

KOMPETENTE UND LIEBEVOLLE BEGLEITUNG VON FRAUEN MIT GEBURTSTRAUMA

[MAMAHEALING.AT](https://mamahealing.at)

**Was du als Fachperson und
FrauenbegleiterIn in der Begegnung
von Frauen mit Geburtstrauma
unbedingt wissen und beachten
solltest!**



mama healing

INHALT

Willkommen	3
Die Bedeutung der Begegnung und Beziehungsgestaltung in der Geburtstraumabewältigung	5
Ziele in der Begegnung	6
Traumareaktionen und ihre Auswirkungen	7
15 Tipps für die traumasensible Begegnung	9
1. Präsenz im Hier und Jetzt	10
2. Vertraue dir selbst	11
3. Aktives und interessiertes Zuhören	12
4. Mehr Wahrnehmen und Spüren statt Bewerten oder Einordnen	13
5. Transparenz in deinem Vorgehen als Fachperson	14
6. Die körperlichen Grenzen wahren	15
7. Ruhe bewahren und dein eigenes Nervensystem regulieren	16
8. Orientierung und Halt geben	17
9. Nicht Bagatellisieren oder Vergleichen	18
10. Stelle dich an die Seite der Frau	19
11. Nicht über den Verstand das Leid absprechen!	20
12. Selbstwirksamkeit anregen und Wahlmöglichkeiten anbieten	21
13. Hüte dich vor Übereiferigkeit!	22
14. Die Notwendigkeit der Psychoedukation	23
Exkurs: Nicht immer hilft das Darüber sprechen!	24
15. Sei dir deiner eigenen Werte bewusst!	25
Alle Tipps im Überblick	26
Weitere Informationen & Kontakt	27
Über die Autorin	30

Willkommen, liebe/r FrauenbegleiterIn!

Jede 3. Frau erlebt ein Trauma rund um die Geburt!

Daher ist die Wahrscheinlichkeit ziemlich groß, dass du als BegleiterIn, TherapeutIn oder ÄrztIn Frauen begegnest, die ein Trauma rund um die Geburt erlebt haben.



Die Begegnung mit dir als Fachperson ist mitentscheidend, ob sich die Frau in dem, was sie erlebt hat, annehmen kann und so die ersten Schritte setzen kann, um das Erlebte zu verarbeiten – auch wenn diese Begegnungen noch so kurz sind!

Du bist wichtig in dieser Begegnung! War dir das so bewusst?

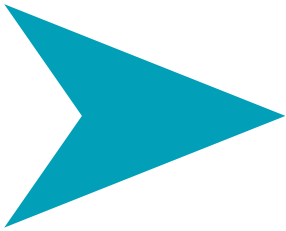
Meiner Erfahrung nach ist es sinnvoll und notwendig, dass du als BegleiterIn von Frauen mit traumatischen Geburtserlebnissen über Trauma und seine Auswirkungen Bescheid weißt. Dieses Wissen kann dir helfen, das Verhalten der Frauen einzuordnen und nicht selbst immer wieder aktiviert zu werden.

Mit diesem Workbook erhältst du einen Einblick in diese Thematik.

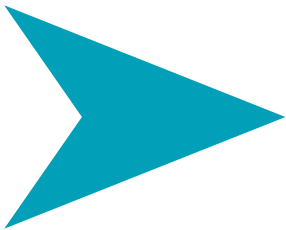
Wir als BegleiterInnen von Frauen helfen diesen professionell und sicher, nicht nur weil wir über Geburtstrauma Bescheid wissen, sondern auch indem wir ihnen **heilsam begegnen!**

Es ist mein Anliegen, meine Erfahrungen und mein Wissen darüber, wie man betroffenen Frauen bestmöglich und traumasensibel begegnen kann, mit dir hier zu teilen.

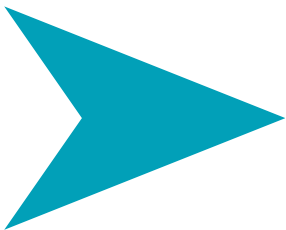
MIT DIESEM WORKBOOK ERFÄHRST DU:



WARUM DIE QUALITÄT DER BEGEGNUNG ZWISCHEN DIR UND DER FRAU, DIE DU BEGLEITEST, ENTSCHEIDEND IST UND IHR HILFT, SICH SELBST ZU VERSTEHEN.



WAS DU ALS FACHPERSON IN DEN BEGEGNUNGEN MIT BETROFFENEN FRAUEN BEACHTEN SOLLTEST, DAMIT SIE SICH SICHER UND AUFGEHOBEN FÜHLEN KÖNNEN.



WIE DU DIE VERARBEITUNG DER GEBURT ANREGEN KANNST, DAMIT FRAUEN WIEDER ZUNEHMEND VERTRAUEN FASSEN.

