



PIN GEBURTS- NACHSORGEGESPRÄCH

Herzlichen Glückwunsch!



Egal wie es gelaufen ist, DU hast es geschafft! Dein Baby ist da!

Auch dein Baby hat es geschafft. In deinem Körper ist es Monat für Monat herangewachsen und hat nun den Weg zu dir herausgefunden!

Ihr seid wunderbar! Es war deine Geburt – es war die Geburt deines Babys – des Vaters und der Fachkräfte....

Jeder wird das Geschehene auf eine andere Weise erzählen!

Aber am Wichtigsten für mich - und ich wünsche mir auch für dich - ist deine Geschichte!

Auch, wenn es sich bisher nicht so angefühlt hat, als würde irgend jemand wissen, wie wichtig DU bist – wenn du es nicht schon tust, versuche genau das bitte jetzt selbst in die Hand zu nehmen.

Ich möchte dich unterstützen, dass du wieder mehr in deine Kraft kommst, so wie es vorher war, bloss mit Baby ... oder vielleicht sogar noch mehr. Begib dich auf die Suche, ich helfe dir.

Kannst du den GLÜCK - WUNSCH annehmen?



Die MUTTER

Ja, es geht um dich!



ZEIT FÜR DICH

ist für das Baby die wichtigste Basis!

Erkundige dich bei deiner Krankenkasse, ob Sie dir Unterstützung durch eine Haushaltshilfe bezahlen würden.

Fühle dich gut dabei.

Du bist deshalb nicht krank.

Versuche es als Unterstützung der Gesellschaft zu sehen für deine neue Rolle, Mutter sein zu können.

Es darf dir gut gehen.

**Alle sollten sich freuen und dich
gerne und bestmöglich
unterstützen
wollen.**

Vielleicht gab es mal bessere soziale Netzwerke

Falls du dich jetzt alleine fühlst, versuche dem Problem aktiv zu begegnen!

Was genau bräuchstest du?
Sei möglichst konkret. Wenn sich niemand in deinem momentanen Netz befindet, der dich unterstützen kann – versuche dir aktiv ein neues Netz zu kreieren! Suche aktiv andere Mamas, auch zum gegenseitigen „mitsitten“, Leihomas, versuche ob dein Partner aktiv abgesprochene Rollen übernimmt, so dass du in einer servicefreien Zeit in Ruhe einen Kaffee trinken kannst. Du brauchst Freiraum und Schlaf!

Traue dich und sei kreativ.



Vertraue Dir! Glaub an Dich!

So leicht gesagt....

Die Sache mit den Ratschlägen

Auch in einer Broschüre wie dieser, kann man nur Informationen geben oder Ratschläge. Aber ich stehe nicht sonderlich auf die „10 besten Tipps für die frischgebackenen Mutter“.

Ich bin mir sicher, dass alles Wissen, welches du brauchst, in dir ist, um wieder voll und ganz in deine Kraft zu kommen.

Wenn wir uns im Stress oder der Überforderung befinden, ist der Zugang dazu meist blockiert. Da weisst du nicht mehr, wie du dort wieder hin kommen kannst.

Aber es geht darum, deine Ziele zu finden, deine Aufmerksamkeit auf die dir wichtigen Dinge lenken zu können: deine eigene Freude, das Vertrauen das alles gut wird, die Verbundenheit....

Es geht um DICH - Dein Glück ist KEIN TABU

Ich habe in den PiN-Geburtsnachsorgegesprächen so viele Frauen gehört, die sich schuldig fühlen oder sich schämen wegen dem was Sie während der Geburt erlebt haben. Das ist erschreckend. Bitte lasst uns darüber reden. Die Zeit heilt das nicht.

DIE GESCHICHTEN DER ANDEREN

Ist es dir schon passiert, dass du „deine Geschichte“ erzählen wolltest, dein Gegenüber aber ziemlich schnell zum eigenen Erzählschauplatz wechselt... oder das Andere Kommentare, Ideen, Ratschläge haben, die so gar nicht in dein Weltbild passen oder gar verletzend wirken wenn du darüber nachdenkst.... Bleib trotz Allem wertschätzend für dich selbst! Sie wissen oft nicht was sie anrichten....

Im PiN-Geburtsnachsorgegespräch
sind wir gerne für dich da
um deine Geschichte zu hören.



FÜR WEN SIND PiN - GEBURTSNACHSORGEGESPRÄCHE?

Bist du öfters schlecht gelaunt und reizbar, oder eher depressiv und musst oft weinen? ... es gibt viele Reaktionen nach belastenden Erfahrungen.

