

**Erhebungsmethode: Fokusgruppe**

**Teilnehmende: Schwangere Frauen**

I1: (Kopfnicken) M, da wir ja ein Programm zur Prävention von Wochenbettdepression und postpartalen Angststörungen entwickeln wollen, interessiert mich auch was Ihr denkt, was helfen könnte, eine Wochenbettdepression oder postpartale Ängste zu verhindern?

S2: Also ich denke erst einmal, dieser Fakt, so von wegen ja du bist auf der einen Seite schwanger, aber du musst dich halt schon frühzeitig um viele viele Sache kümmern. Ich glaube. Also das muss ich zum Beispiel ehrlich gesagt gestehen. Ich habe ähm ehrlich gesagt das ein bisschen unterschätzt wie wichtig eigentlich eine Hebamme ist. Deswegen bin ich sehr sehr spät auf die Suche gegangen. Vielleicht liegt es auch daran, dass ich ho keine Ahnung zu prude, zu dass das alles mir irgendwie zum Teil zu intim irgendwie ist und dass man da ja ungern irgendwie mit jemandem Fremdes sage ich einmal darüber spricht. Auf jeden Fall habe ich mich sehr sehr spät gekümmert. Und das ja, das Ende des Liedes war, dass man halt sehr schwer jetzt besonders zur Ferienzeit noch irgendwen finden konnte. Äh, und ich weiß nicht. Ich glaube mir hätte es geholfen, vielleicht einfach so von der Struktur vom Anlauf zu wissen: Ok, sobald ich schwanger bin muss ich dieses jenes machen oder mich kümmern. Und das halt sehr sehr zeitnah und nicht sage ich einmal bis zur zwanzigsten Schwangerschaftswoche schön lassen und dann merken: Huch, jetzt solltest du dich ja wirklich einmal kümmern, weil eigentlich ist der Zug für dich schon abgefahren. Hm. Ich meine, es ist alles gut ausgegangen, aber ich kann mir vorstellen, ähm, wenn manch anderer sich vielleicht dann erst sehr sehr spät kümmert oder sich mit dem Thema auseinandersetzt, dass das dann vielleicht eher dazu getriggert wird, dann hinterher in so eine Depression, keine Ahnung, zu rutschen. Weil man sich dann vielleicht einfach nicht gut genug darauf vorbereitet fühlt.

I1: Hm.

S2: Das wäre jetzt so mein Gedanke.

S3: Na ich fand auch, mich hatte irgendwie da mit dem Mutterpass zusammen so eine Übersicht von diesen Untersuchungen, die halt so auf einen zukommen und so bekommen. Und das fand ich schon einmal ganz spannend, das so anzuschauen. Und ähm das wäre umfangreicher noch viel besser. Also eigentlich wie so ein so ein grober Leitfaden, der halt irgendwie alles,

S2: (lachen)

S3: auch wann beantragt man was? Und so und ähm wie kann man es halt schaffen, dass zum Beispiel auch der Partner halt dann auch zu Hause sein kann. Also muss der dann wirklich Urlaub nehmen? Und wie lange muss er (lachen) also wie lange muss das irgendwie ähm sein? Oder kann er das spontan machen oder kann er direkt Elternzeit nehmen oder? Das sind so Sachen, die halt so unklar sind. Und du musst dich durch ganz viele Sachen erst einmal durchfuchsen. Und da könnte ich mir vorstellen, dass eben ja gerade Frauen, die halt voll im Berufsleben stehen oder eben auch das nicht so gewöhnt sind, sich durch solche durch Papierkram und so Sachen selber durchzuorganisieren, dass die gerade auch Probleme haben könnten. Und da ist glaube ich so ja eine Struktur halt eigentlich ganz gut.

S2: Mhm.

S3: An der man sich entlanghangeln kann, so.

S1: Hm. Gerade für die Zeit nach der Geburt kann ich mir noch vorstellen, dass man. Also dass es wirklich auch um die Vorbereitung geht und um das Wissen darum, was erwartet mich denn dann? Ähm, dass man quasi wie wie es halt so einen Geburtsvorbereitungskurs für die Geburt macht,

S2: Ja.