*Ich wünsche dir viele neue Erkenntnisse und
Aha-Momente beim Lesen*

Die Bedeutung der Begegnung und Beziehungsgestaltung in der Geburtstraumabewältigung



Trauma entsteht durch Situationen, die als komplett überwältigend erlebt wurden und das bedeutet meistens den Verlust von Vertrauen - in sich, den Körper, aber auch in andere Menschen. Trauma bedeutet auch Verlust von Verbindung. Die Frauen fühlen sich wie z.B. abgeschnitten von ihrem Körper, ihren Gefühlen und ihren Erfahrungen.

Es wirkt äußerst heilsam, wenn du der Beziehung zwischen dir und der betroffenen Frau ganz viel Beachtung schenken und sie traumasensibel gestalten kannst.

Aus der Therapieforschung ist bekannt, dass **empathisches Verstehen** und **Authentizität** von entscheidender Bedeutung sind.

Es ist auch wichtig, dich immer wieder auf die Verbindung einzulassen und dir bewusst zu machen, dass schon fünf Minuten für die betroffene Frau essenziell sein können, um sich besser zu verstehen und endlich gesehen und verstanden zu fühlen.

Es kommt hierbei nicht auf die Häufigkeit oder Dauer der Begegnung an, sondern auf deren Qualität.

Deine Grundhaltung in der Begegnung sollte dabei nicht wertend, sondern offen und wohlwollend sein.

Ziele in der Begegnung



Sicherheit vermitteln



Verbindung schaffen



**Selbstregulation
fördern**



Verarbeitung anregen

@Mag. Sonja Schösser-Wurzer

Traumareaktionen & ihre Auswirkungen

- In einer überfordernden und bedrohlichen Situation hilft uns das eigene Körpersystem, uns von dem Erleben abzutrennen, auszusteigen. Das ist eine hilfreiche und notwendige Reaktion. Problematisch ist es nur, wenn wir nicht mehr in die Verbindung zum Körper und dem Erlebten zurückkehren können, weil das als zu bedrohlich eingestuft wird.
- Trauma wird im Gehirn anders gespeichert als andere Ereignisse. Es wirkt nach, indem es die Bewertung von späteren Erfahrungen beeinflusst.
- Trauma ist oft von einem Gefühl des Kontrollverlusts und der Ohnmacht begleitet, was zu einem Verlust des inneren Sicherheitsgefühls führt.
- Trauma ist die normale Reaktion auf eine überwältigende Situation und die Reaktionen auf das Erlebte sind legitim, weil sie das System schützen.
- Es gibt bestimmte Faktoren, die das Auftreten von traumatischem Erleben während der Geburt erhöhen können.
- Die meisten Frauen geben sich selbst die Schuld und leiden unter Versagensgefühlen und Scham. Ohne Hintergrundwissen verstehen sie ihre Reaktionen nicht und glauben, dass mit ihnen etwas verkehrt ist.
- Vermeidung und Verdrängung sind wichtige Schutzmechanismen, die nicht durchbrochen werden sollten.



Sätze von traumatisierten Frauen,
die sie häufig sagen:

„Ich bin nicht mehr ich selbst!“

„Ich konnte mich nicht wehren!“

„Und dann habe ich einfach alles mit mir
machen lassen!“

„Niemand hat mich gesehen!“

„Aus dem Nichts kommen Bilder und
Gefühle!“

„Ich komme nicht zur Ruhe.“



15

wichtige Tipps für die traumasensible Begegnung mit Frauen mit belastenden oder traumatischen Geburtserfahrungen

Diese Tipps sind ein Anfangspunkt, um Frauen mit traumatischen Geburtserfahrungen unterstützend und sensibel zu begegnen. Jede Frau ist einzigartig, und es ist wichtig, individuell auf ihre Bedürfnisse und Wünsche einzugehen.

01

Präsenz im Hier und Jetzt: Der gegenwärtige Moment ist SICHER

In der Beziehung mit der betroffenen Frau soll es darum gehen, präsent zu sein. Dabei ist es entscheidend, zentriert, geerdet und mit deinem Inneren in Kontakt zu sein, während du gleichzeitig offen und empfänglich für das Erleben der Frau bist.

Trauma hat nämlich die Eigenschaft, vergangene Ereignisse in die Gegenwart zu projizieren. Es ist im Körper abgespeichert und kann Stress auslösen, selbst wenn gegenwärtig keine Gefahr besteht. Daher ist es wichtig, deinem Gegenüber immer wieder zu signalisieren, dass sie JETZT bei dir in einem sicheren Raum ist.

Für dich bedeutet es zum Beispiel auch, deine eigenen Trigger zu erkennen und als Fachperson eigene Begegnungskompetenz zu entwickeln und zu stärken, damit es nicht zu Übertragungen kommt.

Je entspannter und regulierter du selbst bist, desto klarer strahlst du für dein Gegenüber Sicherheit aus.

