



31. Auricher Frauenwochen

Pressemitteilung 06.07.2021



Hilfetelefon nach schwieriger und belastender Geburt

Sie denken an die Geburt und sind nicht (immer) glücklich?

Die Geburt ist erst wenige Wochen her, vielleicht sind sogar einige Monate oder Jahre vergangen. Manchmal werden Sie traurig, wütend oder alles zusammen. Möglicherweise haben Sie ein schlechtes Gewissen, weil Sie nicht ständig „im Babyglück“ sind oder Sie sich zum Beispiel rund um den Geburtstag Ihres Kindes nicht uneingeschränkt freuen können. Sie spüren, Ihre Gefühle könnten etwas mit Ihrer ganz persönlichen Geburtserfahrung zu tun haben. Vielleicht haben Sie Übergriffe erlebt oder sich übergangen gefühlt. Vielleicht brauchen Sie Zeit, um die Erfahrungen zu verarbeiten. Sie fragen sich, ob ihre Wahrnehmung stimmt, ihre Gefühle normal sind und möchten über Ihre schwierige Geburt und das, was Sie belastet, sprechen. Wenn Sie sich gerade in so einer Situation befinden, Sie Redebedarf spüren und gegebenenfalls weitere Unterstützung möchten, ist das Hilfetelefon eine erste Anlaufstelle.

Die Hotline ist erreichbar unter der Rufnummer 0228 9295 9970. Beratungszeiten sind mittwochs von 12 bis 14 Uhr und donnerstags von 19 bis 21 Uhr (www.hilfetelefon-schwierige-geburt.de).

Mit der Geburt eines Kindes verbinden die meisten Menschen ein schönes und Glück bringendes Ereignis. Sie können sich nicht vorstellen, dass eine Geburt von der Mutter als schwierig oder belastend empfunden wird. **Jede Geburt ist aber unterschiedlich.** Nicht jede Geburt verläuft so, dass die Mutter danach uneingeschränkt glücklich ist. Die Gründe dafür sind so unterschiedlich, wie jede Geburt es ist: medizinische Eingriffe, Komplikationen oder das Überrascht werden von der Heftigkeit der Geburt! Manchmal kann auch eine vorangegangene Gewalterfahrung oder ein Trauma wieder aktiviert werden und eine

persönliche Krise hervorrufen. Wichtig ist, dass die Frau allein darüber entscheidet, ob die Geburt für sie belastend war oder nicht. Niemand darf ihr diese Einschätzung zu ihrer Geburtserfahrung streitig machen. Auch wenn in den letzten Jahren immer mehr Frauen über eine schwierige Geburt sprechen, ist das Thema in der Gesellschaft nach wie vor ein Tabu. Dabei sind viele Frauen und ihre Familien betroffen – die Folgen teilweise gravierend!

Für die Mutter kann es das Gefühl des Versagens geben, die Geburt nicht „gemeistert“ zu haben, Depressionen nach der Geburt, Selbstzweifel sowie Bindungsstörungen zum Kind können damit verbunden sein. Häufig geht auch eine Überforderung und Hilflosigkeit einher. Ängste vor der nächsten Schwangerschaft oder Geburt bis zum Vertrauensverlust in den eigenen Körper. Für das Kind kann es zu Schlafproblemen, Schreckhaftigkeit, viel schreien und sogar motorischen Auffälligkeiten kommen. Für die gesamte Familie kann es zu schwerwiegenden, existentiellen Folgen kommen.

Eine Anlaufstelle nach schwieriger Geburt ist das Hilfstelefon, bei der insbesondere Mütter ganz offen über ihre Geburtserfahrung sprechen können. Im Vordergrund steht, was die Frau fühlt. Die Beraterin hört zu ohne zu werten, tauscht sich mit der Anrufenden über das Erlebte aus und bestärkt dabei, die Empfindungen der Mutter zu benennen und einzuordnen. Erstes Ziel ist, zu stabilisieren und aus dem Kreislauf der schlechten Gedanken und Gefühle heraus zu kommen. Im Laufe des Telefonats überlegen Anrufende und Beraterin, ob das Erstgespräch übers Hilfetelefon ausreicht oder ob weiterer Gesprächs- und gegebenenfalls Therapiebedarf gewünscht und nötig ist. Die Beraterin informiert, welche Therapieformen in Frage kommen können und gibt Tipps zur Suche am Wohnort der Frau.

Das Telefongespräch soll dabei helfen, eine möglicherweise belastete Beziehung zwischen Mutter und Kind, aber auch zwischen Mutter und Partner*in, zu normalisieren und den Weg hin zu einer stabilen und möglichst glücklichen Bindung und Familienbeziehung zu ebnen. Der Anruf wird streng vertraulich behandelt. Die Rufnummer wird nicht angezeigt und kann nicht zurückverfolgt werden.

Das Hilfetelefon nach schwieriger oder belastender Geburt ist ein Projekt der Bundeselterninitiative [Mother Hood e.V.](#) in Kooperation mit der International Society for Pre- and Perinatal Psychology and Medicine, [ISPPM e.V.](#)

Mother Hood e.V. setzt sich Eltern bundesweit für eine gute Versorgung von Mutter und Kind vor, während und nach der Geburt ein und hat eine Regionalgruppe in Aurich. Diese trifft sich am 12.07.21 um 20:00 Uhr in einem Onlinemeeting. Interessierte sind herzlich eingeladen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist jedoch unbedingt unter aurich@mother-hood.de bis zum 11.07.2021 erforderlich. Der Link mit den Zugangsdaten wird anschließend per Mail versendet. Weitere Informationen finden sich auch unter www.auricherfrauen.de

Ansprechpartnerin für weitere Fragen:

Stephanie Decker
Hebammenzentrale im Landkreis Aurich -
Haus der Diakonie
Kirchdorfer Str. 15, 26603 Aurich
Handy: 0176-345 222 55
www.hebammenzentrale-aurich.de
info@hebammenzentrale-aurich.de

Tanja Gerdes
Regionalkoordination Aurich
Telefon: 01520/1860102
E-Mail: t.gerdes@mother-hood.de
Mother Hood e.V. – Bundeselterninitiative
zum Schutz von Mutter und Kind während
Schwangerschaft, Geburt und 1. Lebensjahr
www.mother-hood.de


HILFE TELEFON
SCHWIERIGE GEBURT
0228 9295 9970