S1: dass es irgendwie über die also ich gehe jetzt davon aus, dass es vielleicht dann über die Hebamme kommt, dass man auf die Situation die ersten zwei Wochen minimal, ähm vorbereitet wird, dass man ähm eine Idee hat. Dass man halt wirklich vielleicht nur herumliegt oder äh bei anderen geht es halt schneller wieder voran. Aber dass man sich da nicht unter Druck setzt, sondern dass man einmal ein Bild bekommt, im schlimmsten Fall kann es so aussehen, kann aber auch anders aussehen.

I1: (Kopfnicken) M, so eine Online-Programm ist ja auch eine Möglichkeit eventuell eine Wochenbettdepression und Ängste zu verhindern. Wie müsste denn so ein Online-Programm gestaltet sein, damit es von werdenden oder frisch gebackenen Müttern gut genutzt werden kann? Wie würdet Ihr Euch das denn wünschen oder vorstellen?

S2: Wir reden jetzt nicht von so einem Forum, oder?

I1: Nein,

S2: Ok.

I1: richtig eine App oder eine Internetseite, die man nutzen kann.

S2: Naja, wie wir vielleicht eben schon so ein bisschen gesagt haben, dass man vielleicht wirklich dann das irgendwie so gliedert und sagt: Ok, ab Zeitpunkt X wo du schwanger bist, musst du dieses jenes machen. Dass man dann vielleicht sagt: Ok, auf der einen Seite, das sind die Sachen, wofür du dich anmelden musst. Das sind die Sachen, die du beantragen musst. Das ist dann, also ich meine zu diesem Beantragen das gehört ja auch noch viel mehr dazu. Steuerklassenwechsel, ecetera.

Das ist ja halt auch noch alles irgendwie familien sich familienversichern. Ach, keine Ahnung. Das ist ja super doll umfangreich. Also dass man da vielleicht so wirklich alle Babyschritte sage ich jetzt einmal mit aufschreibt oder so. Dass man dann einfach so keine Ahnung, wie so eine große Überschrift hat und davon gehen dann halt viele kleine ab, wo man sich dann halt vielleicht durchklicken kann. Also das, das würde ich zumindest hilfreich finden, dass es gebündelt auf einer Seite wäre, wo man dann sagt: Ok cool, dann drücke ich da drauf und weiß aha. Das musst du irgendwie machen oder dich kümmern.

S1: Ja.

S3: Und dann vielleicht einfach ergänzt, durch so ein paar äh Sachen, so simple Übungen oder so, die man zu Hause machen kann.

S2: Ja.

S3: Irgendwie halt auch geburtsvorbereitend oder halt doch einmal auch eine Yogaübung mit erklärt oder so, die wo du nicht zu irgendeinem Kurs gehen musst. Sondern dass dir halt vielleicht auch da einfach ähm einfach fünf Minuten erklärt wird und du das auch so auch nebenbei so zu Hause machen kannst oder so. Das.

S2: Genau und vielleicht auch schon darauf aufmerksam machen: Ok, das ist vielleicht wirklich so Wochenbettdepression ecetera halt gibt und dass dann die Möglichkeiten sind, ja wie man da sage ich einmal wieder herausfinden kann. An wen man sich dann wenden kann. Ähm, ja.

S1: Ja, das würde ich auch als wichtigen Punkt finden. Dass man, also erst einmal müsste man sich halt wiedererkennen können. Also ich müsste halt da jetzt eine Beschreibung lesen oder eine was weiß ich. Irgendetwas was mich anspricht haben.

S2: (Kopfnicken)

S1: Und äh ich müsste mich genau da wiedererkennen, damit ich erst einmal merke: Ok ah, ähm könnte die Gefahr bestehen, dass ich jetzt hier abrutsche in die Wochenbettdepression

I1: (Kopfnicken)

S1: und dann halt gezielt Anlaufpunkte vorschlagen im näheren Umkreis, wo ich mich hinwenden kann. Oder halt Tipps, äh was mein Partner machen kann, um mich da heraus zu holen oder ja. So etwas würde mir noch einfallen.

I1: (Kopfnicken) M, haltet Ihr es dann auch für sinnvoll, das Programm nicht nur für Schwangere oder Betroffene anzubieten, sondern auch für Partner oder Freunde oder Angehörige? Dass die es auch nutzen können?

