

Viresha J. Bloemeke

»Es war eine schwere Geburt...«

Wie traumatische Erfahrungen
verarbeitet werden können

Kösel

Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

Einleitung und Übersicht	13
--------------------------------	----

Vom Traum zum Trauma	13
----------------------------	----

Erfahrungen aus der Praxis	14
----------------------------------	----

21

Was ist ein Trauma und welche Folgen kann es haben?	18
--	----

Definition	18
------------------	----

Die Folgen	18
------------------	----

Erklärungsmodelle	19
-------------------------	----

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	21
---	----

Die Symptome der PTBS	22
-----------------------------	----

31

Was kann zu einem traumatischen Geburtserlebnis führen?	25	,
Ein Schicksalsschlag	26	j
Die Art der Begleitung	29	l
Die Vorgeschichte	33	f

Welche Folgen hat ein Geburtstrauma für die Frau? 36

Nie wieder!	36
Nie wieder?	37
Hürde beim Bonding	38
Stillprobleme	39
Tränen im Wochenbett	40
Einfluss auf die Sexualität	41
Posttraumatische Belastungsstörung	42
Ängste bei einer nachfolgenden Schwangerschaft ...	44

51

Angstbewältigung bei einer weiteren Schwangerschaft 46

Eine besondere Herausforderung	46
Wenn in der letzten Schwangerschaft Ihr Baby gestorben ist	47
Was können Sie ganz konkret tun?	47

6 |

Was nun, was tun? Wege zur Trauma- Heilung.	53
Das Reiseziel benennen.	53
Die Landkarte und die eigenen Möglichkeiten betrachten.	54
Den Abreisetermin festlegen.	57
Informationen sammeln.	57
Eine Entscheidung treffen.	60
Vorbereitungen für die Heilungsreise.	62
Fortbewegungsmittel wählen.	70
Reisebegleitung wählen.	72

7 |

Körpertherapeutische Behandlung - Berührung der Seele.	78
Therapie - ein Geburtsprozess.	79
Sicherheit erleben.	80
Wahrnehmungen lenken.	83
Entspannung finden.	89
Erinnerungen begegnen.	91

8

Selbsthilfemethoden zur Heilung.	93
Übersicht der Selbsthilfeschläge.	94
Bewegungsübungen.	96
Fantasiereisen.	1 00

Geistige Arbeit	105
Ausdruck und Stimme.	117
Schreiben.	119
Kreatives Gestalten.	124
Selbstmassage.	129
Rituale gestalten.	132

9

Geburtstrauma für das Kind?	138
Wie erlebt das Kind seine Geburt?	138
Wie können Sie als Eltern »heilsam« wirken?	139

10 |

Was nun, was tun fürs Kind?	146
Körperliche Spuren der Geburt	146
Befindlichkeitsstörungen.	152
Gibt es PTBS beim Neugeborenen?	164

11 |

Geburtstrauma für den Mann?	167
Wie ist es Ihnen ergangen?	167
Welche Folgen hatte all das für Sie?	169
Was tun?	170

12 |

Traumatische Geburtsverläufe für Hebammen und Geburtshelfer.	172
Traumberuf?	172

13

Trauma im Beruf - Was tun, um sich zu helfen?	177
Das Feuer des Idealismus hüten.	177
Wissen um Grenzen erweitern.	179
Verletzungen auf beiden Seiten wahrnehmen.	181
Auswirkungen vorangegangener Traumata erkennen.	184
Ausgleich suchen, um Ihre Arbeit leisten zu können	187

14

Die Traumgeburt.	189
Ein Korb voller Erwartungen.	189
»Gebären in Sicherheit und Geborgenheit«.	191
Traumgeburt für das Kind.	199

15 |

Schlusswort.	202
----------------------	-----

16

Anhang.	203
Dank	203
Anmerkungen.	205
Literaturverzeichnis.	213
Adressenliste.	219
Register.	230
Kontakt	237