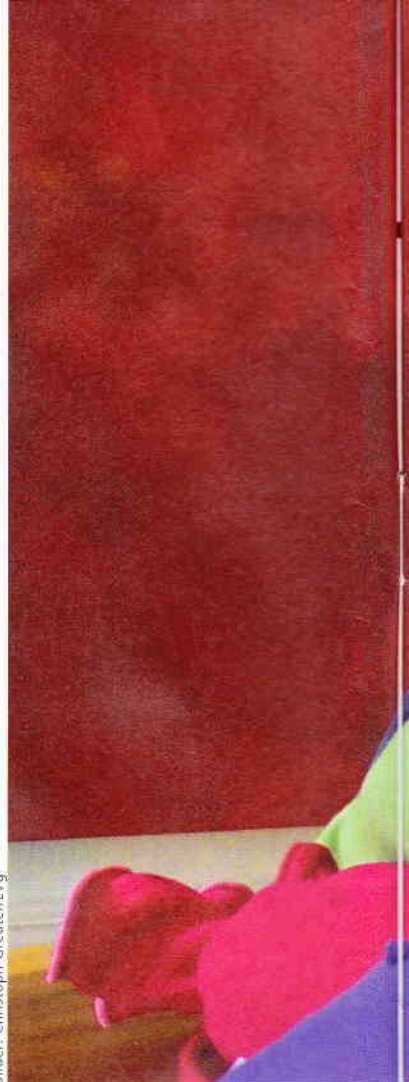
genheit und Sicherheit schenken kann. «Gebären ist etwas Natürliches. Es soll für die werdenden Eltern ein unvergessliches Erlebnis und kein Albtraum sein. Damit das gelingt, darf der Geburtsschmerz für die Frau nicht unerträglich sein. Schmerz gehört zur Geburt, ohne Schmerzen zu gebären ist nicht die Regel. Mein Ziel aber ist, den Frauen eine sanfte und schmerzarme Geburt zu ermöglichen.» Um diesem Ziel näher zu kommen, besuchte Susanne eine Weiterbildung. Dort lernte sie

mehr auf der Frage, wann die nächste Wehe heranrollt, sondern wie es ist, wenn man Gutes und Schönes fühlt.» Susanne Schmid erzählt, dass die Frauen begeistert seien von der Methode. Durch die Selbsthypnose werde die Geburt verkürzt, sie könne bewusst und positiv erlebt werden. Weitere angenehme Nebeneffekte sind, dass die Schmerzmittelgaben reduziert werden können und dass seltener Verstimmungen auftreten. Susanne Schmid: «Diese Methode ist ideal für Frauen, die normal gebären wollen und Wert auf Natürlichkeit legen.»

Gepuckte Babys schlafen ruhiger

Als Hebamme ist es Susanne Schmid's Ziel, alles zu unternehmen, dass es Mutter und Kind gut geht. Wenn ein Kind oft grundlos schreit, bedeutet dies für die Mutter grossen Stress. Die Hebamme machte sich Gedanken, was man den

Bilder: Christoph Greuter/ZVG





Susanne Schmid beim Betreuen einer Wöchnerin und deren neugeborenem Kind. Ihr Beruf als Hebamme erfüllt sie mit viel Lebenssinn.

Neugeborenen bieten könnte, dass sie sich geborgener fühlen und dadurch weniger schreien. Nach längerem Nachdenken kam sie auf die Idee, es mit einer besonderen Wickeltechnik zu versuchen. So kam sie auf das Pucken. Pucken ist nichts anderes als eine alte Wickeltechnik. Es geht darum, das Baby in den ersten drei bis vier Lebensmonaten besonders eng zu wickeln. Durch das Satt-gewickelt-Sein fühlt sich das Baby sicherer – ein wenig wie im Mutterleib. Sicherheit und

Geborgenheit lassen das Baby nicht nur ruhiger, sondern auch tiefer schlafen. «Gepuckte Babys haben nachweislich längere REM-Phasen, also einen längeren Tiefschlaf.

Wie eine Hebamme zur Unternehmerin wird

Susanne Schmid dachte darüber nach, wie das Puck-Tuch sein sollte. Sie erzählte ihre Idee Käthi Dietrich, einer Damenschneiderin. Diese war sofort «Feuer und Flamme». Sie entwickelte einen Prototypen eines weichen Tuchs,

Susanne Schmid und ihr farbiges Sortiment des von ihr entworfenen Schmetterlingstuchs. Im Hintergrund ein grossformatiges Acrylbild, das die Hobbymalerin gemalt hat.

welches das Baby ideal umhüllt und ihm trotzdem Bewegungsfreiheit lässt. Das Schmetterlingstuch war geboren. Allerdings dauerte es nochmals vier bis fünf Monate, bis alles stimmte und Susanne Schmid und Käthi Dietrich zufrieden waren. Die Reaktionen der Frauen, die ein Schmetterlingstuch kauften, gaben ihnen recht: Die Mütter zeigten sich überzeugt davon. Das Kind schreie viel weniger und schlafe ungestörter, sind die übereinstimmenden Aussagen. Susanne Schmid: «Ich kann mir das gut erklären, Gepuckte Kinder spüren sich selber sehr gut, sie erleben ein ähnliches Gefühl wie in der Gebärmutter – deshalb die Geborgenheit und damit die grosse Zufriedenheit. Längst setzen auch andere Hebammen und Spitäler das Schmetterlingstuch ein.» Für Susanne Schmid war

wichtig, dass die Schmetterlingstücher sozialverträglich hergestellt werden. Sie suchte nach einer entsprechenden Partnerschaft. «Ich bin glücklich, dass ich mit der Steinhölzli-Berufsbildung genau das gefunden habe, was ich suchte.» In dieser Institution lernen und arbeiten Frauen mit einer Lernbehinderung. Sie freuen sich sehr darüber, die farbigen, weichen Baumwolltücher nähen zu dürfen. Das Schmetterlingstuch gibt es in sechs Farben. Jedes Tuch steckt in einem hübschen, farbigen Säckli. So einfach also ist die Lösung der geheimnisvollen Stoffsäckli auf Susanne Schmid's Stubentisch.

| Agnes Schneider

Das Schmetterlingstuch kann bei Susanne Schmid bestellt werden. Es ist in sechs Farbkombinationen erhältlich und kostet 69 Franken (zzg. Versandkosten). Kontaktadresse: Susanne Schmid, Hallerstrasse 21, 3012 Bern. Internet: www.schmetterlingstuch.ch