S1: Ich denke schon. Also gerade für den Partner fände ich es sinnvoll. Weil die Frau vielleicht nicht unbedingt ähm das so wahrnimmt.

I1: Hm.

S1: Er sieht das vielleicht eher, dass es mir schlecht geht. Ähm und könnte dann so ein bisschen äh eingreifen, sage ich einmal.

...

S3: Ich denk, ich denke schon, dass es sinnvoll ist. Ich weiß nur nicht, ob es dann wirklich so genutzt wird. Also bin ich mir nicht so sicher. Weil ich ...

S2: Ich kann mir auch nicht vorstellen, dass es so mit dem jetzt sage ich einmal. Ok, vielleicht von Freunden, die dann mit einem befreundet sind, der jetzt vielleicht so eine Schwangerschaftsdepression entwickelt hat und dann vielleicht sich auf die Suche macht und vielleicht irgendwie unterstützend wirken will. Ja vielleicht. Aber ich glaube auch eher, dass dann wenn das Portal, oder dieser nicht das Portal, diese App oder die Seite dann eher glaube ich wirklich von einem selbst oder dem Partner dann mit genutzt wird.

I1: Was denkt Ihr, ab wann das Programm dann auch angeboten werden soll? Schon vor der Schwangerschaft, in der Schwangerschaft, nach der Geburt erst?

S2: Also ich würde sagen auf jeden Fall, zumindest zu Beginn der Schwangerschaft.

S1: Hm. Denke ich auch. (Kopfnicken)

S2: Also ich glaube vor der Schwangerschaft, ich glaube da beschäftigt sich dann nicht unbedingt jeder mit, weiß ich nicht.

S1: Hm. Also ich muss auch ehrlich sagen, ich bin bis jetzt noch nicht auf die Idee gekommen mich mit der Wochende Wochenbettdepression zu beschäftigen.

I1: (Kopfnicken)

S1: Ah einfach weil ich halt auch so der Typ bin, ich lasse das einfach auf mich zukommen. Und denke mir auch so bei der Geburt, ja mein Gott. Machen wir halt ne, jetzt ist es eh zu spät.

(alle lachen)

S2: Ok.

S1: Nein aber ähm ich weiß noch nicht, ob das gleich zu Beginn der Schwangerschaft so sinnvoll ist oder ob das noch zu früh ist.

I1: Hm.

S1: Weil man äh dann ja immer noch neun Monate Zeit hat und eigentlich noch so viel andere Sachen bis dahin äh zu erledigen sind oder auch sich ähm eine gewisse Entwicklung muss sich ja erst einmal vollziehen, dass man sich mit der Situation anfreundet oder irgendwie auseinandersetzen kann. Ähm, dass so eine Depression irgendwie noch ganz weit weg ist. Also mir würde das so gehen, dass ich mich da am Anfang überhaupt noch gar nicht damit beschäftigen würde.

I1: Ok.

S3: Kommt halt auch darauf an, wie umfassend das Programm ist. Also wenn es jetzt ähm

eben wirklich diese Strukturierung von Anfang an mitbedeutet, dann ist es natürlich sinnvoll es eher auch zu machen. Und dann aber auch vielleicht dieses Thema Depression nicht die ganze Zeit in den Fokus zu stellen,

I1: Hm.

S3: sondern das eher so ein bisschen als

S2: Das könnte passieren.

S3: Das. Genau. Richtig. Eher als Allgemeinprogramm für Schwangere sozusagen, was als Nebeneffekt hat, dass es sozusagen Wochenbettdepressionen präventiert. Wie sagt man das? Ja. (lachen)

S1: Ja.

S3: Genau.

(Alle lachen)

S3: Ja. Und wenn es aber eben sch speziell nur dafür gedacht ist, dann wahrscheinlich auch eher ein bisschen später. Ja.

S2: Hm. (Kopfnicken) Ja, das stimmt schon.

I1: Welche Themen könnten dann noch angesprochen werden, wenn es nicht nur die Wochenbettdepression sein soll?

S3: Also, hm, naja weil wenn. Also wir hatten ja jetzt überlegt, dass vielleicht weil das was kompliziert ist irgendwie für Schwangere ist ja zum zum Beispiel eben diese, da durchzusehen, durch die ganze Informationsflut. Und ähm dass an der Stelle letztendlich eigentlich nur so die Unterstützung für Schwangere angesprochen wird. Aber v nicht direkt, dass das Programm nur dafür ist ähm Wochenbettdepressionen zu verhindern.

