

## Call the midwife – London

mein Name ist Marina, ich bin 26 Jahre alt und komme aus Braunschweig.  
Seit September 2017 befinde ich mich in einer 3-jährigen Ausbildung zur Hebamme an der Hebammenschule in Braunschweig.

In der gesamten Ausbildungszeit sind für uns Schüler 3 Externatszeiträume für jeweils 4 Wochen vorgesehen. Diese können wir in jedem X-beliebigen Land durchführen, daher packte ich die Gelegenheit beim Schopf und machte mein Externat im Ausland.

Warum London? London ist schnell zu erreichen, modern, kulturell und facettenreich.

Die Geburtshilfe in England ist sehr fortgeschritten, die neusten und meisten Studien kommen aus England und es gibt viele Möglichkeiten für eine natürliche Geburt.

Sicher hat jeder von Kate Middletons "Hypnogeurt" gehört, dabei sollen die Schmerzen mit bestimmten Atem- und Massagetechniken reduziert werden.

Diese Methode ist in England unter Schwangeren bzw. Gebärenden sehr populär.

Ich hatte also einen Praktikumsplatz bei einer sogenannten Independent Midwife (freiberufliche Hebamme) gefunden, welches sehr vielversprechend klang...

### **Meine Anreise:**

Meine Reise startete an einem Dienstag Nachmittag. Ich entschied mich von Bremen über eine Billigflug Airline nach London Stansted Airport zu fliegen, um von dort weiter mit dem Bus nach London City zu fahren. All das mitten in der Nacht, das alleine war aufregend genug! Zum Glück traf ich sehr nette Leute, die mir den Weg beschrieben und fuhr dann weiter mit einem der Doppeldecker Busse nach Peckham.

Für die weitere Zeit in London lud ich mir eine App namens "Citymapper" herunter, ohne diese App wäre ich aufgeschmissen gewesen, da ich viel mit U-Bahn, Bus und Bahn fahren musste.

### **Bitterer Anfang mit Happyend:**

Am nächsten Tag nach meiner Anreise, sollte ich die Hebamme kennenlernen. Ich kann es gar nicht in Worte fassen, es war einfach nur ein Alptraum!! Ihr Haus war völlig zugemüllt, sie erzählte mir von ihren Geldsorgen, fragte mich sogar nach Geld und ich half ihr, ihr Haus aufzuräumen (was wirklich nicht meine Aufgabe war!!).

Zu alledem erzählte sie mir dann, dass sie zur Zeit keine Klienten in Betreuung hätte. Das waren Gründe für mich, den Kontakt abubrechen.

Ich begab mich also auf die Suche nach einem neuen Praktikumsplatz und schrieb zig Bewerbungen. Ich war ehrlich gesagt, kurz davor, alles abubrechen.

Jedoch ließ ich mich nicht unterkriegen und nach ein paar Geburtsvorbereitungskursen (die ich mir schnell organisieren konnte), lernte ich 3 ganz tolle freiberufliche Hebammen kennen, die mich mit zu ihren Terminen mitnahmen und in ihren Alltag mit einbezogen.

Sie nahmen sich viel Zeit für mich und meine Fragen und erklärten mir alles ganz genau.

Wir hatten Termine zur Schwangerenvorsorge und zur Nachsorge bei den Frauen zu Hause.

Wir checkten, ob die Schwangerschaft zeitgemäß verläuft und intakt ist. Ob es dem Ungeborenen gut geht, wir führten Gespräche über verschiedene Möglichkeiten zur Schmerzinderung in der Schwangerschaft, erstellten einen Geburtsplan und bestärkten die Frauen in ihrem Vorhaben. Es gab natürlich auch Gespräche mit deren Männern und ihren Wünschen, Sorgen und Aufgaben unter der Geburt.

Auch hatte ich die Möglichkeit, an Kursen wie Hypnobirthing, Akupunktur, Babymassage, Yoga und Geburtsvorbereitung dran teilzunehmen. Ich lernte viel über die Unterschiede der Geburtshilfe zwischen Deutschland und England und wie Selbstbestimmt die Frauen in

England sind. Ich war sehr froh, dass ich weiter gemacht habe und nicht aufgegeben habe!!



Hypnobirthing Course



Am Drehort von der Serie Call the midwife in poplar



Dads Baby-Yoga Course

### My Guestfamily:

Gewohnt habe ich während meines Aufenthalts im Stadtteil Peckham bei einer Gastfamilie aus der Karibik, welche ich über [www.roomfortea.de](http://www.roomfortea.de) gefunden habe.

Sie waren sehr herzlich und nett zu mir und alles war sauber. Wir hatten tolle Gespräche zusammen und sie bestärkten mich sehr zum Zeitpunkt meines Tiefs weiterzumachen.



Mein Zimmer



Barbeque Abend

**Freizeit:**

Ich verbrachte so viel Zeit wie möglich draußen, es gab ZU viel zu sehen. So viele verschiedene Gerüche, Menschen, Sehenswürdigkeiten und Parks. Es hat so viel Spaß gemacht, mit den großen roten Doppeldecker Bussen zu fahren (eine Oystercard ist sehr zu empfehlen), die Street Food Märkte sind ein Traum kulinarischer Spezialitäten (der beste Markt: Maltby Street Market), alle Menschen waren aufgeschlossen, freundlich und hilfsbereit. Der Regents Park ist klasse und für eine einzigartige und KOSTENLOSE Aussicht ist der Sky Garden sehr zu empfehlen!! Das einzige Manko in England ist definitiv das Wetter! Es lohnt sich, immer Sonnenbrille und einen Regenschirm dabei zu haben. :-)



St. James Park



Aussicht von The Shard



Aussicht St.Pauls Church



London Eye

**Fazit:**

Durch meinen Auslandsaufenthalt habe ich sehr an Selbstvertrauen dazu gewonnen und die gemeinsame Arbeit mit den anderen Hebammen, hat mich sehr darin bestärkt, wie ich später mal arbeiten möchte. Ich habe viele tolle Menschen kennengelernt und viele schöne Erinnerungen dazu gewonnen.

Es war eine einzigartige Erfahrung, die ich jedem ans Herz legen kann, wenn man die Gelegenheit dazu bekommt. Man kann definitiv nur etwas dazu lernen und seine Sprachkenntnisse auffrischen oder verbessern.

Und ich weiß, dass nach jedem Regenschauer wieder die Sonne strahlt!!

Man sollte sich nie von anderen Menschen herunter ziehen lassen und immer sein Ziel im Auge behalten und stets an seine Träume glauben!

**Vielen Dank an alle, die mir dieses unvergessliche Erlebnis ermöglicht haben!**

