

Burnout

Wege in einen nährenden Alltag

Für sich selbst die Diagnose „Burnout“ zu stellen, ist nicht leicht. Gerade Hebammen, die es gewohnt sind, durchzuhalten und eher anderen zu helfen, gestehen sich ungern ein, dass eine Grenze in die Krankheit bereits überschritten ist. Die Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zu heilenden Wegen aus dem Gefühl von Überforderung und Ausgebranntsein. > Katrin Mikolitch

„Ich bin ganz erschöpft, merke, dass meine Arbeit, die ich mit Hingabe ausgeübt habe, keinen Spaß mehr macht. Ich komme mir vor wie ein Zombie. Ich bin gar nicht mehr richtig da und die Schwangeren gehen mir, so Leid mir das tut, richtig auf die Nerven. Alles ist mir zu viel. Ich könnte nur schlafen ... auch mit meinem Mann geht es nicht gut.“

Das sagte einmal eine Hebamme tränenüberströmt, die in meine Praxis kam, um sich von mir unterstützen zu lassen. Wie sich herausstellte, war sie häufig krank und der Alltag in der Klinik belastete sie zunehmend. Ihr waren dadurch einige Fehler unterlaufen und ihre Kolleginnen hatten sie angesprochen, was denn eigentlich los wäre. Darauf war sie in meine Praxis für ganzheitliche Entwicklung und Heilung mit dem Schwerpunkt Frauengesundheit und Traumaheilung in Düsseldorf gekommen

Ausgebrannt

Das Krankheitsbild: „Burnout“ ist eine moderne Umschreibung, wenn es um Erschöpfung, Stress und Ausgebranntsein geht. Die meisten Menschen sprechen darüber nicht, da das Thema mit viel Schamgefühl verbunden ist. Doch wäre es viel heilsamer, wenn Betroffene offen damit umgehen würden. Wenn insbesondere Menschen in begleitenden Berufen sich früh an kompetente Hilfe wenden würden. Denn gerade im Frühstadium gibt es kraftvolle Wege zur Heilung.

Burnout-Betroffene leugnen häufig die Tatsache, dass die Belastungen bei der Arbeit einfach zu viel werden. Genauso erging es der Hebamme Mechthild, die in einem mittelgroßen Krankenhaus arbeitete. Den Kolleginnen war aufgefallen, dass ihr Fehler passierten und sie anfangs unzureichend dokumentierten. Am Anfang konnten sie das noch auffangen. Als sich aber zeigte, dass Mechthild häufig krankgeschrieben war und ihr Verhalten zunehmend unverantwortlich wurde – sie dosierte Medikamente nicht richtig, schätzte Situationen falsch ein oder behandelte Patientinnen unfreundlich – wurden die anderen Hebammen aufmerksam. Die Ursachen waren jedoch nicht nur bei der betroffenen Kollegin zu suchen. Die Arbeitssituation auf der geburtshilflichen Abteilung hatte sich deutlich verschlechtert. Stellen, die durch Krankheit oder Schwangerschaft frei geworden waren, wurden beispielsweise nicht neu besetzt.

Was ist eigentlich ein Burnout? Das „Ausbrennen“ ist ein Resultat andauernder emotionaler Belastungen im Zusammenhang mit langfristigem intensivem Einsatz für andere Menschen. Es bezeichnet einen massiven geistigen, seelischen und körperlichen Erschöpfungszustand, der insbesondere Menschen betrifft, die ihre Kraftreserven ständig aufbrauchen und die oft in sozialen und helfenden Berufen arbeiten.

Während beim persönlichkeitszentrierten Ansatz die Ursachen hauptsächlich bei dem Betroffenen selbst zu suchen

Ausbrechen aus dem Alltag ist ein wirksamer Weg gegen das Ausbrennen.

sind – angenommen wird die Diskrepanz zwischen dem Helferideal und der Wirklichkeit des Helfers – werden in der organisationsorientierten Erklärung die äußeren Bedingungen in den Vordergrund gestellt. Hier werden die Ursachen in den schlechten Arbeitsbedingungen vermutet, wie zum Beispiel in einem Mangel an positivem Feedback, in Hierarchieproblemen, in administrativen Zwängen oder in einer schlechten Teamarbeit.