I1: Ja?

S3: Ich weiß auch nicht, ob das jetzt verständlich war.

I1: Ja. (Kopfnicken)

S2: Ich weiß halt nicht inwieweit das halt dann auch so den Großteil der Schwangeren halt anspricht, keine Ahnung. Weil ich glaube erst einmal für viele ist es halt super schwierig herauszufinden, stecke ich erst einmal da drinnen oder auch nicht.

I1: Hm.

S2: Und dann ist glaube ich meistens der Prozess ja dann erst einmal schon weiter fortgeschritten. Und ich kann mir irgendwie nicht vorstellen, wenn man halt einmal drinnen steckt, dass man dann halt aus Eigeninitiative dann so ein Programm halt auswählt oder aussucht und sagt: Jo, das ist jetzt Trick XY, das ist jetzt im Prinzip wonach ich gehen muss, damit es mir irgendwie vielleicht wieder besser gehen kann. Also ich glaube, ich glaube es wird erst glaube ich, also mir würde es glaube ich bewusster werden, wenn man halt wie gesagt diese allgemeine Info hat, mit der

allgemeinen Info, ok Schwangerschaftsdepressionen gibt es halt. Und wenn man dann halt vielleicht irgendwann weiter ist und merkt: Ach, vielleicht bin ich ja jetzt doch irgendwie. Dass man sich vielleicht daran erinnert. Da gab es ja irgendwie etwas. Wo man einmal etwas nachgucken könnte. Aber ich glaube, dass man dann aktiv nur auf so eine Seite gehen würde für Schwangerschaftsdepressionen, weiß ich nicht.

S1: Wenn man von außen darauf hingewiesen wurde.

S2: Ja. Weil man ich glaube, ich glaube man man man will sich dann ja glaube ich auch selber dann nicht eingestehen, dass dann irgendwie vielleicht etwas falsch mit einem ist oder dass man jetzt irgendwie anders reagiert oder keine Ahnung. Aus diesem Konflikt sage ich einmal nicht heraus kommt.

I1: Ja.

S2: Weiß ich nicht.

I1: (Kopfnicken)

S2: Weil meistens ist dann ja doch irgendwie so ein Teufelskreis.

I1: (Kopfnicken) M, was denkt Ihr denn, wie das Programm gestaltet sein sollte? Sollte es als App nutzbar sein oder als Internetseite? Oder?

S2: Ich glaube es ist wurscht. (lachen)

I1: Ist es egal?

S3: Ich denke App ist wahrscheinlich schon sinnvoll. Es ist halt ..., gut man hat auch ganz viele Apps meistens irgendwie, aber ähm es ist halt das Telefon ist halt auch irgendwie immer mit dabei. Und ähm es ja, finde ich auf dem Handy praktischer als jetzt eine Internetseite aufzurufen, glaube ich.

I1: Ja. (Kopfnicken)

S2: Ich glaube, mir wäre es egal. (lachen) Ich finde es zum Beispiel immer übest ätzend mein Handy mitzuschleppen. Klar, es ist gut eines zu haben. Aber ich bin auch immer froh, wenn ich es einmal beiseite legen kann.

S3: Na klar. (Kopfnicken)

S2: Und meistens ist es dann ja so, guckt man sich, also ich gucke mir dann zumindest dann eher Sachen auf dem Computer dann an. Wenn ich dann so Ruhe für mich habe, als wenn ich dann das auf dem Handy mache. Aber ich glaube das ist dann Gewöhnungssache.

I1: Hm.

S2: Und jeder sieht das dann wahrscheinlich auch anders. Also mir wäre es egal, ob es eine App oder ob es eine Internetseite wäre.

S1: Also wenn ich jetzt einmal so vom äh Informationsgehalt ausgehe, vertraue ich Internetseiten immer mehr als Apps. Ich weiß nicht warum.

S2: (lachen)

S1: Aber ähm, ja. Ich bin wahrscheinlich jetzt auch nicht der typische äh Smartphone-User. Ich habe eines, ich benutze auch Apps. Ich habe mir sogar eine Schwangerschaftsapp heruntergeladen. Hey. Aber ähm äh ich würde erst einmal nach Informationen im Web suchen.

I1: Ok.

S1: Definitiv. Und wenn dort dann angeboten wird, äh übrigens ddd für was weiß ich, wenn du jetzt einen Handlungsplan erstellen willst oder ich weiß nicht was. Ähm wenn man sich dann quasi darauf eingelassen hat, dann finde ich eine App schon sinnvoll.

I1: Also quasi auch so verknüpfen und dass dann vielleicht zuerst die Internetseite da ist und dann die App angeboten wird noch?

(S1 und S2 Kopfnicken)

S2: Ja, das klingt eigentlich gut.

S3: Klingt ver vernünftig.

(alle lachen)

S1: Klingt vernünftig.

I1: M, und könntet Ihr Euch vorstellen, dass es ähm die App dann so wie so Sitzungen zu nutzen sind, die man nacheinander immer macht? Oder dass die Frauen sich dann wirklich die Themen einfach suchen können, die sie gerade brauchen und wollen? Also dass es eher so ein fortführendes Programm ist oder eher eines ist, wo du dir Information suchst, die du gerade brauchst?

S3: Ich denke eher so individuell, dass du schauen kannst: Ok, was brauche ich jetzt wirklich gerade? Weil wenn ich es so schrittweise, finde ich halt immer die Gefahr, dass dann irgendwie ein Schritt dazwischen ist, den man irgendwie nicht so gut leiden kann oder sowas, und nur das nächste freigeschaltet wird, wenn du das gemacht hast. Oder so. Und ja.

S1: Vielleicht auch eine Kombination aus beidem. Ich weiß nicht, also wenn ich jetzt zu einem Schlagwort best irgendetwas bestimmtes suche und von da ab dann weitergeleitet werde. So, ich weiß halt nicht, was man da machen kann. (lachen) Zu bestimmten Handlungsschemata jetzt meinetwegen. Ähm oder dass man so etwas wie einen Timer gestellt bekommt vielleicht. Der dann so, man vergisst das ja dann auch vielleicht, keine Ahnung. Mir würde das wahrscheinlich so gehen. Ähm, dass man wie so so eine Nachricht kriegt: Ach hier heute schon das und das gemacht? Oder heute schon draußen gewesen? Oder keien Ahnung was da hilft. Dass man sich da alles aus einem Pool auswählen kann, was vielleicht zu einem passt. Oder was auf mein mein Bild gerade passt.

I1: (Kopfnicken) Was denkt Ihr, wie sinnvoll so ein Kontakt vielleicht zu einem Psychologen

oder einer anderen Ansprechperson ist, per E-Mail oder per Telefon, der über die App dann funktionieren könnte?

S2: Also wegen mir wir reden hier dann letztendlich von deutschlandweit oder? Oder reden wir jetzt speziell ... (S2 nennt Namen der Stadt)?

I1: Das ist auch noch nicht so klar, also.

S2: Ok.

S1: M, ich denke Sorgentelefone gibt es ja auch genügend. Die werden ja sicher auch genutzt. Ich kann mir durchaus vorstellen, dass das Anklang findet. Ähm ich persönlich würde jetzt nirgendwo anrufen.

I1: Ok.

S3: Ja, aber ist schon. Ja, ist schon sinnvoll, wenn da irgendwie auch noch eine menschliche Person dahintersteht, die man im Notfall irgendwie erreichen könnte oder so. Schätze ich einmal.

I1: M, was haltet Ihr von der Möglichkeit, dass sich in so einem Chatforum die Schwangeren oder betroffenen Frauen gegenseitig irgendwie schreiben oder fragen können? Oder austauschen können?

S2: Ich ich muss ehrlich sagen, ich hasse solche Foren. (lachen)

S1: Hm.

S2: Und und ich glaube so etwas führt glaube ich immer noch eher in die andere Richtung.

S1: (Kopfnicken)

S2: Also es verstärkt glaube ich noch eher die die Seite der der Wochenbettdepression. Weil dann schreibt die eine: Ja und bei mir ist es genauso. Und dann schreibt die andere wieder: Aber bei mir ist es noch viel schlimmer. Und ich habe dieses und jenes erlebt. Und ich glaube, da putscht man sich dann glaube ich noch viel doller hoch. Und ich glaube das führt dann eher nicht so zum Ergebnis.

S1: Die Befürchtung sehe ich genauso. Ähm vielleicht wäre es an der Stelle sinnvoller, einen Profi hinzusetzen und nicht zu sagen, ich biete eine Plattform an, wo sich Schwangere austauschen können.

S2: Das stimmt.

S1: Sondern ich biete ein Plattform an wo ich halt nicht mit ihm persönlich reden muss, weil das, ja immer noch so ein noch ein persönlicher Kontakt ist. Und vielleicht hat man zu viele Heng Hemmungen sich da ähm telefonisch halt zu melden. Aber über eine Plattform könnte ich mir vorstellen, würde das vielleicht ähm

S2: Dass man da um Rat fragen kann.

S1: mehr genutzt.

S2: Ja, das stimmt. (Kopfnicken)

S1: Ja.

S3: Ja einen Chat finde ich auch keine gute Idee. Das ist glaube ich auch einfach zu viel ähm ja auch andere Einflüsse, die dann da reinspielen. Irgendwie wer versteht jetzt die Nachricht wie? Und sowas. Und das ist ja, glaube ich gerade auch in so einer Phase dann einfach auch zu viel denke ich einmal.

S2: Ja.

I1: Hm. Was haltet Ihr davon, dass es Dateien gibt, die man herunterladen kann wie Informationsblätter oder ähm auch Übungen, die man machen kann?

S2: Ja. Ich denke, das ist bestimmt eine gute Idee.

S3: Ist sicher sinnvoll. Hm.

S1: Ja, auf jeden Fall. Könnte man ja. Ja, geht so in die Richtung Handlungsplan, die ich vorhin einmal angesprochen hatte.

I1: Ja? Ok.

S1: Was man in die App einbauen könnte.

I1: Und Du (I1 zu S3 gewandt) hast gerade von so Yogaübungen gesprochen.

S3: (Kopfnicken)

I1: Wäre es vielleicht sinnvoll, die als Video darzustellen oder als Text ähm material oder als Audio-Dateien?

S3: Ähm also ich komme aus einem Ort, wo du sehr schlechtes Internet hast.

(alle lachen)

S3: Das heißt, ähm ich finde es immer gut, wenn Videos auch noch einmal beschrieben sind.

(alle lachen)

S3: Ja. Genau.

I1: Ja.

S3: Also vielleicht beides.

S2: Ich denke auch beides. Weil ich glaube manche verstehen dann wenn dann vielleicht nur Text schreibt, dann vielleicht auch nicht unbedingt so was weiß ich was du da für für eine Figur zaubern sollst oder so.

S1: Hm.

S2: Wie sich das dann halt darstellt, dass dann vielleicht noch ein so ein kurzer Videoclip dann vielleicht für den anderen, der dann den Text blöd findet dann besser das Video nutzen kann. Keine Ahnung.

I1: M, was haltet Ihr von so Hinweisen zu Hilfsangeboten, dass es weiterführende Links gibt, an denen man sich belesen kann oder an Leute an die man sich wenden kann?

S1: Na klar. Also das ist ja nun wirklich immer das Ding, wenn man äh zu dem Schritt gekommen ist, dass man sich äh über so eine App informiert äh, hilft es wahrscheinlich auch, wenn man dort an der Stelle gesagt kriegt: Übrigens es gibt schon professionelle Angebote über Psychologen oder was weiß ich Hilfskreise.

Schaue einmal da und da und da und da. Und dann ist es halt auch sinnvoll, wenn man vielleicht direkt äh die konkreten Adressen in seinem Umkreis angezeigt bekommt. Dass man halt nicht erst suchen muss oder

S2: Ja.

S1: deutschlandweit das ein bisschen zugeschnitten ist.

I1: Und was denkt Ihr, wer in die Entwicklung von so einem Programm einbezogen werden sollte? Welche Personen da wichtig sind?

S2: Auf jeden Fall ein IT-Spezialist.

(alle lachen)

S2: Der diesen ganzen Krams umsetzt. Weil ich glaube, dass es halt erst einmal, weiß ich nicht, richtig krass. Klar dann auf jeden Fall die Psychologen, weil die müssen dann ja auch dementsprechend ja die Therapien beziehungsweise die Handlungsschritte sage ich einmal irgendwie kommunizieren können. Ähm, was also was es da halt angeboten werden soll. Ähm, ja, die auf jeden Fall.

S1: Ich könnte mir auch die Hebammen vorstellen, dass äh,

S2: Hm, bestimmt.

S1: Dass, weil die Hebammen sind ja, das ist ja ihr Job. Die arbeiten mit Schwangeren. Dass die vielleicht besser einschätzen können, was in welcher Situation gut ankommt oder wie man halt auf die Leute zugehen kann oder so.

S3: Ich denke auch ähm Betroffene, die halt schon einmal so eine Wochenbettdepression hatten. Und dass die auch mit ähm vielleicht noch berichten können, auch was Ihnen geholfen hätte oder irgendwie was gut geholfen hat oder so. Ja.

S2: Hm.

I1: (Kopfnicken) Hm, seht Ihr auch irgendwelche Hindernisse, die auftreten können, bei der Nutzung des Online-Programms?

S2: Ich glaube die Werbung dafür. Also ich weiß nicht. Also bevor ich jetzt sage ich einmal hier die Einladung zur Diskussionsrunde bekommen habe, wäre ich niemals irgendwie weiß ich nicht, durch irgendwelche Websites gegangen und hätte mir da jetzt irgendetwas zu angeguckt oder so. Also ich glaube, wenn weiß ich nicht. Muss das irgendwie so präsent sein, dass man dann halt so weiß: Oh, das ist hier Ansprechpartner XY von der Seite für Schwangere. Und dann ja weiß ich nicht. Also wie. Also es klingt jetzt total blöd, aber jeder weiß ja, was Facebook ist, so und müsste man dann denke ich irgendwie auch so dann hinbekommen, dass die Schwangeren dann wissen: Ok, das ist dann halt so die Seite, an die ich mich wenden könnte.

I1: Hm.

S2: Damit ich dann halt die maximale Info bekomme.

S3: Ich denke auch die Einbettung ist wichtig. Also dass es entweder irgendwie halt so von Ärzten, die Hebamme direkt empfohlen wird oder

(S1 und S2 nicken)

S3: dass es dann doch in so etwas Größeres noch irgendwie eingebettet ist, wo es eben so ein Nebenaspekt ist, wie so ein, dass man eben ein allgemeines Programm für Schwangerschaft hat sage ich einmal und da ist das ein Teilaspekt davon oder so.

S2: Hm.

S1: Ja.

S3: Weil sonst ist glaube ich wirklich die Nutzung kommt dann einfach zu spät glaube ich, so. Also.

S2: Ja und auch zu wenig denke ich dann, ne.

S3: Ja.

I1: (Kopfnicken) M, habt Ihr irgendwie in der Vergangenheit schon einmal Erfahrungen mit Online-Angeboten zur Selbsthilfe gemacht?

S2: Mm. (Kopfschütteln)

S3: Ich habe einmal bei einer Meditationsstudie teilgenommen und da hatte ich halt auch so eine App, wo ähm man dann immer so Meditationsübungen gemacht hat. Das war eigentlich ja ganz nett, aber darüber hinaus jetzt auch nicht.

I1: Ok.

S1: (Kopfschütteln) Also ja, nicht irgendwie.

I1: Ähm, was haltet Ihr denn insgesamt davon so ein internetbasiertes Selbsthilfeprogramm für schwangere Frauen und betroffene Frauen anzubieten?

...

I1: Also denkt Ihr, dass es sinnvoll ist? In welchen Situationen ist es sinnvoll? Gibt es auch Fälle, wo es vielleicht eher nicht angewendet werden sollte?

S2: Also noch einmal kannst du kurz die Frage noch einmal wiederholen?

I1: Ob Ihr es für sinnvoll haltet, so ein internetbasiertes Selbsthilfeprogramm anzubieten?

S2: Ok.

S1: Na ich denke schon. Ja oder.

S2: Ja. (Kopfnicken)

S1: Als unterstützende Maßnahme. Definitiv. Oder halt um erst einmal den ersten Schritt zu gehen.

S3: Das Gute ist halt, die ...

S1: Ja, also die Ideen waren ja da. (lachen)

S2: Bestimmt.

S1: Ich denke schon.

