

Gruppenangebot für Frauen mit belastenden Geburtserfahrungen

Das Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung bietet Gruppen für Frauen an, die sich durch ihr Geburtserlebnis psychisch belastet fühlen. In der Gruppe kann über die Erlebnisse rund um die Geburt mit anderen Frauen, die Ähnliches erlebt haben, gesprochen werden. Die Gruppe soll ein neutraler, sicherer Ort sein, in dem zusammen mögliche Wege aus der Belastung gesucht werden.

Wenn Frauen ein Kind geboren haben, erwartet das Umfeld häufig nur positive Gefühle. Wir wissen, dass das oft ganz anders ist. Fragen/ Gedanken, die Frauen oft nach der Geburt haben, sind z.B. „Wie kann ich diese belastenden Gefühle aushalten?“, „Die schlimme Geburtserfahrung hindert mich daran, mich über mein Kind zu freuen und mich um das Kind zu kümmern“, „Ich weiß nicht, ob ich nach dem Erlebten nochmal schwanger werden will“, ...

Die Geburt wird neben den schönen Momenten von vielen Frauen als Kontrollverlust erlebt. Das Erleben von Komplikationen, eines Notkaiserschnitts oder auch unfreundlicher Behandlung unter der Geburt führen häufig zu einer nach der Geburt anhaltenden Belastung. Sie haben sich z.B. nicht richtig unterstützt oder verstanden gefühlt, oder mussten erleben, dass für sie Entscheidungen gefällt wurden, die sie so nicht wollten. Anschließend denken manche Frauen, dass es nur ihnen so geht oder sie sich eben mit dem Erlebten abfinden müssen, merken aber jedoch im Alltag, dass sie immer wieder an die Geburt denken müssen und fühlen sich oft allein damit. Es geht vielen Frauen so!

Wir wollen Frauen ermutigen und einen Raum dafür schaffen, auch über widersprüchliche oder negative Gefühle in Bezug auf die Geburt eines Kindes zu sprechen, insbesondere aber soll die Möglichkeit gegeben werden, belastende Geburtserfahrungen zu besprechen. Begleitet werden die Gruppen jeweils durch 2 Mitarbeiterinnen.

- Ort:** Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung Berlin-Kreuzberg
- Zeit:** jeweils 90 Min in 14-tägigen Abständen
- Gruppenleitung:** Tamar Bloch* Psychologin
Hanna Jann* Gynäkologin, Psychotherapeutin
Annabell Kastorff* Hebamme
Ulla Utasch *Hebamme, HP Psych.
- Voraussetzungen:** Das Angebot ist kostenlos und für alle Frauen offen, egal wie lange die Geburt zurückliegt. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch.
- Teilnehmerzahl:** begrenzt
- Kontakt:** Vorzugsweise per Mail mit dem Stichwort: „Geburtserlebnis“ an:
zentrum@ba-fk.berlin.de oder per Tel.: 030/90298-8363