Bezogen auf die Geburtshilfe im Krankenhaus betrachte ich beide Erklärungsansätze als relevant. Wer kennt das nicht: Das hohe Ideal der Hebammen oder ÄrztInnen – gerade beim Berufsstart – wird bald durch den Klinikalltag, die Überlastung oder durch bestehende Strukturen beeinträchtigt.

Woran ist ein Burnout zu erkennen? Auch für PsychologInnen oder ÄrztInnen ist die Diagnose eines Burnouts sogar in einem fortgeschrittenen Stadium nicht immer leicht. Wie schwer ist es dann, sich selbst wahrzunehmen und sich

eingugestehen, dass man eigentlich am Ende seiner Kräfte ist oder sogar schon ein Burnout hat?

Hilfreich ist dazu ein Fragebogen nach Dr. Günther Possnig (siehe Abbildung), den ich gerne in Hebammenfortbildungen verteile. Es erstaunt mich und auch die Hebammen selbst, wie sehr sie sich doch in einem Burnout-Beginn wiederfinden können.

Die Vorstufen eines Burnouts haben oft für sich genommen noch keinen Krankheitswert. In einer abgeschwächten Form kennen viele die Symptome: ein großes berufliches Engagement, das auch weit bis in unsere die Freizeit reichen kann. Wenn sich ein Gefühl der inneren Leere einstellt und man sich nach Urlauben nie erholt fühlt, können das jedoch Warnzeichen sein, denen man achtsam begegnen sollte.

Das auffälligste Zeichen in einem Frühstadium ist, dass man oft schwere, für einen persönlich ungewohnte Infekte hat. Oder es zeigen sich Beschwerden spe-

ziell bei Frauen in Form von verstärktem Prämenstruellem Syndrom (PMS) oder Menstruationsbeschwerden oder auch ungewollte Kinderlosigkeit ohne medizinische Ursachen, weil einfach die Kraft, Ruhe und Empfänglichkeit fehlen. Um uns zu regenerieren, benötigen wir als Frauen insbesondere das „Yin“, das man als Begriff aus der traditionellen chinesischen Medizin kennt – der Gegenbegriff ist das „Yang“. Das „Yin“ ist das nährende Prinzip, das Weibliche, das „Nichtstun“, das Passive oder Empfangende, in dem wir uns stärken und nähren können als Frauen. Noch mehr als Männer sind wir anfällig für den Verlust des eigenen Rhythmus. Wer kann sich schon während der Menstruation zurückziehen und eine Zeit der Innenschau halten?

Frauen verlieren den Rhythmus

Demzufolge sind meiner Meinung nach besonders Frauen gefährdet, ein Burnout zu erleiden, auch wenn rein statistisch gesehen Männer und Frauen gleich häufig daran erkranken. Äußere Faktoren wie Nachtschicht oder Wechselschicht, die dem innereigenen Rhythmus entgegenwirken, fördern die Stressanfälligkeit – insbesondere bei Frauen, die als Hebammen oder Geburtshelferinnen arbeiten. Dazu kommt, dass die eigene ganzheitliche Haltung in der Patientenbetreuung häufig nicht kompatibel ist mit den Anforderungen in großen Kliniken, wo kaum Personal für eine adäquate baby- und mütterfreundliche Betreuung zur Verfügung steht. Ständig herrschen Zeitmangel und die Angst, Fehler zu machen. Die Dokumentation nimmt so viel Raum ein und die wirklich heilsamen menschlichen Begegnungen, die Zeit und Zuwendung benötigen, kommen viel zu kurz. Frauen haben es aus meiner Sicht schwerer, da sie in einer männlich dominierten Gesellschaft leben, in der männliche Ideale „überge-wichtig“ sind. Männer haben hormonell betrachtet viel weniger rhythmische Prinzipien und können so – scheinbar – besser mit den Leistungsprinzipien leben.

