

# «MAMAMUNDO» STÄRKT UND MACHT MUT

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR MIGRANTINNEN

«MAMAMUNDO»: INFORMER ET ÉPAULER

PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT POUR LES FEMMES MIGRANTES

Schwangere aus unterschiedlichen Sprachgruppen nehmen an den Kursen teil.

Des femmes enceintes issues de différents groupes linguistiques participent aux cours.



**Letztes Jahr haben 143 Frauen aus 35 Nationen Mamamundo-Kurse zur Geburtsvorbereitung besucht. Sie sprechen wenig Deutsch und haben daher kaum Zugang zu Informationen und zum Gesundheitswesen. Aktuell führen die Hebammen und die interkulturellen Dolmetscherinnen den 7-teiligen Kurs in 12 Sprachen durch.**

Von Gerlind Martin

Es gibt Kurse in Englisch mit werdenden Müttern aus England, Kanada oder den USA, denen unser Gesundheitssystem genauso unbekannt ist wie Migrantinnen aus Ländern Afrikas, Asiens, (Süd-)Osteuropas.

In anderen Kursen nehmen Schwangere unterschiedlicher Sprachgruppen teil, was von allen Disziplin verlangt: Informationen der Kursleiterin, Fragen der Teilnehmerinnen, Antworten der Leiterin – alles wird hin und her übersetzt. Charakteristisch für die Arbeitsweise der interkulturellen Dolmetscherinnen ist, dass sie zwar möglichst präzise, jedoch nicht nur Wort für Wort übersetzen, sondern Kultur und Kontext der Teilnehmerinnen in die Antworten mit einbeziehen, erzählt Sara Ghebray. Die Frauen sollen das Neue, oft Ungewohnte so gut wie möglich verstehen – um Körperstellungen, Entspannungsübungen, die Atmung für den Geburtsvorgang optimal nutzen zu können. Und um die Angst zu verlieren: vor einer Einleitung, einem Kaiser-

schnitt, vor ärztlichen Interventionen, die sie je nach Herkunftsland als Eingriffe in den natürlichen Ablauf einer Geburt verstehen.

### Werdende Mütter stärken

Sara Ghebray und Doris Wyssmüller leiten seit Jahren Mamamundo-Kurse. Sara Ghebray arbeitet als interkulturelle Dolmetscherin und Mediatorin; sie lebt seit 20 Jahren in der Region Bern. In Eritrea liess sie sich zur diplomierten Pflegerin ausbilden und hat sich hier als Fachangestellte Gesundheit und in Medizinaltechnik weitergebildet. Ihr medizinischer Hintergrund, ihre Kenntnisse verschiedener Kulturen und Sprachen ermöglichen ihr das so wichtige kontextuelle Übersetzen zum Nutzen der werdenden Mütter, insbesondere aus Eritrea und dem Jemen. Doris Wyssmüller ist Hebamme, Kursleiterin, Mitinitiantin und heute Co-Geschäftsleiterin des Vereins Mamamundo. In ihrer Arbeit am Frauenspital erlebt sie hautnah die Verunsicherung und Ängste von Gebärenden, die ihre Nöte und Bedürfnisse mangels Deutschkenntnissen kaum ausdrücken können und von den Geschehnissen im Gebärsaal oft überfordert sind. Um solche Situationen zu minimieren, entwickelte sie zusammen mit ihrer Berufskollegin Anja Hurni die Mamamundo-Kurse, die seit 2012 in Bern und 2017 in Biel angeboten werden. Finanziert wird der Verein grösstenteils von der Kantonalen Gesundheits- und Fürsorgekommission (GEF), den Krankenkassenbeiträgen, mit geringen Beiträgen der Teilnehmerinnen sowie mit Spenden, 2019 auch vom Bereich OeME-Migration der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn. Das lizenzierte Kurskonzept kann als Modell von anderen Kantonen übernommen werden. Bei dieser Multiplikation ist Gesundheitsförderung Schweiz GFCH involviert und stellt die finanziellen Ressourcen zur Verfügung. «Bei Bedarf», so Wyssmüller, «coachen wir Interessierte und geben unsere Erfahrungen gerne weiter.»

