



**Medicus Mundi Switzerland**

Netzwerk Gesundheit für alle  
Réseau Santé pour tous  
Network Health for All

## **MMS Bulletin # 150**

*Migration and Health – it concerns us all!*

---

### **Mamamundo Geburtsvorbereitung**

# **Selbstsicherheit für schwangere Migrantinnen**

By Carmen Steimann

*Auf vulnerable Migrantinnen zugeschnittene Geburtsvorbereitungskurse machen einen entscheidenden Unterschied für die Gesundheit von Mutter und Kind. Davon sind die Initiantinnen des Vereins „Mamamundo“ überzeugt. Seit 2011 gibt es die mehrsprachigen Mamamundo-Geburtsvorbereitungskurse in Bern und seit 2017 in Biel, nun wird das Programm auch auf andere Regionen ausgeweitet.*



Körperarbeit verbessert das Wohlbefinden in der Schwangerschaft und während der Geburt. Foto: © Mamamundo

„Ohne uns würden Flüchtlingsfrauen und Migrantinnen in sozial schwierigen Verhältnissen kaum je einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen,“ sagt Anja Hurni, Co-Geschäftsleiterin des Berner Vereins Mamamundo. Die zwei Hebammen Doris Wyssmüller und Anja Hurni haben deshalb 2011 in Bern ein solches Angebot initiiert und es seither kontinuierlich ausgebaut. Rund 20 Kurse für 140 Teilnehmerinnen wurden 2018 durchgeführt, geleitet von Hebammen und interkulturellen Dolmetscherinnen in über zehn Sprachen. Der Kanton Bern unterstützt die Kurse als Präventionsmassnahme.

„Mit Mamamundo schliessen wir eine Lücke, da in der Schwangerschaftsvorsorge immer weniger Übersetzungen finanziert werden,“ erklärt Anja Hurni. Konzipiert sind die Kurse für Migrantinnen mit geringen Sprachkenntnissen und schlechtem Zugang zu Gesundheitsinformationen. Gerade sie seien auf Vermittlung angewiesen, denn laut Studien ist die Kindersterblichkeit bei den Neugeborenen von Migrantinnen höher, ebenso Depressionen oder Komplikationen in der Schwangerschaft und rund um die Geburt. Obwohl diese Frauen jünger gebären, nicht zu den klassischen Risikogruppen zählen und sich mehrheitlich eine natürliche Geburt wünschen, liegt zum Beispiel bei Frauen aus Afrika die Kaiserschnittrate mit 40% deutlich über dem Schweizer Durchschnitt von rund 33%. Fachfrau Anja Hurni vermutet, dass Kommunikationsprobleme und allgemein schlechteres Wohlbefinden die Geburten erschweren, denn „nur medizinisch lässt sich diese Quote nicht erklären.“

Geburtsvorbereitungskurse für vulnerable Migrantinnen seien sinnvoll, um die Chancen auszugleichen und spezifische Probleme aufzufangen, glaubt die Initiatorin von Mamamundo. Die Mamamundo-Kurse vermitteln Wissen und Sicherheit – und indirekt auch Sprachkompetenz, da sämtliche Informationen zunächst in Deutsch und anschliessend in Übersetzung vermittelt werden.



Chancengleichheit in der Geburtsvorbereitung: Die Kurse werden in mehr als zehn Sprachen übersetzt, u.a. Albanisch, Arabisch, Somali oder Tibetisch. 70% der Teilnehmerinnen sind sozioökonomisch benachteiligt und haben geringe Sprachkenntnisse. Foto: © Mamamundo

## **Körperwahrnehmung im Zentrum**

Die mehrwöchigen Kurse setzen auf zwei Pfeiler; Informationsvermittlung und Körperübungen. „Unsere Kursteilnehmerinnen fühlen sich zu Hause oft sehr alleine – mit den Körperübungen geben wir ihnen etwas mit, das sie für sich praktizieren können.“ In der Schwangerschaft müsse sich jede Frau neu orientieren und Veränderungen verarbeiten – in einem fremden Land und teils ohne familiäres Umfeld sei dies besonders schwierig.

Noch einschneidender ist die Schwangerschaft für Migrantinnen, die im Ursprungsland und auf der Flucht traumatisiert oder gar durch Vergewaltigung schwanger geworden sind. Hier ist die Sensibilität von Kursleiterin und interkultureller Übersetzerin gefragt. „Wer betroffen sein könnte, kann manchmal schon am ersten Kursabend vermutet werden, wenn es um die Anatomie geht,“ hat die Kursleiterin Hurni beobachtet. Das besondere Vertrauensverhältnis in den Kursen und die Vermittlung einer Übersetzerin erleichtern es Betroffenen, sich zu öffnen und physische und psychische Probleme ansprechen. Zur Unterstützung von traumatisierten Schwangeren bietet Mamamundo angepasste Kurzmodule im kleinen Kreis an und vermittelt bei Bedarf psychiatrische Behandlung. „Körperwahrnehmung und der Geburtsvorgang sind und bleiben für traumatisierte Frauen eine grosse Herausforderung“, sagt Hurni.



Körperarbeit verbessert das Wohlbefinden in der Schwangerschaft und während der Geburt. Foto: © Mamamundo

Auch die besondere Ausgangslage von Frauen mit genitaler Beschneidung oder Infibulation gehört bei Mamamundo zum Kursprogramm. Dank interkulturellen Vermittlerinnen und geschulten Kursleiterinnen – viele von ihnen mit Auslanderfahrung – können die spezifischen Herausforderungen des Geburtsvorgangs von beschnittenen Frauen thematisiert werden. Hier sieht Anja Hurni in der Vorsorge grossen Handlungsbedarf: „Jede schwangere Frau, die beschnitten ist, sollte in einer Vorsorgeuntersuchung umfassend über die medizinischen Möglichkeiten informiert werden.“

### **„Zuerst war ich schockiert“**

Dienstagnachmittag im Familienhaus Bümpliz. Zwei Mamamundo-Gruppen haben sich hier zum gemeinsamen Abschlusstreffen mit Babys und einigen wenigen Ehemännern zusammengefunden. In der einen Gruppe wurde Spanisch übersetzt, in der anderen Somalisch, Persisch und Arabisch. „Zwei bis drei Kulturgruppen in einem Kurs bringt Vorteile, auch wenn das Übersetzen mehr Zeit in Anspruch nimmt“, sagt Kursleiterin Ursula Born, die zusammen mit einer Kollegin und zwei Übersetzerinnen die Feedbackrunde moderiert.

„Zuerst war ich schockiert, welche Themen die anderen Frauen einbrachten. Über Schmerzen im Unterleib beispielsweise würde ich in meiner Familie nie sprechen,“ gesteht die somalische Kursteilnehmerin Fahmo. Die 22-jährige hat in der Schweiz ihren ersten Sohn geboren und sehr vom Kurs profitiert: „Mit der Zeit habe ich mich immer besser getraut, Fragen zu stellen. Ich habe auch dazugelernt, zum Beispiel, dass ich in der Schwangerschaft nicht dauernd liegen

muss, sondern mich bewegen soll.“ Beim Schlusstreffen fragt sie nach Tipps für den Umgang mit der Kaiserschnittwunde, erhält Informationsmaterial für die Familienplanung und verspricht, in ihrem Umfeld aktiv für den Kurs Werbung zu machen.

Die Kursteilnehmerin Sarah, die zwei Töchter in Somalia hat und nun in der Schweiz ihre dritte Tochter geboren hat, ist sichtlich erleichtert, dass sie in der Frauenrunde in Bümpliz von ihrer Geburtserfahrung berichten kann: „Die dritte Geburt war mit Abstand die schlimmste“, erzählt sie. Die Kommunikation im Spital sei schwierig gewesen und die Geburt mit vielen Komplikationen verbunden, erzählt die junge Frau, die wie 98% aller Somalierinnen genital beschnitten ist. Das Gespräch über den Geburtsverlauf wird nach Kursende im kleinen Kreis fortgesetzt, moderiert von der Dolmetscherin Khadija Jaamac. Die somalische Übersetzerin und Aktivistin kennt die Thematik genitale Beschneidung und schlägt vor, das Gespräch mit dem Spital zu suchen.



Die Hebamme Anja Hurni (rechts) hat Mamamundo mitbegründet, um die Gesundheitskompetenz von benachteiligten Migrantinnen zu stärken. Foto: © Mamamundo

## **Multiplikation läuft**

Interkulturelle Übersetzerinnen und Multiplikatorinnen wie Khadija Jaamac sind das A und O von Mamamundo, sagt Anja Hurni zum Schluss: „Neben der professionellen Übersetzungsarbeit im Kurs haben sie bei Mamamundo die Rolle von Expertinnen. Sie dürfen und sollen direkt das Gespräch mit Kursteilnehmerinnen suchen.“ Die meisten interkulturellen Vermittlerinnen sind seit der Gründung direkt beim Verein angestellt und haben wesentliche

Inputs zum Kurskonzept geliefert. Unabdingbar sind sie für die Gewinnung von Kursteilnehmerinnen, die – nebst der Zuweisung von Spitälern, Durchgangszentren und Sozialdiensten – auch über persönliche Netzwerke erreicht werden.

Dank einem Unterstützungsbeitrag von Gesundheitsförderung Schweiz kann das Mamamundo-Kurskonzept nun in Lizenz auch von anderen Trägerschaften erworben werden. Die Expansion nach Luzern und Basel ist angelaufen und wird vom Gründungsteam mit Coachings begleitet. Minimalanforderungen wie die Länge der Kurse und integrale Übersetzung dürfen nicht unterschritten werden, betont Anja Hurni. „Das Kurskonzept so umzusetzen, ist relativ teuer, aber wirkungsvoll. Wenn die Verständigung klappt, verringert sich sowohl medizinische Überversorgung wie Unterversorgung.“

**Mamamundo – Geburtsvorbereitung für Migrantinnen:** Der Verein Mamamundo fördert die Verbesserung der reproduktiven Gesundheit und die Gesundheitskompetenz von Migrantinnen und ihren Kindern. Im Kanton Bern bietet er niederschwellige Geburtsvorbereitungskurse an. Auf nationaler Ebene bietet Mamamundo ein lizenziertes Kurskonzept und ein Coachingprogramm für Institutionen, die ein vergleichbares Angebot aufbauen wollen.

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)  
[info@mamamundo.ch](mailto:info@mamamundo.ch)



**Carmen Steimann** ist selbständige Redaktorin. Email

## **Kontakt**

### **Deutschschweiz**

Medicus Mundi Schweiz  
Murbacherstrasse 34  
CH-4056 Basel  
Tel +41 61 383 18 10

### **Suisse romande**

Route de Ferney 150  
CP 2100  
CH-1211 Genève 2  
Tel +41 22 970 08 08

Tel. +41 01 505 10 10  
info@medicusmundi.ch

Tel. +41 22 720 00 00  
contact@medicusmundi.ch