Allerdings habe ich in meiner Praxis auch Männer, die genau unter diesen Anforderungen leiden. Ich erinnere mich an einen Architekten mit vier Kindern, der in einem beruflichen Umbruch war, weil er sich selbstständig machen wollte. Er fühlte sich erschöpft und ausgebrannt, die Ehe war belastet. Er war eigentlich in einer „Einatmungsphase“, einer Phase, in der es in seiner Entwicklung und Aufmerksamkeit nach

Sind Sie im Fluss?	Fragebogen zur Arbeitsbeanspruchung				
	in den vergangenen vier Wochen...				
	Traf fast nie zu	Traf selten zu	Traf manchmal zu	Traf häufig zu	Traf fast die ganze Zeit zu
1. Ich habe allgemein zuviel Stress in meinem Arbeitsbereich.	1	2	3	4	5
2. Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten.	1	2	3	4	5
3. Wie in meinem Unternehmen mit Menschen umgegangen wird kann ich nicht gutheißen.	1	2	3	4	5
4. Ich fühle mich überfordert durch die Anforderungen in der Arbeit.	1	2	3	4	5
5. Ich leide an chronischer Müdigkeit.	1	2	3	4	5
6. Direkter Kontakt mit Menschen, beruflich oder privat belastet mich.	1	2	3	4	5
7. Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.	1	2	3	4	5
8. Ich mache mehr Fehler als früher und muss mich dann sehr anstrengen diese wieder gut zu machen.	1	2	3	4	5
9. Ich handle manchmal, so als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.	1	2	3	4	5
10. Die Anliegen und Probleme meiner Mitarbeiter bzw. Kunden berühren mich persönlich deutlich weniger als früher.	1	2	3	4	5
11. Ich fühle mich zynisch Bemerkungen über Kunden oder Mitarbeiter.	1	2	3	4	5
12. Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.	1	2	3	4	5
13. Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern.	1	2	3	4	5
14. Ich bekomme zu wenig Anerkennung, für das was ich leiste.	1	2	3	4	5
15. Auf meine Kollegen und Mitarbeiter kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite über weite Bereiche für mich allein.	1	2	3	4	5
16. Wenn ich nach Hause komme fühle ich mich emotional ausgehöhlt.	1	2	3	4	5
17. In Arbeitspausen kann ich nicht abschalten.	1	2	3	4	5
18. Ich bin oft krank, anfällig für körperliche Krankheiten, bzw. Schmerzen.	1	2	3	4	5
19. Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitswoche.	1	2	3	4	5
20. Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit.	1	2	3	4	5
21. Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften treffen auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.	1	2	3	4	5
22. Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) muss ich hinter die Arbeit reißen.	1	2	3	4	5
23. Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen, von Firma und Kollegen.	1	2	3	4	5
24. Ich fühle mich unfähig meine Arbeit richtig zu machen.	1	2	3	4	5
25. Meine Werte u. das was mir wichtig ist zählen bei meiner Arbeit nicht.	1	2	3	4	5
Summe					

Achtung: Dieser Fragebogen ist eine Momentaufnahme. Er hilft Ihnen nicht nur Ihre Arbeitsbelastung einzustufen, sondern er zeigt Ihnen auch, in welchen Bereichen zunächst Veränderungen sinnvoll wären. Machen Sie den Fragebogen nicht nur ein einziges Mal, sondern jeden Monat, um Ihren eigenen Veränderungsprozess zu überprüfen.

Auswertung:
Bis 50 Punkte und keine Frage mit 5 beantwortet: *Alles läuft gut, die Arbeit ist erfüllend und flüssig. Wenn Probleme auftauchen, dann werden diese wahrscheinlich aus anderen Lebensbereichen oder Gesundheitsproblemen kommen und nicht aus dem Arbeitsbereich.*
Bis 50 Punkte und / oder max. zwei Fragen mit 5 beantwortet: *geringes Burnout Risiko. Sie sind im Fluss Ihrer Arbeit. Aber achten Sie auf die Problembereiche und verändern Sie dort etwas.*
51 – 82 Punkte und / oder drei bis fünf Fragen mit 5: *Achtung: beginnende Burnout-Situation. Verändern Sie zuerst kurzfristig ihre Arbeitsbelastung und überprüfen Sie in zwei Monaten nochmals die Arbeitsbeanspruchung mit diesem Fragebogen.*
Über 83 Punkte und / oder mehr als fünf Fragen mit fünf: *Es dringend Zeit was zu tun, suchen Sie den Betriebsarzt oder Hausarzt auf und berichten Sie ihm über Ihre Probleme.*

Fragebogen: Mit freundlicher Genehmigung durch Dr. Günther Possnig, www.possnig.at

innen gehen sollte, wo sich scheinbar im Außen weder Produktivität noch Leistung zeigt. Das war sehr schwer aushaltbar für ihn. Diese Pause, diese Einatmung und Stillephase, ist in Entwicklungen sehr essenziell, weil sich daraus die Kraft für die Wandlung, für das erneute Ausatmen, für das Neue entwickelt. Dieser Rhythmus ist übrigens auch schon im Wachstum von Embryos zu sehen. Die innerlichen Bewegungen des Einrollens und sich Streckens kennt man aus craniosacralen Betrachtungen des Körpers sehr gut. So ist jemand, der diese Innenphase nicht leben kann, weil Verantwortung, Beruf und Leistung permanent gefordert werden, anfällig für Erschöpfung.

Aus diesem Mangel an „Innenphasen“ können sich dann Symptome eines fortgeschrittenen Burnoutstadiums zeigen: Es treten vermehrt Fehler auf und die Arbeit wird zunehmend als schwierig empfunden. Einmal sagte mir eine Oberärztin aus einer großen Klinik, die unter Stress- und Erschöpfungszuständen litt: „Auf die Schwangeren habe ich keine Lust, die sind zu anstrengend ...“. Das war ein Hinweis auf das zunehmende Fehlen der Empathie und für ihre Überforderung. Die entstehende Leere kann durch Süch-

te, wie durch Alkohol und Zigaretten sucht, kompensiert werden.

Eine Hebamme erzählte mir einmal, dass sie Widerstand gegen Anrufe oder Wochenbettbesuche entwickelt habe, weil sie sich nicht mehr auf die Bedürfnisse der Patientinnen einlassen könne. Sie sei völlig resigniert und alles hätte doch keinen Sinn mehr. Die eigene Gefühlswelt stumpft vollkommen ab bei einem voll ausgepägten Burnout. Eine verantwortungsvolle Tätigkeit ist kaum mehr möglich.

Symptom eines Systems

Das Burnoutsyndrom ist nicht nur das Problem einer einzelnen Person, einer einzelnen Hebamme oder eines einzelnen Arztes. Sondern es muss verstanden werden als Problem eines bestehenden Systems. Der Betroffene ist nur ein Symptom für ein fehlerhaftes Gesamtsystem.

Der grundlegende Schutz vor einem Ausbrennen liegt natürlich auf einer ganz persönlichen Ebene, in der es wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass wir rhythmische Wesen sind. Manche Menschen können besser morgens arbeiten, manche eher nachmittags. Was für ein Typ sind Sie? Folgen Sie möglichst Ihrem

eigenen Rhythmus. Das ist in einer Freiberuflichkeit sicherlich einfacher als in einer Wechselschicht im Krankenhaus. Insbesondere dort sollte man sich immer wieder bewusst Pausen gönnen, in denen wir ein paar Minuten haben, um wieder bei uns selbst anzukommen. Einen Moment lang einfach atmen und uns mit unserem Körper verbinden. Vielleicht gibt es dazu einen Ort, wo wir ungestört sein und uns spüren können. Einen Ruheraum? Und wenn es das nicht gibt, vielleicht ein Balkon? Sogar die Toilette kann genutzt werden. Es ist wichtig, Bedürfnisse – auch die körperlichen – wahrnehmen zu können. Unsere Blase zu spüren, die schon seit Stunden auf sich aufmerksam macht, oder sich ganz achtsam die Hände zu waschen, ist heilsam. Sich zu spüren im Moment, wo das warme Wasser und die Seife die Hände berühren, um vollkommen im Jetzt anzukommen. Sich liebevoll selbst in die Augen zu schauen.

Größere Pausen sind unerlässlich zum Ausruhen. Schlafmangel ist einer der größten Stressoren und bei einem Wechseldienst ist es sehr wichtig, auf ausreichend Schlaf zu achten, was nicht immer einfach ist. Sowie so sind die Grundbedürfnisse wie beispielsweise Essen wichtig. Eine grundlegende Stärkung des Körpers

geschieht durch biologisch hochwertige saisonale Gemüse und Lebensmittel. Oft wird – gerade in Kliniken – zu viel nebenbei und kalt gegessen. Warme süße Getreidegerichte am Morgen und heiße langgekochte Suppen abends – alles mit viel Zeit gegessen – kräftigen und stabilisieren uns sehr im Leben.