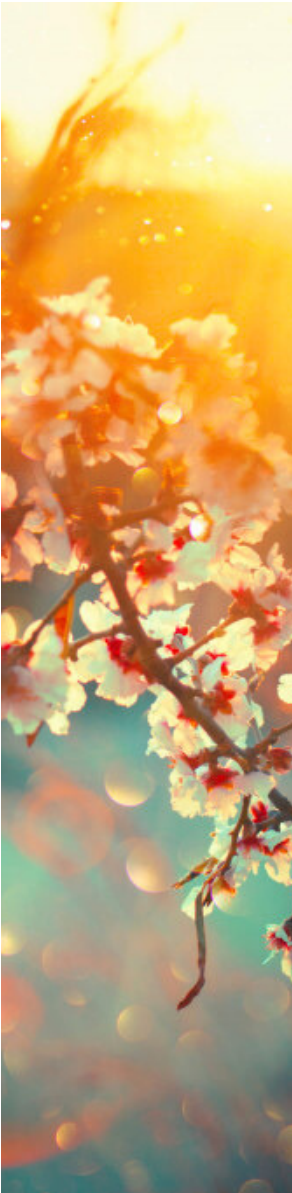
Du kannst z.B. immer wieder bewusst darauf achten: *„Was lösen die Worte, die Körperhaltung der Frau in dir aus?“*

Die betroffenen Frauen kannst du aktiv darin unterstützen, sich durch bestimmte Übungen und durch Achtsamkeit immer wieder mit dem Hier und Jetzt zu verbinden.

Ein unterstützender Satz könnte sein: *„Ich weiß, es fühlt sich gerade sehr überwältigend an. Das sind die Gefühle aus der damaligen Situation... dein System hat sie abgespeichert... das geht tief...!“*

02

Vertraue dir selbst: du musst nicht die ganze Geschichte kennen!



Stelle nicht zu viele Fragen zum Geburtsgeschehen, denn diese können unter Umständen retraumatisierend wirken.

Schau bitte ganz bewusst, welche Fragen du als ÄrztIn, PsychotherapeutIn, Hebamme ...stellen musst, weil es für dich wirklich wichtig ist, hier mehr in Erfahrung zu bringen. Ansonsten verzichte bitte darauf nachzufragen, was passiert ist.

Du kannst ankündigen, dass du Fragen stellen willst und der betroffenen Frau die Möglichkeit und Erlaubnis geben, auch Stopp zu sagen, wenn es ihr zu viel ist.

Ermutige sie, währenddessen auf sich zu achten und ermuntere sie, dies mitteilen zu können.

Es gibt allerdings auch Frauen, die nicht in der Lage dazu sind. Deshalb achte bewusst darauf, was deine Fragen auslösen!

03

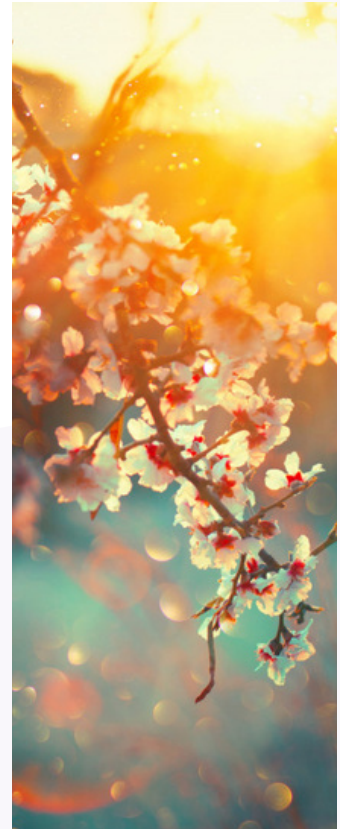
Aktives und interessiertes Zuhören & einfühlsames Nachfragen

Aktives, interessiertes Zuhören und einfühlsames Nachfragen geben den betroffenen Frauen das Gefühl, gesehen und ernstgenommen zu werden.

Durch Fragen wie *"Möchtest du über die Geburt sprechen?"* oder *"Wie fühlst du dich dabei, wenn du darüber sprichst?"* signalisieren wir unser Interesse und unsere Bereitschaft, zuzuhören und zu verstehen.

Schütze die Frau vor Überwältigung und Ohnmacht und frage immer wieder, wie sie sich fühlt, wenn sie erzählt.

Frage nach, ob sie sich dadurch wirklich besser fühlt.



Unterstütze die Frau dabei, Worte für das Unfassbare zu finden, wie z.B. „Ich kann mir vorstellen, dass dies für dich so überwältigend gewesen sein muss!“

04

Mehr Wahrnehmen und Spüren statt Bewerten und Einordnen

Häufig setzen sich BegleiterInnen unter Druck und fragen sich selbst, ob die Frau, die sie begleiten, nun ein Geburtstrauma erlebt hat oder nicht. Damit sind sie zu sehr im Kopf und es besteht die Gefahr, die (fühlende) Verbindung zu sich selbst, aber auch zur Frau, zu verlieren.

