

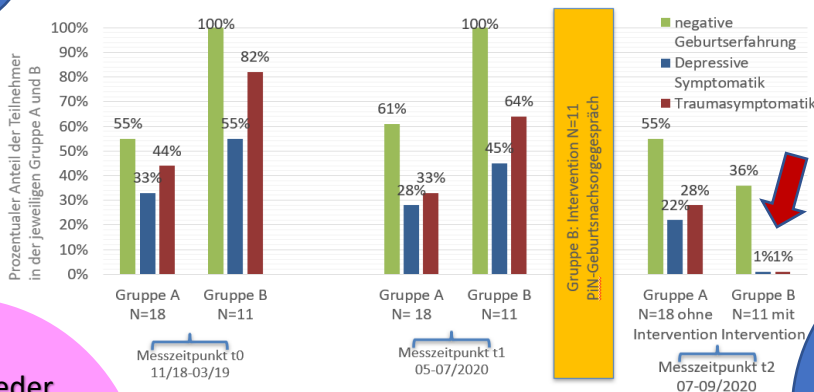
Postpartale Belastungssymptome und posttraumatisches Wachstum nach der Geburt des ersten Kindes

„Andere bemerken, dass es mir gut geht.“*

Von ursprünglich 667 Frauen (t0), die einen Fragebogen bezüglich ihrem Geburtserlebnis im ersten Lebensjahr nach der Geburt ihres ersten Kindes ausgefüllt haben, nahmen 89 Frauen eineinhalb Jahre später (t1) erneut an der Befragung teil. Elf Frauen, die ihre Geburtserfahrung negativ einschätzten, wurde ein PiN-Geburtsnachsorgegespräch angeboten (Gruppe B). Zum Messzeitpunkt t2 wurden alle 89 Frauen eingeladen. Zusätzlich zu den 11 Frauen (Gruppe B) gab es 18 weitere Eintragungen (Gruppe A). Die Gruppen (A, B) werden auf diesem Poster betrachtet.

Professionelle Nachsorgegespräche bei Frauen mit Belastungsreaktionen sind notwendig, um Symptome zu reduzieren

Bis zum Messzeitpunkt t1 gab es von den 29 Frauen (Gruppe A,B) 21 Frauen, die mit Ihrer Hebamme über die Geburt gesprochen hatten. 16 mal wurde angegeben, mit anderen Fachkräften/Therapeuten über das Geburtserlebnis gesprochen zu haben.



Das PiN-Geburtsnachsorgegespräch

- einmalig, zwei- bis dreistündig
- niedrigschwelliges Gesprächsangebot
- strukturierte Reflektion des Geburtserlebnisses
- die Erzählende ist dabei die Expertin ihrer Erfahrung
- Dabei wird häufig nicht nur Belastung abgebaut, sondern es kommt auch zu neuen Erkenntnissen und Entscheidungen, die der Frau mehr Lebenskraft zurückbringen und sie zuversichtlicher auf die Zukunft blicken lassen

„Ich spreche meine Gefühle offener an.“*

„Ich bin wieder emotionaler mit mir verbunden, es ist kein reines Funktionieren mehr.“*

„Ich habe ein Stück meines Lebens zurück bekommen.“*

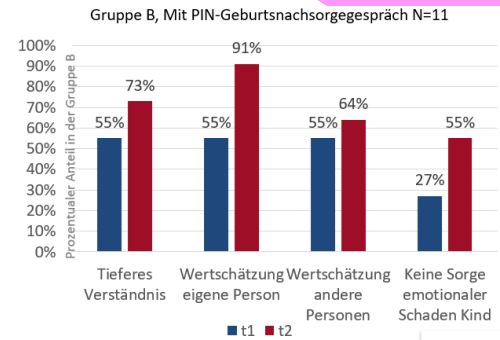
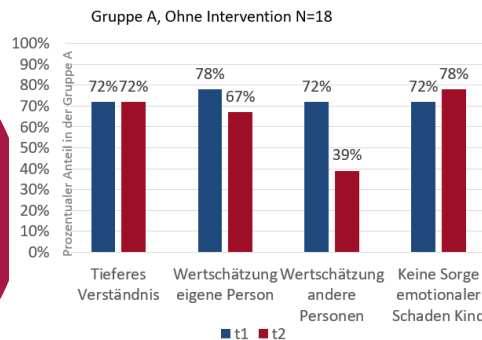
„Ich fühle mich glücklicher und erleichtert. Ich lache mehr.“*

„Ich kann für mich gute Entscheidungen treffen.“*

„Ich kann mich gegenüber meinem Mann behaupten, wenn es mir wichtig ist, und er findet das positiv.“*

„Ich liebe jetzt meinen Körper und fühle mich schön.“*

Posttraumatisches Wachstum ist bei den Frauen mit PiN-Geburtsnachsorgegesprächen zu erkennen. Wenn ein vorheriges, belastendes Ereignis losgelassen werden kann und keine Belastung mehr trägt, steigt die Wertschätzung für sich und für andere. Der Alltag kann mit mehr Lebenslust gemeistert werden. Die Mutter gewinnt die Anbindung und das Vertrauen in sich selbst zurück. **Solange Sie das noch nicht kann, sollte weitere Unterstützung empfohlen werden.**



Astrid Saragosa

fachkreis@geburtstrauma.de

Tel.0049-(0)881-9270086.

Master in Psychotraumatologie und Stressmanagement



PiN Prävention und intensive Nachsorge



WIP Weiterbildungsinstitut Psychotraumatologie



www.nachdergeburt.com/fachkreis

Bereits 1998 habe ich in meiner Privatpraxis mit Frauen ihre Geburtserfahrungen aufgearbeitet. Seitdem sind die **PiN-Geburtsnachsorgegespräche** mein Herzensschwerpunkt geworden. Nehmen Sie gerne am Fachkreis Geburtstrauma teil, wenn auch Sie Eltern in der Zeit nach der Geburt, dabei unterstützen möchten wieder in ihre Kraft zu kommen, falls diese während dem Geburtserlebnis verloren gegangen ist. Oder lassen Sie sich ausbilden um Teil des PiN-Geburtsnachsorgeteams zu werden. Wir möchten, dass Familien auch nach schweren Geburten persönlich wachsen können, um präsent für die Bedürfnisse des Neugeborenen zu sein.

* Zitate bezüglich Veränderungen seit dem Pin-Geburtsnachsorgegespräch aus der Gruppe B.