Stressprophylaxe heißt auch, einen Ausgleich zu schaffen im privaten Leben, zum Beispiel beim Sport, oder dass man sich Bereiche sucht, die einen wirklich nähren. Das mag das regelmäßige Treffen mit einer Freundin zu einem Milchkaffee sein, das Singen in einem Chor oder auch die wöchentliche Meditation mit Gleichgesinnten. Schwerpunkt in diesem Ausgleich sollte die Freude, die Sinnhaftigkeit, das Nährende oder auch das ausgleichende Prinzip im „Nichtstun“ sein.

Gemeinsam spüren und Dinge ändern

Ein weiteres Werkzeug zum Stressabbau ist der regelmäßige Austausch mit Kolleginnen. Das Sprechen miteinander schützt uns davor, in die Isolation zu geraten. Hier mögen wir wahrnehmen und fühlen und auch erstaunt sein, dass es vielen Kolleginnen gleich ergeht. Gemeinsam zu spüren und zu erforschen, welche heilsamen Wege es gibt, zusammen Dinge zu ändern, ist einfacher und stärkend.

Wenn jedoch das Ausgebranntsein schon weit fortgeschritten ist, ist es ratsam, sich einer Fachfrau anzuvertrauen. Das mag eine Krankenhaupsychologin, eine niedergelassene oder auch eine körperbezogene ganzheitlich arbeitende Therapeutin sein, die sich mit diesem Krankheitsbild auskennt. Wichtig ist, dass man das Wesen der Erkrankung aus ganzheitlicher Sicht betrachtet, begleitet und therapiert. Nicht jedes beginnende oder fortgeschrittene Burnout behandle ich gleich. Dies muss in Stimmigkeit passieren: Was genau benötigt dieser Mensch vollkommen individuell, um sich wieder in ein gesundes, freudiges Dasein zu entwickeln? Daher möchte ich hier keine Patentrezepte geben, sondern ermutigen, den eigenen Heilungsweg zu erforschen und zu finden.

Mit der erwähnten Patientin, der Hebamme Mechthild, habe ich versucht, die genauen Ursachen für ihr Burnout herauszubekommen. Die Ursprünge waren auch in ihrer Familiengeschichte zu suchen. Sie wollte es allen Recht machen und durch Leistung hatte sie das Gefühl, geliebt und angenommen zu sein. Sie war ein ungewolltes drittes Kind. Aus ihrer eigenen Geburtsgeschichte heraus hatte sich ein Thema von „ich bin zu viel“, „nicht erwünscht“

und „werde nicht um meiner selbst Willen geliebt“ entwickelt. Sie versuchte durch Anpassung an die Bedürfnisse und Wünsche anderer sowie das Zurückstellen der eigenen Bedürfnisse, sich in ihrem Ungeachtetsein nicht zu fühlen. Durch die liebevolle und achtsame Stärkung ihres „Ichs“, ihres Selbstbewusstseins und durch die Wahrnehmung und Verwurzelung in ihrer eigenen Spiritualität fanden sich Wege in ein sinnvolles, harmonischeres und balanciertes Leben.

Die Ursprungsthemen wurden bewusst gemacht, so dass sie nicht mehr unbemerkt abliefen. Diesen Selbstwertungsprozess unterstützend, gab ich die Ceres Avena Sativa-Urtinktur, den Hafer, der unsere Mitte stärkt. Dies hilft insbesondere, wenn fremde Rhythmen uns stressen und wir unter großer Erschöpfung leiden. (Oft gebe ich übrigens diese Urtinktur auch Müttern im Wochenbett zur Stabilisierung nach einer anstrengenden Geburt.) Als zweite Heilpflanze habe ich der Patientin die Ceres Millefolium-Urtinktur, die Schafgabe, gegeben. Diese ist als universelles Begleitmittel bei Überforderung, Stress oder Burnout geeignet, aber recht unbekannt für dieses Anwendungsspektrum. Es ist eine klärende Heilpflanze, die uns hilft, herauszufinden, welcher Schritt jetzt wirklich dran ist. Sie gibt erstaunlich schnell eine spürbare Ruhe und Klarheit.