Auch wenn die Geburt nach aussen vielleicht positiv verlief und im Geburtsbericht keine weiteren Auffälligkeiten stehen,

deine subjektive Wahrnehmung ist die, um die es hier geht!

Wenn du irgendeine Form „negativer“ Gefühle, Empfindungen, Gedanken oder Bilder in dir trägst, die die Gebärsituation betreffen, kann dir das PiN-Geburtsnachsorgegespräch gute Dienste leisten.



Betrifft dich einer dieser Punkte?

- * Vaginale Geburten
- * Saugglockengeburt
- * Zangengeburt
- * Kaiserschnitt
- * Abtreibung
- * Fehlgeburt
- * Totgeburt
- * Frühgeburt
- * Kind mit Behinderung
- * Angst um dich selbst und deinen Körper
- * Angst um das Baby
- * Hast du dich alleine gefühlt?
- * Nicht wertgeschätzt?
- * Nicht verstanden?
- * Entmündigt?

Hattest du das Gefühl, es ist nicht wirklich Zeit und Herz für dich, deinen Partner und das Baby?

Jede Geburt kann subjektiv Belastungssymptome hervorrufen. Das sind normale Reaktionen auf ein Erlebnis, von dem du nie dachtest, dass dir das so passieren könnte!

Bleibst du mit uns am Ball, bis wir am Ziel angekommen sind, auch wenn sich der Prozess schwer anfühlt?

Egal was Andere über dich, deine Geburt oder dein Kind sagen, welche Ratschläge, Erklärungen oder Einschätzungen du gehört hast, nur du kannst deinen Weg zu deinem inneren Wissen und Seelenfrieden gehen. Wir begleiten dich gerne fokussiert und zielgerichtet, bis du das ERLEBTE BESSER LOSLASSEN KANNST. Ein gemeinsamer Weg ist leichter und meist schneller, als wenn du ihn alleine gehst...

Wir halten Geburtsnachsorgegespräche übrigens auch gerne mit Männern ab!

JEDE Geburtssituation kann sich subjektiv belastend anfühlen.

Das sollte kein Tabu sein.

Das Wohlergehen der Mütter sollte der ganzen Gesellschaft am Herzen liegen!

P

i

N

ABLAUF, INHALT UND ZIEL PIN-GEBURTSNACHSORGEGESPRÄCHES

Das PiN-Geburtsnachsorgegespräch können wir online führen, oder auch im persönlichen Kontakt, falls es eine Begleiterin in deiner Nähe gibt. In beiden Fällen, werden wir dich vorher bitten, einen Fragebogen auszufüllen, in dem es um deine Befindlichkeit in Bezug auf deine Geburt und der Zeit danach geht.

Er ist sehr ausführlich, deshalb solltest du 30min oder mehr einplanen. Du findest ihn hier: www.nachdergeburt.com/fragebogen

Die Online Sitzung

Am stabilsten funktioniert die Verbindung über ein LAN-Kabel. Die Rechnung erhältst du nach der Anmeldung und überweist bereits vorab. Du solltest dir wenn nötig einen Babysitter organisieren, so dass du möglichst die Zeit wirklich ungestört bist. Wähle einen Raum den du schliessen kannst und nicht das Gefühl hast, im Nachbarzimmer hören alle mit, oder du hörst von dort jedes Geräusch. Lege wenn nötig das Telefon in ein anderes Zimmer, so dass du dich wirklich ganz auf dich selbst konzentrieren kannst.

Falls du dein Baby stillst und ihr keine Möglichkeit habt dem Kind für 3h eine Überbrückung zu bieten, können wir das Gespräch auch kurz zum Stillen unterbrechen. Bespreche bitte mit deiner PIN-Begleitung schon vorher, wie ihr das am Besten handhaben könnt.

Sitzung vor Ort

Auch hier wäre es möglich, zum Stillen zu unterbrechen. Wenn ihr es anders organisieren könntet, würde es das Ganze immer erleichtern. Die Bezahlung findet direkt nach dem Gespräch statt. Bitte das Geld möglichst passend bereit halten.



Inhalt und Ziel

Deine PIN-Begleiterin wird dich anleiten, deine Geburtserfahrung so zu reflektieren, dass alle Themen und Inhalte die dich beschäftigen, dabei ihren Platz bekommen können. Das kann sich wie "harte Arbeit" anfühlen, ein Meer voller Tränen füllen aber auch ganz sachlich ablaufen. Jedes Gespräch ist anders, so wie Menschen unterschiedlich sind. Das ist auch gut so. Wichtig ist, dass du an einen Punkt kommst, an dem du das Gefühl hast das Erlebte so stehen lassen zu können. Vielleicht triffst du weitere Entscheidungen, vielleicht hast du eine für dich wichtige Erkenntnis, vielleicht auch nicht - und es ist "nur" leichter oder klarer geworden. Auch hier sind wir unterschiedlich und sollten keine Erwartungen hegen, durch Berichte oder Erfahrungen anderer Frauen.