### Wenn Mütter und Freundinnen fehlen

Die Geburt eines Kindes sei für jede Frau ein prägendes Erlebnis, unabhängig von ihrer Herkunft, sagt Doris Wyssmüller. Aufgrund von Erfahrungsberichten sei aber davon auszugehen, dass Migrantinnen bei Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett oft schwierige Momente erlebten, die mit ihrer sozialen Situation zusammenhängen. Dazu gehören Unsicherheit und Einsamkeit, weil die Mutter, weibliche Verwandte, Freundinnen fehlen; Momente voller Nervosität und Angst, weil wegen fehlender Sprachkenntnisse drängende Fragen oder der richtige Zeitpunkt für den Eintritt ins Spital nicht telefonisch mit der Hebamme geklärt werden können. Mit Blick auf die vielfältigen Migrationsgründe von Frauen und im Wissen darum,

dass viele Frauen durch Flucht und Gewalt traumatisiert sind, betonen Wyssmüller und Ghebray: «Wir sind ein Kurs-, kein Therapieangebot.» Frauen in schwierigen psychischen Situationen weisen sie, als Ergänzung zum Kurs, in eine psychosoziale oder therapeutische Sprechstunde weiter.

In sechs Sequenzen lernen die Frauen – ab der 22. Schwangerschaftswoche – anhand von anatomischen Bildern und Modellen und durch Übungen ihren Körper besser kennen. Sie erfahren, wie eine normale Geburt abläuft, erhalten Informationen über vaginalen Untersuchungen, Einlauf und Kaiserschnitt. Aber auch die wichtigsten Passagen der Einverständniserklärung, die sie beim Spitaleintritt unterschreiben müssen, erklärt die Dolmetscherin Sara Ghebray. Informationen und Austausch seien wichtig, sagt die Hebamme, «doch die Hälfte jeder Kurssequenz ist der körperlichen Geburtsvorbereitung gewidmet».

### Vertrauen, Beziehung – und ein Fest

Während Geburtsvorbereitungskurse boomen, gehört zu den Besonderheiten der Mamamundo-Kurse, dass schwangere Migrantinnen nicht leicht zu erreichen und für den Kurs zu gewinnen sind. Hebammen der Universitätsklinik für Frauenheilkunde am Inselspital, sensibilisierte Mitarbeitende in Asylunterkünften und von Sozialdiensten, Gynäkologinnen und Schlüsselpersonen der Community weisen Mamamundo auf schwangere Frauen hin – diese werden von den Dolmetscherinnen kontaktiert und auf den Kurs hingewiesen. «Sich in einem Kurs auf die Geburt vorzubereiten, ist ein westliches Konzept», sagt Doris Wyssmüller. Die oft sehr jungen Migrantinnen müssten von der Wichtigkeit und Nützlichkeit erst überzeugt werden. «Am besten funktioniert es, wenn ein Vertrauensverhältnis entsteht», erläutert Sara Ghebray. Dafür brauche es viele persönliche Gespräche, Geduld und hartnäckiges Dranbleiben.

Einige Zeit nach der Geburt der Kinder trifft sich jede Gruppe noch einmal: Gemeinsam und

*Die Geburt eines Kindes sei für jede Frau ein prägendes Erlebnis, unabhängig von ihrer Herkunft.*

*La naissance d'un enfant est une expérience formatrice pour chaque femme, quelle que soit son origine.*



mit den Neugeborenen feiern die Frauen ein Fest und erzählen von ihren Erfahrungen. Bei dieser Gelegenheit sammeln Kursleiterinnen und Übersetzerinnen jeweils Reaktionen der Frauen zu Kurs und Geburt und freuen sich, wenn die Mütter über ihre Erfahrungen berichten.

Weitere Informationen: [www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

#### Beispiel einer Kursteilnehmerin

Senait ist als Minderjährige aus Eritrea nach Bern gekommen. Sie ist keine zwanzig, als sie schwanger wird. Das ist ihr allerdings nicht sofort klar, die junge Frau denkt, sie sei krank. Senait lebt allein, der Freund ist weg, private Unterstützung fehlt. Im Ambulatorium der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern lernt sie Sara Ghebray kennen. Die interkulturelle Dolmetscherin begleitet sie bei den Konsultationen und übersetzt. Sara Ghebray erkennt die schwierige Situation der werdenden Mutter und erzählt ihr von Mamamundo. Es braucht manches Gespräch, bis Senait am Kurs teilnimmt. «Hier hat sie schnell Sicherheit gewonnen», erinnert sich die Dolmetscherin. Die Geburt verläuft gut und die Mutter stillt ihr Kind ohne Probleme. «Sie weiss viel und ist eine gute Mutter», freut sich die Dolmetscherin. Heute lebt Senait allein mit ihrem Kind, hat mit Frauen «ihrer» Mamamundo-Gruppe Kontakt und besucht Deutschkurse bei der ISA (Informationsstelle für Ausländerinnen und Ausländerfragen Region Bern).