Achte gut und bewusst darauf, was die Frau in dir für Gefühle auslöst (Selbstreflexion). Wenn wir in der Bewertung bzw. im Kopf sind, sind wir vom anderen emotional abgetrennt.

Es kann auch sein, dass wir unbewusst aus Selbstschutz aus dem Wahrnehmen und Spüren herausgehen, weil ein schmerzhafter Anteil in uns angesprochen wird. Durch kontinuierliche Selbstreflexion – natürlich auch der eigenen Geburtserfahrungen - und der Stärkung unserer Begegnungskompetenz mit eigenen Emotionen, können wir immer bewusster und regulierter werden.

Die Fähigkeit, mehr wahrzunehmen und zu spüren, statt zu bewerten oder einzuordnen, ermöglicht eine tiefere Verbundenheit mit der Klientin. Es öffnet den Raum für Empathie und Mitgefühl, die essenziell sind für eine unterstützende Begleitung von Frauen mit traumatischen Geburtserfahrungen.

05

Transparenz in deinem Vorgehen als Fachperson

Trauma entsteht durch Überwältigung in einer bestimmten Situation und dem erlebten Kontrollverlust bis hin zur Todesangst, die enormen Stress ausgelöst hat.

In dieser Hinsicht ist es von entscheidender Bedeutung, der Frau gegenüber transparent zu sein und ihr zu erklären, was du vorhast zu tun. Ob du als KörpertherapeutIn die Frau berührst, als Hebamme eine Untersuchung durchführst oder eine andere KollegIn beauftragst, mit der Frau zu sprechen – es ist wichtig, dass die Frau im Voraus darüber informiert wird.

Die betroffenen Frauen haben Ohnmacht und Hilflosigkeit erfahren, daher ist es unbedingt notwendig, **dass sich alles vorhersehbar für sie anfühlt und sie selbst-bestimmt bleiben können.**

Indem du dein Vorgehen klar erklärst und der Frau die Möglichkeit gibst, Fragen zu stellen oder Bedenken zu äußern, schaffst du eine **Atmosphäre des Vertrauens** und der Sicherheit. Dies ermöglicht es der Frau, sich **aktiv** am Entscheidungsprozess zu beteiligen und eine gewisse Kontrolle über ihre Situation zu behalten.



06

Die körperlichen Grenzen wahren

Häufig ist es im Zuge der traumatisch erlebten Geburt zu Grenzüberschreitungen gekommen. Darum ist es hier besonders wichtig, mit Berührungen und Untersuchungen achtsam zu sein.

Denn jede noch so kleine Berührung kann ein Trigger darstellen.

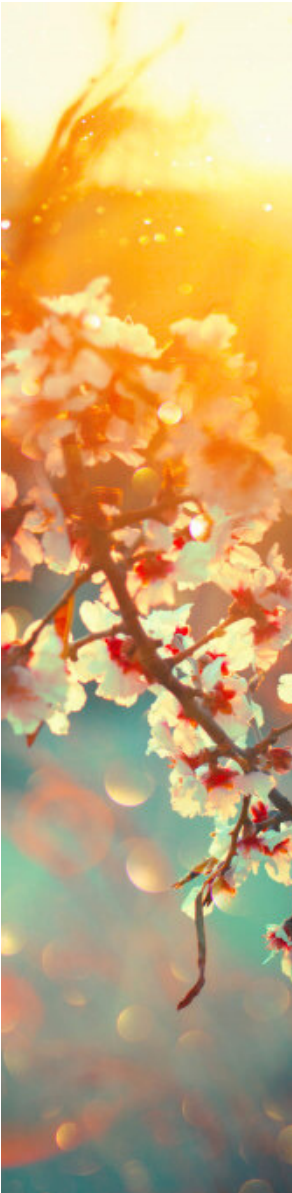
Selbst wenn du als YogalehrerIn die Frau dabei unterstützen möchtest, mit Hilfe von Hands - on mehr Halt zu erfahren, kann dies genau das Gegenteil auslösen. Hier braucht es viel Fingerspitzengefühl. Besser ist es, sich in Zurückhaltung zu üben, besonders auch dann, wenn die Frau auf dem Rücken liegt (z.B. bei einer Untersuchung, Behandlung oder in der Endentspannung beim Yoga) oder die Augen geschlossen hat. Besonders zurückhaltend dürfen wir z.B. auch mit Ribozo Ritualen sein.

Indem wir Raum und Unterstützung bieten, können die Frauen ein Gefühl von Sicherheit und Autonomie entwickeln, was für die Bewältigung traumatischer Erfahrungen von großer Bedeutung ist.

Wir sollten die Frauen immer aktiv dazu ermutigen, ihre Grenzen zu spüren und diese nach außen zu kommunizieren.

07

Ruhe bewahren und dein eigenes Nervensystem regulieren



Manchmal können uns die Geschichten der anderen sehr betroffen machen und uns selbst in innere Aufregung und Empörung versetzen. In solchen Momenten ist es wichtig, beim Zuhören mit dir selbst verbunden zu bleiben, indem du deinen Atem spürst und dich erdest. Dadurch bleibst du in regulierter Verbindung mit deinem eigenen Körper und deinen Emotionen und bist in der Lage, für die Frau da zu sein.

Wenn es dir gelingt, dein Nervensystem immer wieder zu beruhigen, dann überträgt sich das auch auf die Frau. Sprich mit einer sanften und ruhigen Stimme, um eine Atmosphäre der Sicherheit und des Trostes zu schaffen.

Deine Ruhe und Gelassenheit können dazu beitragen, dass die Frau sich besser entspannen und öffnen kann, was den Begleitungsprozess positiv beeinflusst.

08

Orientierung und Halt geben

Orientierung entsteht, indem wir klar kommunizieren können, was wir als BegleiterInnen anbieten können und was nicht, was sie von uns erwarten können und was wir von ihnen benötigen.

Diese klare, aber achtsame Kommunikation ermöglicht es den Frauen wiederum, ihre eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren. Letztendlich trägt dies dazu bei, dass die Frauen wieder ein Gefühl von Kontrolle über ihre Situation erlangen und sich ihre Selbstbestimmung zurückerobern können.



Indem wir also mit unserer Haltung und der achtsamen Auswahl unserer Worte Halt und Orientierung vermitteln, können die Frauen wieder Vertrauen in sich und andere entwickeln.

09

Nicht Bagatellisieren oder Vergleichen

Vielleicht kommt dir der Gedanke, wenn eine Frau etwas über ihre Geburt erzählt, dass du selbst die Geschichte der Frau als gar nicht so schlimm empfindest, ja schon viel schlimmere Geschichten gehört hast.

Bitte werde dir immer wieder bewusst, dass Erleben immer subjektiv ist!

Außerdem ist jede Lebens- und Geburtsgeschichte individuell und daher darf jede Frau mit ihrer Geschichte im Mittelpunkt stehen.

Wir dürfen die Frauen darin unterstützen, dass sie sich selbst so wenig wie möglich mit anderen vergleichen. Schuld- und Versagensgefühle betreffen die allermeisten Frauen mit Geburtstrauma! Diese können zum Teil sehr hartnäckig sein und lösen sich meist erst durch die traumasensible Aufarbeitung. „Ich habe mich zu wenig vorbereitet!“, „Mein Körper hat versagt!“, „Warum habe ich nur der Einleitung zugestimmt!“

Versuche, verständnisvolle und mitfühlende Worte zu finden wie z.B. „Das muss schlimm für Sie gewesen sein!“, „Ich kann mir vorstellen, dass es sich jetzt gerade so für dich anfühlt!“, „Das hat bestimmt auch viel Angst ausgelöst, oder?“.

Ehrliches Mitgefühl und Anteilnahme sind unglaublich heilsam.

Ein ehrliches „*Es tut mir so leid, dass...!*“ kann für diese Frau bedeuten, dass sie zum allersten Mal gesehen und verstanden wird.

Warum habe ich nicht...“: viele Frauen quälen sich mit Warum-Fragen. Diese sind natürlich ein wichtiger Bestandteil des Verarbeitungsprozesses. Hier ist es auch wichtig, darauf hinzuweisen, wie die Umstände waren, z.B. dass viel Angst und Druck ausgeübt wurde oder dass es mit zunehmender Erschöpfung nicht mehr möglich war, hier anders zu handeln. Der Hinweis, dass der eigene Handlungsspielraum in der verletzlichen Situation der Geburt und danach gar nicht so groß war, ist sehr wichtig.

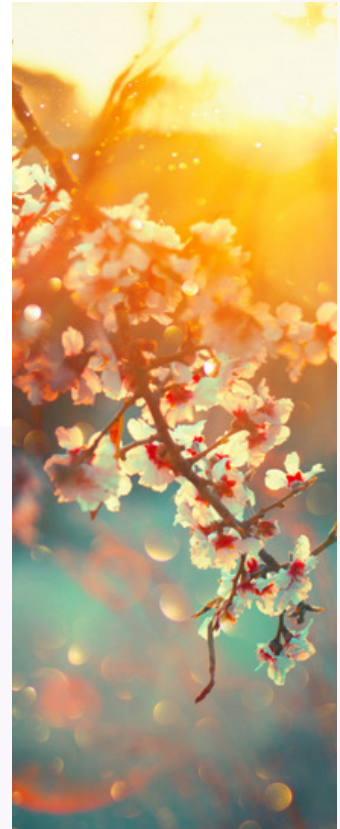
10

Stelle dich an die Seite der Frau

Auch wenn es bestimmte Dinge gibt, die du vielleicht als BegleiterIn in Frage stellst oder auch nicht verstehen kannst, bitte halte dich damit zurück, die Aussagen der Frau zu korrigieren oder deine Skepsis zu zeigen, z.B. was den Geburtsverlauf betrifft.