Wir benötigen meist 2-3h bis du an diesen Punkt kommst. Es geht also nicht darum die Zeit zu füllen, oder dass es besser ist wenn du schnell bist... Es geht darum, sich die Zeit zu nehmen um "zu einem Ende" zu kommen. Diese Zeit solltest du dir einplanen.

Eine Woche später...

In der Zeit kann sich das Gespräch setzen und du kannst für dich überprüfen ob es dir ausreichend Erleichterung gebracht hat, oder ob vielleicht noch andere Themen aufgetaucht sind, die dich beschäftigen. Wir telefonieren und du erhältst einen neuen Link für Fragebögen. Für Themen ausserhalb unseres Gebietes suchen wir gerne mit dir nach weiteren Unterstützungsmöglichkeiten. Du bist nicht alleine!

Erfahrungen mit PiN-Geburtsnachsorgegesprächen

"Ich war so verbittert! Ich konnte nur noch daran denken, was mir im Kreissaal schreckliches zugefügt wurde! Ich hatte nicht für mich gesorgt und ich war mir sicher, dass ich nie mehr etwas richtig machen würde."

- Nach dem Gespräch wurde mir klar, dass ich es zwar in dieser Situation nicht geschafft habe, aber dass mir damit niemand die Zukunft nehmen kann. Ich werde jetzt noch mehr darauf achten für mich ein zu stehen! Meine Narbe wird mich immer daran erinnern."

"Das Weinen ist vorbei! Ich muss nicht mehr ständig daran denken. Ich kann es einfach so stehen lassen."

"Wenn ich jetzt auf die Geburt schaue, ist sie gar nicht mehr so schlimm. Ich sehe eher, dass wir dringend etwas an unserer Paarbeziehung machen müssen!"

"Die PiN-Begleitung war angenehm, weil es keinerlei unpassende Bemerkungen oder Ratschläge gab. Es ging wirklich um mich! Es war zwar auch anstrengend sich damit auseinander zu setzen, aber die kreisenden Gedanken und schlechten Gefühle hatte ich ja vorher auch die ganze Zeit."

"Ich habe mir und meinem Mann solche Vorwürfe gemacht! Aber ich sehe jetzt, dass wir nicht anders konnten. Während dem Gespräch habe ich das erste Mal Glücksgefühle zur Geburt erleben dürfen. Das ist das größte Geschenk!"

"Seit Monaten renne ich herum. Heulen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen...Ich bin in Therapie und habe die Geburt mit meiner Hebamme in einer familientherapeutischen Sitzung besprochen. Nichts. Gute 2 Stunden dauerheulen im Geburtsnachsorgegespräch und der ganze Spuk ist vorbei. Ich habe es all meinen Freundinnen empfohlen."



"Ich bin jetzt im Frieden mit mir und dem Erlebten! "

DANKE

Prävention und intensive Nachsorge
Astrid Saragosa
Am Betberg 37, 82362 Weilheim

Tel. 0881-9270086
hallo@nachdergeburt.com
www.nachdergeburt.com



Mütter sollten damit nicht allein gelassen werden!

WIE DU HELFEN KANNST

**Wir brauchen Daten und Öffentlichkeitsarbeit,
damit sich etwas verändern kann!**

1. Bitte fülle unsere Fragebögen aus, um die Geburtssituation für Politik und Gesundheitswesen in Zahlen darstellen zu können.
Link zu den Fragebögen: www.nachdergeburt.com/fragebogen
2. Du kannst diese kleinen Broschüren weiterleiten :-)
Empfehle, like , poste.... Wir sind auch auf Facebook.
Weiteres findest du unter: www.facebook.de/BelastendeGeburten
3. Mach die Fortbildung, um PIN - Geburtsnachsorgegespräche professionell führen zu können, werde Teil unseres Unterstützerkreises und erzähle Hebammen, anderen Fachkräften und natürlich anderen Familien davon.
4. Kooperationspartner und jegliche Mithilfe zur Öffentlichkeitsarbeit ist immer Willkommen :-)
Werde auch als Laie Mitglied im Fachkreis Geburtstrauma
www.nachdergeburt.com/fachkreis