**F** L'année dernière, 143 femmes ont assisté aux cours de préparation à l'accouchement proposés par Mamamundo. L'accès à l'information et au secteur des soins est très restreint pour qui ne parle pas bien allemand. Les sages-femmes et les interprètes interculturelles qui interviennent dans la formation jonglent entre douze langues tout au long des sept modules.

Par Gerlind Martin

Pour les futures mamans venues d'Angleterre, du Canada ou des Etats-Unis, il y a des formations entièrement dispensées en anglais. Notre système de santé est aussi opaque pour elles que pour celles qui arrivent d'Afrique, d'Asie ou d'Europe du sud et de l'est. Lorsque les femmes enceintes ne parlent pas toutes la même langue, la formation est pluri-lingue, mais pour que tout puisse être traduit –

informations données par la responsable du cours, questions posées par les participantes et réponses –, tout le monde doit y mettre du sien et faire preuve de discipline. Sara Ghebray explique que l'interprète interculturelle ne traduit pas mot à mot, mais cherche à restituer le plus précisément le message tout en tenant compte de la culture et du contexte propres aux participantes, le but étant qu'elles comprennent le mieux possible des notions qui leur sont inconnues. Il s'agit de les aider à utiliser au mieux les postures corporelles, les exercices de décontraction et de respiration pendant leur accouchement. Et aussi de calmer leurs angoisses: selon le pays d'origine, provocation, césarienne et interventions médicales sont vues comme des atteintes à la nature des choses.

#### Encourager les futures mamans

Sara Ghebray et Doris Wyssmüller ont des années de cours Mamamundo à leur actif. Sara Ghebray, bernoise depuis une vingtaine d'années, est interprète interculturelle et médiatrice. Elle est arrivée d'Erythrée avec un diplôme d'infirmière en poche. En Suisse, elle a suivi une formation d'assistante en soins et santé communautaire et en technique médicale. Grâce à sa formation antérieure dans le domaine de la médecine, à sa maîtrise de plusieurs langues et à sa connaissance de différentes cultures, elle parvient à réaliser des interprétations contextuelles vraiment utiles aux futures mères, surtout à celles qui viennent d'Erythrée et du Yémen. Quant à Doris Wyssmüller, elle est sage-femme, intervenante, cofondatrice et désormais codirectrice de l'association. A la clinique universitaire de gynécologie et d'obstétrique, elle est témoin au quotidien de la détresse de toutes celles qui, faute de maîtriser l'allemand, n'arrivent pas à exprimer leurs besoins et leurs craintes, et sont souvent dépassées par ce qui leur arrive en salle d'accouchement. C'est pour réduire la fréquence de telles situations qu'avec Anja Hurni, sa collègue, elle a développé la formation Mamamundo, offerte à Berne depuis 2012, et à Bienne depuis 2017. L'association est financée en majeure partie par la Direction de la santé publique et de la prévoyance sociale (GEF), par les caisses d'assurance maladie (participation aux frais de santé), par les participantes elles-mêmes qui versent une contribution symbolique, et par des donateurs; en 2019, le secteur CETN-Migration des Eglises réformées Berne-Jura-Soleure s'est ajouté à la liste de ces derniers. Le concept de formation est homologué et peut être repris par d'autres cantons. L'effet multiplicateur est accompagné par Promotion Santé Suisse, qui distribue les ressources financières. «Si nécessaire, nous coachons les intéressés et partageons volontiers notre expérience», note M<sup>me</sup> Wyssmüller.



