

Traumageburt statt Traumgeburt? - Selbsthilfegruppe für Frauen nach traumatisch erlebter Geburt

„Ich komme einfach nicht über diesen Tag hinweg...“

- Ist die Geburt nicht so verlaufen wie du es dir vorgestellt hast? Hast du Flashbacks und traumatische Erinnerungen?
- Wurden deine Wünsche im Gebärsaal nicht wahrgenommen? Hattest du das Gefühl, nichts mehr unter Kontrolle zu haben und fremdbestimmt zu sein?
- Hast du Schuldgefühle gegenüber deinem Kind weil euer erstes Treffen so schmerzhaft war und du seine Geburt und diese schmerzvolle Erfahrung in deiner Erinnerung nicht trennen kannst?
- Kannst du immer oder häufig kein Glück über die Geburt und auch keine Zuneigung für dein Kind empfinden?
- Schämst du dich für deine Gefühle und Gedanken? Hast du den Eindruck versagt zu haben?
- Fühlst du dich von deiner Familie, von Freunden und Bekannten nicht ernst genommen?
- Bist du es müde zu hören, dass es das wichtigste ist, dass es dir und deinem Kind gut geht?
- Fragst du dich, ob es dir je gelingt, diese traumatische Erfahrung zu verarbeiten?



Du bist nicht allein! Es gibt viele Frauen die Ähnliches durchgemacht haben und gleich empfinden. Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Frauen, welche die Geburt als traumatisch erlebt haben, ganz egal ob diese schon einige Jahre zurück liegt oder kürzlich erfolgt ist. In der Gruppe besteht die Möglichkeit, durch Gespräche mit Gleichbetroffenen diese schwierige Situation zu bewältigen und seelische und emotionale Unterstützung zu geben und zu erhalten.

Fühlst du dich angesprochen und hast Interesse bei uns dabei zu sein oder Fragen zur Gruppe? Dann melde dich beim Selbsthilfecenter, Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel. 043 288 88 88 oder selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch.