

AS-Geburtsnachsorgegespräche

nach belastenden Erfahrungen rund um die Geburt

Möchtest du an die Geburt deines Kindes denken, ohne von belastenden Gefühlen überrollt zu werden?



Das Geburtsnachsorgegespräch von Astrid Saragosa unterstützt dich dabei, das Erlebte strukturiert zu reflektieren und ein inneres Chaos neu zu ordnen. So können belastende Gefühle, Gedanken oder Bilder leichter werden. Eine erste Interventionsstudie zeigt sehr positive Ergebnisse. Nutze den Fragebogen auf der Webseite zur ersten Selbstreflektion.

Wir empfehlen das Gespräch für **Mütter und Väter** insbesondere nach:

-  Kaiserschnitten
-  Saugglocken- und Zangengeburt
-  Frühgeburten
-  Geburt von Sternenkindern
-  besonders schnellen, langsamen oder schmerzhaften Geburten
-  Geburten mit Medikamentengabe, mit Einleitung, PDA oder hohem Blutverlust
-  bei Mutter-Kind Trennung
-  Gefühlen von Ärger, Angst und Schuld

AS-Geburtsnachsorgegespräche nach belastenden Geburtserfahrungen

-  Ein niederschwelliges, meist einmaliges Angebot, wenn der Schritt in die Psychotherapie unangebracht oder zu groß erscheint oder wenn auf einen Therapieplatz gewartet wird.
-  Wir stehen deinen persönlichen Erfahrungen wertschätzend gegenüber.
-  Wir interpretieren nicht und verwenden keine therapeutischen Interventionen.
-  Wir führen dich auf deinem Weg zu persönlichem Wachstum und selbstgenerierten Erkenntnissen.
-  Wir informieren gerne, beraten aber nicht.
-  Die frühe Nachsorge wirkt präventiv und kann mehr Selbstakzeptanz und eine verbesserte Beziehung zum Kind ermöglichen.

Meist benötigen wir nur einen Termin. Wenn du zusätzlich weiterführenden therapeutischen Bedarf hast, wende dich bitte an eine unserer Begleiterinnen mit psychologisch/psychotherapeutischem Hintergrund.

Hier geht's zum gesamten Team!

Wir freuen uns auf dich!



#jedeMUTTERzaehlt



www.nachdergeburt.com



Ursachen von Belastung können so vielfältig sein!

Entscheidend ist dein SUBJEKTIVES

Empfinden. Du benötigst dafür KEINE Diagnose.

Komme möglichst zeitnah zu einem Gespräch.
Idealerweise bis zu einem Jahr nach der Geburt deines Kindes.