### Quand les mères et les amies ne sont pas là

Doris Wyssmüller est formelle, la naissance d'un enfant représente un événement marquant dans la vie de n'importe quelle femme, indépendamment de son origine. Pour autant, des rapports d'expérience ont montré que les femmes migrantes passaient souvent par des moments difficiles durant leur grossesse, leur accouchement et leur séjour à la maternité, des difficultés qui peuvent être mises en lien avec leur situation sociale. Sentiment d'insécurité et de solitude fait partie du tableau parce qu'une présence féminine proche manque. Sentiment de nervosité et de peur aussi, parce que la maîtrise insuffisante de la langue a empêché de communiquer par téléphone avec la sage-femme, de poser une question urgente, de savoir à quel moment il fallait se rendre à la maternité. A l'évocation des mille raisons qui ont pu pousser ces femmes à migrer, des violences subies et des traumatismes qui s'ensuivent, M<sup>me</sup> Wyssmüller et M<sup>me</sup> Ghebray soulignent qu'elles «offrent un cours, pas une thérapie». Aux femmes traversant des situations psychologiquement difficiles, les deux intervenantes suggèrent un accompagnement psychosocial ou thérapeutique, en complément de la formation Mamamundo.

La session de formation débute à la 22<sup>e</sup> semaine de grossesse. Au cours des six premiers modules, explique Sara Ghebray, les femmes apprennent à mieux connaître leur corps à l'aide d'images et de modèles anatomiques et d'exercices pratiques. De plus, elles comprennent comment se déroule un accouchement normal, ce qu'est un examen gynécologique, un lavement et une césarienne. On leur explique également les principaux éléments de la décharge qu'elles devront signer à leur entrée à la maternité. Doris Wyssmüller insiste sur l'information et l'échange, «même si la moitié de chaque cours est dévolue aux exercices physiques de préparation à la naissance».

### Tisser la confiance – créer des liens

Alors que les cours de préparation à l'accouchement sont de plus en plus courus, Mamamundo se place dans une catégorie à part: en effet, repérer et convaincre les femmes migrantes d'assister à une telle formation n'est pas si simple. Ce sont les sages-femmes de la maternité de l'Hôpital de l'Île, les collaboratrices et collaborateurs informés des centres d'hébergement et des services sociaux, les gynécologues ou les personnes de référence au sein de la communauté qui sollicitent Mamamundo, dont une interprète prend alors contact avec la future mère. «Suivre un cours de préparation à l'accouchement, c'est un concept occidental», explique Doris Wyssmüller. Il faut commencer par convaincre les femmes migrantes, souvent très jeunes, de l'importance et de la pertinence de la



proposition. «Si la confiance est établie, tout devient fluide», poursuit Sara Ghebray. Pour y arriver? Beaucoup d'entretiens individuels, de la patience, de la persévérance, du temps.

Après la naissance des bébés, une dernière rencontre est organisée. Les mères viennent avec leur nouveau-né pour célébrer ensemble la joie de l'événement et parler de leur expérience. C'est aussi l'occasion pour les responsables du cours et les interprètes de recueillir les réactions sur la formation et de partager le bonheur des mamans qui racontent ce qu'elles ont vécu lors de leur accouchement.

Pour en savoir plus: [www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

*En six séances, les femmes – à partir de la 22<sup>e</sup> semaine de grossesse – apprennent à mieux connaître leur corps au moyen de planches anatomiques, de modèles et d'exercices.*

*In sechs Sequenzen lernen die Frauen – ab der 22. Schwangerschaftswoche – anhand von anatomischen Bildern und Modellen und durch Übungen ihren Körper besser kennen.*

### Portrait d'une participante

Senait est Erythréenne. Elle est encore mineure lorsqu'elle arrive à Berne, et elle n'a pas 20 ans lorsqu'elle tombe enceinte. D'ailleurs, au début, elle ne comprend même pas ce qui lui arrive, elle croit qu'elle est malade. Senait vit seule, le père est parti et elle n'a personne de proche pour la soutenir. Au service de soins ambulatoires des Services psychiatriques universitaires de Berne, elle fait la connaissance de Sara Ghebray. Cette interprète interculturelle l'accompagne en consultation et, voyant la situation délicate de la future maman, elle lui parle de Mamamundo. Après de longs échanges, Senait accepte de participer. «Elle a vite pris confiance», se rappelle Sara Ghebray. L'accouchement s'est bien passé et l'allaitement aussi. «Elle en sait beaucoup et c'est une bonne mère», se réjouit l'interprète. Senait vit désormais avec son enfant, elle a gardé contact avec des femmes de son groupe Mamamundo et suit des cours d'allemand auprès de l'ISA (espace information pour les personnes étrangères à Berne et région).