

# Die Erzählcafé-Aktion

zuhören | sich austauschen | voneinander lernen

## #ChangeBIRTHSTORIES

**Damit sich Geburtsgeschichten so schnell wie möglich zum Positiven wenden, sammeln wir rund um den Tag der Hebamme am 5. Mai 2026 Eure Erfahrungen und Wünsche, was sich ändern soll.**

So viele Mütter, Väter und Hebammen fühlen sich heute müde und überlastet. Das möchten wir von der Erzählcafé-Aktion und Hebammen für Deutschland e.V. zusammen mit zahlreichen anderen Initiativen ändern. Damit dies gelingt, müssen wir erst mal innehalten, nachspüren und uns miteinander austauschen.

### Mach' mit und verändere was!

Gönnt Euch eine Pause vom Alltag. Tankt bei einer entspannten Tasse Tee oder Kaffee neue Kraft und spürt in Ruhe nach, wie Ihr die Geburt Eurer Kinder erlebt habt. Tauscht Euch mit anderen aus: Was ist gut gelaufen? Was sollte sich ändern? Je mehr mitmachen und sich in spontanen "Erzählcafés" kurz zusammensetzen, desto besser!

Mailt Eure Erfahrungen und was sich in der Geburtshilfe ändern soll an [birthstories@erzaehlcafe.net](mailto:birthstories@erzaehlcafe.net) oder postet auf Instagram/Facebook. Die Erzählcafé-Aktion macht Eure Impulse für Veränderungen bundesweit sichtbar. Alle Generationen, Geschlechter und Kulturen sind herzlich willkommen.

**Die Idee dahinter:** Die Erzählcafé-Aktion ist ein offenes Mitmachprojekt, das sich seit 12 Jahren für eine Geburtskultur einsetzt, die Bedürfnisse und persönliche Erfahrungen von Eltern und Fachkräften ernst nimmt. Jeder ist eingeladen mitzumachen und Veränderung zu bewirken.

Infos unter: [www.erzaehlcafe.net](http://www.erzaehlcafe.net)