Die Frau braucht dich an ihrer Seite!!!

Erleben ist subjektiv und Trauma kann Erinnerungen verzerren und eintrüben. Wenn du das Erleben der Frau infrage stellst, ist das Risiko hoch, die Verbindung zu ihr zu verlieren.



Wir – Formulierungen verwenden: Wenn wir beispielsweise sagen, „In solchen Situationen geraten WIR unter Druck!“, dann bedeutet dies, dass die allermeisten Frauen sich in dieser Situation so fühlen und verhalten würden. Dies gibt der betroffenen Frau das Gefühl, nicht alleine damit zu sein.

11

Nicht über den Verstand das Leid absprechen!

Ich weiß, dass dies die wenigsten FrauenbegleiterInnen absichtlich machen. Allerdings passiert es leider doch relativ häufig, dass Frauen mit Geburtstrauma gesagt wird, dass sie jetzt nach vorne schauen und das Erlebte vergessen sollten - was natürlich nicht möglich ist.

Selbstverständlich ist es wichtig, die betroffene Frau dabei zu unterstützen, wieder ihre Ressourcen zu aktivieren.

Aber wir können ein erlebtes Trauma nicht einfach vergessen oder ungeschehen machen!

Mit diesem Leitfaden erhältst du viele Anregungen, wie du in deiner Rolle als Begleiterin die Frau ohne therapeutischen Hintergrund bestmöglich unterstützen kannst, wieder in ihre Kraft zu kommen.

*Ursache für die Traumatisierung waren
Leid, Ängste, Kontrollverlust und
Schmerzen, die real erfahren wurden.*

12

Selbstwirksamkeit anregen und Wahlmöglichkeiten anbieten

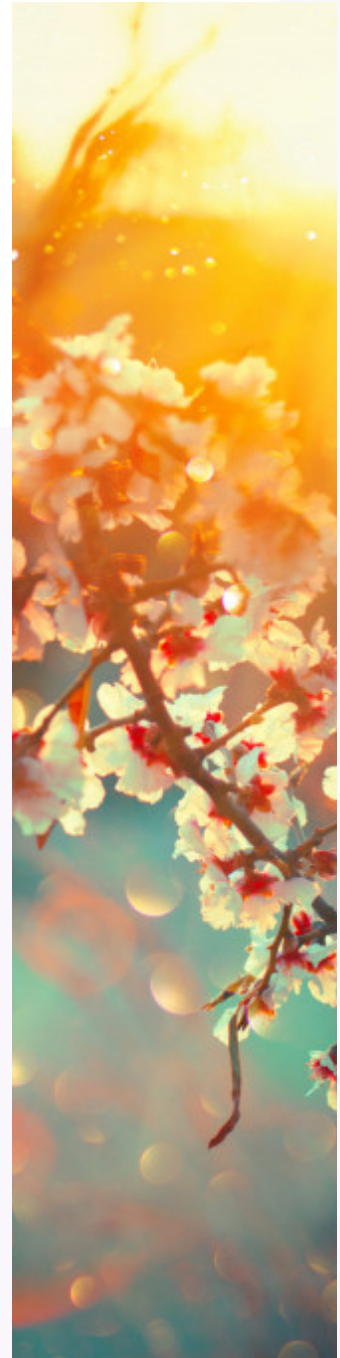
Wann immer es möglich ist, gib der Frau die Möglichkeit mitzuentcheiden. Auch ist es förderlich, wenn sie die Erfahrung machen kann, dass sie selbst wieder zu ihrem Wohlbefinden beitragen kann.

Stelle beispielsweise folgende Fragen:

„Was brauchst du jetzt?“

„Möchtest du lieber x oder y probieren?“

„Möchten Sie lieber noch abwarten mit der Behandlung x?“



13

Hüte dich vor Übereifrigkeit!

Die erfahrene Ohnmacht der betroffenen Frau kann auch in uns Helfenden eine Ohnmacht und Hilflosigkeit aktivieren, die Handlungsdruck auslösen können. In solchen Momenten verspüren wir möglicherweise den Drang, mit Übereifer zu handeln und unter Umständen zu viele Dinge auf einmal anzubieten, um uns selbst weniger ohnmächtig zu fühlen.

Dies kann jedoch bei der Frau zu einer Überforderung führen und ihr das Gefühl vermitteln, dass sie es wieder nicht schafft, ähnlich wie während oder nach der Geburt.

Ein Beispiel dafür wäre, dass wir zu schnell vorschlagen, den Geburtsbericht anzufordern, um Antworten im Außen zu finden. Obwohl es wichtig ist, verschiedene Werkzeuge und Ansätze zur Unterstützung zur Verfügung zu haben, ist es entscheidend, genau darauf zu achten, was die jeweilige Frau in diesem Moment braucht, um sich sicherer und wohler zu fühlen.

Nur selten ist der Geburtsbericht wirklich hilfreich, um die Verarbeitung nach Geburtstrauma anzuregen. Viel häufiger kommt es dazu, dass sich die Frauen noch mehr in Frage stellen, sich nicht gesehen und verstanden fühlen, weil die Begleiterin fremden Quellen mehr vertraut als ihrer eigenen Aussage.

14

Die Notwendigkeit der Psychoedukation

Als Fachpersonen und FrauenbegleiterInnen sollten wir verstehen, wie Trauma wirkt. Denn dann können wir auch den Frauen vermitteln, warum sie sich auch Wochen und Monate nach der Geburt immer noch so schlecht fühlen und wir können sie professionell dabei begleiten, sich selbst zu verstehen.

Leider erhalten die wenigsten Frauen die notwendige Unterstützung und Zuwendung von ihren Familien und dem Umfeld, oft aufgrund von Unwissenheit und eigener Betroffenheit. Wir kennen alle die typischen Sätze wie "Hauptsache das Kind ist doch gesund, oder?" oder "Sei doch froh, dass es vorbei ist!". Wenn wir hier aufklärend tätig sein können, haben wir bereits viel erreicht.

Über Psychoedukation können wir den Frauen helfen, ihre Gefühle und Reaktionen besser einzuordnen und zu verstehen. Wir können ihnen vermitteln, dass sie mit ihren Erfahrungen nicht allein sind und dass es normal ist, nach einer stark belastenden oder traumatischen Geburtserfahrung Zeit und Unterstützung für die Verarbeitung zu benötigen.

Auch indem wir das Bewusstsein für Geburtstrauma in der Gesellschaft erhöhen und die Bedeutung einer einfühlsamen Begleitung betonen, können wir dazu beitragen, dass betroffene Frauen und Familien die Unterstützung erhalten, die sie benötigen, um den Verarbeitungsprozess zu beginnen.

EXKURS: Nicht immer hilft das Darüber sprechen!



Bei der Verarbeitung von Trauma rund um die Geburt braucht es meist eine andere, traumasensible Herangehensweise. Einfach "darüber zu reden" kann dazu führen, dass sich die betroffenen Frauen wieder in Ohnmacht, Angst und Hilflosigkeit wiederfinden.

Hier kannst du die Frau dazu ermutigen, dass sie es auch verdrängen und vermeiden darf. In solchen Momenten ist es wichtig zu erkennen, dass das „Nur drüber reden“ nicht immer die beste Lösung ist.

*Du könntest sagen:
"Du darfst dir auch
erlauben, nicht
darüber zu reden
oder nicht daran zu
denken. Vermeidung
und Verdrängung
sind Mechanismen,
die dazu dienen, dich
zu schützen."*

15

Sei dir deiner eigenen Werte bewusst

Deine Werte sind deine Werte. Das ist völlig in Ordnung. Aber Werte und Bewertungen hängen eng zusammen.

Beispiel:

Was ist für dich eine schöne, ideale Geburt?
Welche Vorstellungen hast du darüber?
Wie sollte sich eine Frau fühlen, wenn sie geboren hat.....
Muss das für dein Gegenüber genauso sein?

Gleiche Situationen können sehr unterschiedlich erfahren und auch bewertet werden.

Ein weiteres Beispiel dafür, wie wichtig es ist, dass du dir deiner Werte und Vorstellungen bewusst bist:

Eine Frau hat ein Geburtstrauma erlitten, weil sie sich sehr ohnmächtig und hilflos gefühlt hat, die Wehen haben sie überrollt und es wurde der Kristeller Handgriff angewendet. Jetzt kann es sein, dass dies für dich in jedem Fall eine Intervention darstellt, die ein No Go ist (natürlich wissen wir, dass es meistens nicht empfohlen wird).

Aber: es könnte sein, und es kommt gar nicht so selten vor, dass eine Frau diesen als unterstützend erlebt hat, vor allem auch dann, wenn er achtsam durchgeführt wurde und mit der Frau kommuniziert wurde.

Es geht also immer um das Erleben der Frau im Kontext – auch wenn sie dies eventuell zu einem späteren Zeitpunkt und in Bezug auf eine weitere Geburt anders bewerten oder machen würde.

Es braucht hier bitte deine Zurückhaltung!

Alle Tipps im Überblick

1. Präsenz im Hier und Jetzt
2. Vertraue dir selbst
3. Aktives und interessiertes Zuhören
4. Mehr Wahrnehmen und Spüren statt Bewerten oder Einordnen
5. Transparenz in deinem Vorgehen als Fachperson
6. Die körperlichen Grenzen wahren
7. Ruhe bewahren und dein eigenes Nervensystem regulieren
8. Orientierung und Halt geben
9. Nicht Bagatellisieren oder Vergleichen
10. Stelle dich an die Seite der Frau
11. Nicht über den Verstand das Leid absprechen!
12. Selbstwirksamkeit anregen und Wahlmöglichkeiten anbieten
13. Hüte dich vor Übereifrigkeit!
14. Die Notwendigkeit der Psychoedukation
15. Sei dir deiner eigenen Werte bewusst!

