

„Das habe ich mir anders vorgestellt“ - wenn die Geburt schwierig war...

Manchmal wird die Geburt anders als wir uns dies wünschen -

Eine Geburt kann von großen Schmerzen, Ohnmacht und Hilflosigkeit begleitet sein. Vielleicht hast du oder dein Baby deine Geburt als belastend empfunden und bei dir kommen oft diese Gedanken und Bilder wie z. B.

- Ich habe versagt...
- Ich und meine Bedürfnisse werden nicht gesehen...
- Stell ich mich bloß an? Bei allen anderen sieht das so leicht aus...
- Ich habe alles falsch gemacht...
- Ich sollte eigentlich glücklich sein...

Vielleicht hat auch dein Baby selbst eine überwältigende Erfahrung gemacht und zeigt nach der Geburt z.B. eine hohe Anspannung oder ist schlapp, schreit viel oder nimmt keinen Blickkontakt auf. Du wirst sehen, dass du nicht alleine bist! Es gibt Raum für deine Geschichte und die Geschichte deines Babys. Du allein entscheidest, ob und was Du erzählen möchtest.

An diesem Vormittag wirst Du die Stressmechanismen bei dir und deinem Baby kennen lernen. Ich werde euch verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, leichter mit der Situation umzugehen. Du lernst kleine Übungen, die du jederzeit anwenden kannst, um dein Stresslevel zu senken. Entspannung ist wichtig, um wieder einen bindungsfähigen Raum zwischen dir und deinem Baby zu schaffen.

Wann: 19.04.2024 von 10:30 bis 12 Uhr

Wo: Veranstaltungsraum 2.OG

St.-Stephans-Platz 39a

Kursleitung: Birgit Gutzeit

Sozialpädagogin, Eltern-Baby-Kindberatung, Traumaarbeit und Achtsamkeitslehrerin

Um Anmeldung wird gebeten bis **15.04.** per Mail: start.altstadt@skf-konstanz.de oder telefonisch: 075312825973



Altstadt

Anlaufstelle rund um Geburt und Eltern sein

Gefördert vom:

