

CHECKLISTE

Diese Checkliste begleitet dich von der Vorbereitung bis zur Nachsorge.

1. Information & Vorbereitung

☐	Angebote von Kliniken, Geburtshäusern und Doulas vergleichen und kennenlernen
☐	Über gewünschte Praktiken, Alternativen und Risiken informieren - Fragen stellen, nachhaken
☐	Geburtssituation und Präferenzen schriftlich festhalten (Geburtsplan)
☐	Wichtige Telefonnummern speichern: Hotlines, Beratungsstellen, Vertrauenspersonen

2. Vertrauensperson & Unterstützung

☐	Vertrauensperson für die Geburt auswählen (Partner*in, Doula, Freund*in)
☐	Rollen, Aufgaben und Unterstützung gemeinsam klären
☐	Backup-Person benennen für Notfälle oder einen Klinikwechsel

3. Rechte während der Geburt

☐	Jede Maßnahme braucht deine informierte Einwilligung - frag nach, bevor du zustimmst
☐	Deine Einwilligung kannst du jederzeit widerrufen: „Ich möchte das jetzt nicht“ reicht
☐	Du hast Anspruch auf respektvolle, diskriminierungsfreie Behandlung und Wahrung deiner Intimsphäre
☐	Du hast das Recht auf Einsicht in Patientenakte, Geburtsprotokoll, OP-Bericht, CTG und Aufklärungsbögen

4. Schutz & Dokumentation

☐	Vorfälle dokumentieren: Datum, Uhrzeit, beteiligte Personen, Situation, eigene Reaktion
☐	Schutzmaßnahmen einfordern: Abstand, Verlegung auf andere Station
☐	Bei Gewalt oder Grenzüberschreitung: Anzeige erstatten, Beratungsstellen kontaktieren, rechtliche Unterstützung einholen

5. Nachbereitung & Selbstfürsorge

☐	Über das Erlebte sprechen – mit deiner Vertrauensperson oder professionell
☐	Psycholog*innen, Trauma-Hilfe oder Peer-Gruppen in Anspruch nehmen
☐	Feedback geben: Beschwerdestelle, Patient*innenfürsprecher*in, Qualitätsmanagement

6. Notfallplan

☐	Liste mit Ansprechpartner*innen griffbereit halten
☐	Notfallnummern speichern: Polizei, Beratungsstellen
☐	Eigenen Handlungsplan für akute Situationen festlegen