Zum weiteren Heilungsprozess gehörten bei dieser Patientin auch äußerliche Veränderungen: Durch das mehr Sie-Selbst-Werden spürte sie ihre eigenen Bedürfnisse und Lebenswünsche deutlicher. Sie wechselte das Krankenhaus, nahm eine halbe Stelle an und begann eine Schreibbabyausbildung. Heute ist sie in meiner Wahrnehmung recht stabil, wobei natürliche Schwankungen auftreten. Insbesondere in Phasen mit größeren persönlichen Belastungen muss sie besonders auf sich achten.

Bei weitaus gravierenderen Fällen eines Burnouts eignen sich stationäre Einrichtungen, psychosomatische Kliniken oder auch Rehabilitation sehr gut. Hier ist ein vollkommener Rückzug weg aus dem anstrengenden Alltag und durch eine intensive tägliche Therapie eine Gesundung möglich.

Wertschätzendes Miteinander

Auf den eigenen Arbeitsplatz bezogen ist es heilsam, auf eine wertschätzende, achtsame und menschliche Umgangsweise mit KollegInnen und Vorgesetzten zu achten. Es gilt, eine gewisse Gesprächskultur zu pflegen, was die ganze Abtei-

lung, das ganze Geburtshausteam, die gemeinsam arbeitenden Hebammen einer Praxis betrifft. Wenn dies nicht funktioniert, ist es heilsam, sich Supervision, eine Mediation oder jemanden dazuzuholen, der sich systemisch anschaut, was nicht „rund läuft“, und dann gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Ist doch der systemische Ansatz ein sehr hilfreicher, wenn alle Beteiligten – auch die Chefärztin oder leitende Hebamme – bereit sind, sich nach innen zu wenden. Dies mag bedeuten, Kritik zuzulassen, sich selbst zu reflektieren und zu schauen, was verbessert werden sollte, wo Entwicklungspotenzial besteht.

Das Geschenk einer systemischen Betrachtung und Heilung sehe ich in einer zufriedeneren Belegschaft und – als Folge – zufriedeneren Patientinnen. So spürt doch jede Frau, die ein Kind erwartet, und jeder Angehörige, wie die Arbeitsatmosphäre untereinander ist.

Als leitende Ärztin oder Hebamme würde ich mich fragen: Wie menschen- und arbeitsfreundlich, wie mütter- und babyfreundlich ist eigentlich meine Abteilung, meine Praxis? Wie achtsam gehen wir mit uns selbst um? Wie gehen wir mit uns anvertrauten PatientInnen, Schwangeren, Gebärenden und auch Babys um? Ein wirklich ausbalanciertes Team hat eine ganz andere Ausstrahlung, weil es sich gesund anfühlt und anziehend wirkt. Das bekommen auch die PatientInnen mit. Dann ist der Begriff eines Krankenhauses auch nicht mehr stimmig, weil es sich eher wie ein Heilungsort anfühlt. Ein Ort, wo sich PatientInnen wohl fühlen und MitarbeiterInnen gerne hingehen und sich genährt und zufrieden im Team und bei der Arbeit fühlen. ●

Die Autorin

Katrin Mikolitch ist seit ihrem 1997 abgeschlossenen Studium der Humanmedizin als Ärztin tätig. Seit 2001 ist sie in ihrer Praxis für ganzheitliche Entwicklung und Heilung mit dem Schwerpunkt Frauengesundheit und Traumaheilung in Düsseldorf niedergelassen. Seitdem führt sie Fachtagungen durch, hält Vorträge und Fortbildungen. 2004 gründete sie das Kaiserschnitt-Netzwerk (www.kaiserschnitt-netzwerk.de). Mit Fachinformationen sowie deutschen, schweizerischen und österreichischen Beratungsadressen zur Kaiserschnittverarbeitung wird betroffenen Müttern kompetente Hilfe vermittelt.

Kontakt:
info@mikolitch.de
www.mikolitch.de