S2: Ich glaube für viele ist es dann auch, dann ist nicht so die Hemmschwelle. Weil ich

glaube viele denken immer: Ok, wenn ich jetzt dann erst einmal zu einer  
Therapiesitzung gehen muss oder so. Dann: Oh Gott, Hilfe. Deswegen, wo du gerade  
sagst so in der Hemmschwelle niedrig gehalten. Ja, klar.

S1: Genau.

S3: Ist ja erst einmal keine große Hürde irgendwie. Und du bist, bist auch niemandem direkt  
verpflichtet, persönlich oder so.

S1: Ja.

S3: Ja. Von daher ist es schon sinnvoll. Denke ich. Hm.

I1: Gibt es noch weitere Vorteile oder auch Nachteile, die das Programm im Vergleich zu  
einer persönlichen Beratung haben kann?

S1: Ich glaube eine persönliche Beratung. Also ich würde dem ver Programm nicht so weit  
vertrauen, dass ich das vollkommen auf eine Ebene stellen würde.

I1: Hm.

S1: Ähm. Halt als Einstiegshilfe oder als äh unterstützende Hilfe neben einer Beratung, wenn  
es wirklich notwendig ist. Würde ich es ähm voll akzeptieren.

S2: Das denke ich auch. Weil ich denke halt, auch dass so ein Programm halt wirklich  
jemanden nur unterstützend mit helfen kann. Aber ich glaube so ein persönliches  
Gespräch ist ja noch einmal etwas ganz anderes als sage ich einmal sich dann durch  
irgendwelche Klicks sage ich einmal dann selber zu therapieren.

I1: Hm.

S2: Also klar hilft es bestimmt erst einmal. Aber ich glaube bis zu einem gewissen Grad und  
dann kommt man bestimmt dann auch irgendwann nicht weiter.

S3: Ich denke auch es kann jetzt persönliche Gespräche nicht ersetzen, aber halt vielleicht  
irgendwie dass, eben dadurch dass es ja schon eine relative Ärzteknappeit und so  
auch gibt, halt ähm vielleicht so wenn die Termine weit auseinander liegen,  
dazwischen einfach halt Unterstützung bieten und. Das Gute ist halt, man ähm muss  
auch nicht irgendwo hinfahren dafür.

I1: Hm.

S3: Das ist auch praktisch wahrscheinlich

I1: Ja?

S3: also gerade mit Kleinkind und. Ja. Mhm.

S2: Das stimmt.

I1: M, dann hätte ich noch eine letzte Frage. Und zwar ob Euch noch etwas einfällt, was für  
das Programm wi wichtig ist oder was man beachten sollte?

...

S3: Na gut. Dass es so auch relativ neutral und seriös gehalten ist. (lachen) Also nicht dass

jetzt die Schwangerschaftsapp nicht unbedingt pink sein muss und ähm irgendwie sowas. Vielleicht.

(alle lachen)

S1: Ok.

S2: Nicht?

(alle lachen)

S3: Aber das sind wirklich eher Kleinigkeiten.

I1: Aber die sind ja auch wichtig, um die App zu gestalten.

S1: Naja vielleicht auch, dass ich wirklich davon ausgehen kann, dass meine Daten äh nicht irgendwo hingelangen.

I1: Hm.

S1: Also dass ich da absolutes Vertrauen haben kann, dass mir da jetzt kein Schuh draus gedreht wird so, weiß ich nicht.

I1: Ja.

S1: Genau. Das wäre wahrscheinlich jetzt die größte ähm naja der große Stolperstein wo ich sage: Ahja, dann wissen die, dass ich hier vielleicht eine Depression habe und die Krankenkasse kommt und der Arbeitgeber kommt.

I1: Hm.

S1: Oder keine Ahnung. Also dass man da einfach absolut sicher ist.

I1: Das auch anonym dann ist.

S1: Richtig, dass es anonym ist. Ich meine klar, irgendwie über seine Nummer ist man dann halt ähm über eine App immer gebunden, aber dann ja, dass man da irgendwie einen Weg findet, dass es anonymisiert ist.

I1: Wenn dann von Eurer Seite nichts mehr kommt, dann würde ich Euch danken für die Teilnahme und dass Ihr so offen und ehrlich geantwortet habt. Und würde Euch dann jetzt noch das Geld geben.

-