Weiterführende Informationen & Kontakt






Du hast nun eine gute Grundlage, die Begegnung und Beziehung mit Frauen, die sehr belastende oder traumatische Geburtserfahrungen gemacht haben, so zu gestalten, dass die Geburtsverarbeitung angeregt wird.

Wenn du noch tiefer gehen willst und mehr über die traumasensible Begegnung und Begleitung erfahren möchtest, dann empfehle ich dir die Aufzeichnung zu meinem **ONLINE FACHWORKSHOP FÜR FRAUENBEGLEITERINNEN**

„Frauen mit Geburtstrauma
sicher und kompetent begleiten!“
inklusive einem Workbook mit praktischen Übungen:



In dieser 2,5 h Aufzeichnung bekommst du:

-  Traumaspezifisches, praxisrelevantes Wissen:
Wie kommt es überhaupt zu einem Geburtstrauma und wie kannst du es erkennen? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die Begleitung?
-  Konkrete Anleitung und Tipps rund um Gesprächsführung und Begegnung: Wie kannst du das Thema Trauma ansprechen? Wie kannst du es in Gruppen zum Thema machen?
-  Erste-Hilfe-Tools und ganzheitliche Methoden, die wirklich von großem Nutzen sind für die Frauen bei Flashbacks, Schuldgefühlen, belastenden Gedanken und Gefühlen.
-  Tipps, wie du den Verarbeitungsprozess anregen kannst und was es dabei zu beachten gibt.
-  Anregungen für deine Selbstreflexion und deine psychische Gesundheit, denn du bist das wichtigste Werkzeug in deiner Arbeit.

[Zum Workshop](#)



DAS KÖNNTE DICH NOCH INTERESSIEREN



Facebook-Gruppe

Für betroffene Frauen, die sich in einem geschützten Rahmen über dein schweres Geburts-erlebnis oder auch anderen Belastungen und Traumata mit Gleichgesinnten austauschen möchten.

[Zur Gruppe](#) →

SUPERVISION

FÜR FRAUENBEGLEITERINNEN RUND
UM DAS THEMA GEBURT UND
GEBURTSVERARBEITUNG

[MEHR INFOS](#)



info@mamahealing.at

<http://www.mamahealing.at>

0043/(0)6506083919

Über

DIE AUTORIN



Über 14 Jahre war ich als Klinische Psychologin in einem Krankenhaus und hier v.a. auch auf der Wochenbettstation tätig. Ich weiß um die Bedeutung bewusster und achtsamer Begegnung, wenn Frauen geboren haben und besonders auch dann, wenn das Erlebte für sie traumatisch war.

Als ich mit Mitte 30 zum ersten Mal Mutter wurde, erfuhr ich selbst, wie schmerzhaft es ist, nicht gesehen und verstanden zu werden. Wie sehr hätte ich mir im Krankenhaus ein Gegenüber gewünscht, das sich Zeit nimmt und mir einen Raum schenkt.

Aus meiner eigenen Trauma-Geschichte und meiner über 20-jährigen Praxis als Klinische Psychologin in der Begleitung von Müttern und Paaren mit Geburtstrauma habe ich gelernt, dass es mehr braucht in der Begegnung mit traumatisierten Frauen als nur das Nachfragen mit: „Wie geht es dir?“. Obwohl auch dieses schon sehr wertvoll sein kann, keine Frage! Frauen, die ein Trauma rund um die Geburt erlebt haben, brauchen nach all dem Schmerz ein Gegenüber, das einfühlsam auf ihre Bedürfnisse eingehen kann und ihnen Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. Dieses Ziel verfolge ich mit allen meinen Angeboten.

Sonja Schösser-Wurzer

Veröffentlichung: Mai 2024

Autorin: Mag. Sonja Schösser-Wurzer | www.mamahealing.at

© Copyright 2024 | Sonja Schösser-Wurzer

Redaktionelle Bearbeitung und Gestaltung:

Erkenhild Marx

www.erkenhild-marx.com

info@erkenhild-marx.de



Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Informationsblatts dürfen ohne Einverständnis der Autorin nicht kopiert, verbreitet oder an Dritte weitergegeben werden.

Disclaimer

Die Autorin hat alle Bemühungen unternommen, die Richtigkeit der Inhalte zu gewährleisten. Die in diesem Informationsblatt enthaltenen Informationen sind jedoch ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin ist nicht für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Informationsblatt enthaltenen Hinweise und Tipps entstanden sind, verantwortlich.

www.mamahealing.at

info@mamahealing.at



info@mamahealing.at

<http://www.mamahealing.at>