

Kontakt

Anna Mai

(Organisation der Selbsthilfegruppe)

rosenmuetter-oberfranken@gmx.de

Das Schweigen brechen



ROSENMÜTTER Nordost-Oberfranken

Selbsthilfegruppe traumatische Geburt

Wer sind wir?

Wir sind **Mütter mit Geburtstrauma** (auch ohne bestätigte Diagnose!).

Explizit möchten wir zudem **Väter** und **andere Betroffene** (z.B. Angehörige oder Fachpersonal) ansprechen, um Treffen im Konsens und/oder einem gesonderten Rahmen zu organisieren.

Sie sind willkommen, auch wenn die traumatische Geburt schon sehr lange zurück liegt.

Was ist ein Geburtstrauma und wodurch wird es verursacht?

- ~ nicht bewältigte Schwangerschafts-/Geburtserlebnisse mit anhaltender Vermeidung, Verdrängung, Relativierung, andauernder innerer Unruhe, »flashbacks«/sich aufdrängenden Erinnerungen, Alpträumen, Schlaflosigkeit, diffusen Ängsten, unbändiger Wut, Traurigkeit oder Verzweiflung, belastender Antriebsschwäche, gestörtem Körpergefühl usw.
- ~ verursacht durch Notfallsituation, seelische und/oder körperliche Gewalt im Kreißsaal mit Verlust der Selbstbestimmung/-kontrolle, ungewollte medizinische Maßnahmen (z.B. Geburtseinleitung/operative Entbindung/Kaiserschnitt oder Dammschnitt), Geburtsverletzungen, Behandlungsfehler usw.

Was wollen wir?

Ein Geburtstrauma beeinflusst oft das ganze persönliche Leben, die Beziehung zum Kind und/oder kann zur Belastung für die gesamte Familie werden.

Wir wollen zuhören, zulassen, Stütze sein und hilfreiche Ergänzung auf dem Weg der Verarbeitung.

Wir bieten:

- ~ einen vertraulichen Umgang mit ihrer Geschichte
- ~ Betroffenenaustausch im geschützten Rahmen in neutralen Räumlichkeiten
- ~ Information und Aufklärung über Hilfsangebote
- ~ nach Bedarf regelmäßig Familienfrühstück mit direkten Angehörigen

Denn es ist nicht egal, wie wir gebären.
Es ist nicht egal, wie wir geboren werden.
Wir müssen damit leben und/oder aufwachsen.
Eine traumatische Geburt hinterlässt bleibende Spuren.