

WORKSHOP-TAG

zur kreativen Geburtsverarbeitung

Krise  Geburt
Selbsthilfegruppe für perinatale Krisen & Geburtstraumata

- Die Geburt in keiner guten Erinnerung?
- Es lief alles anders als gewünscht?
- Du bist manchmal traurig, enttäuscht, wütend, ohnmächtig oder alles zusammen?
- Du hast eventuell ein schlechtes Gewissen, weil du nicht ständig im „Babyglück“ bist?
- Du machst dir Sorgen, ob sich deine Gemütsverfassung negativ auf das Kind auswirkt?
- Du sprichst über die für dich schwierige Geburt und dein Gegenüber antwortet: „Hauptsache das Kind ist gesund!“ oder „Eine Geburt tut nun mal weh!“
- Du fühlst dich unverstanden und denkst vielleicht, deine Gefühle seien falsch oder du wärst besonders empfindlich?
- Du hast das Bedürfnis, dass man dich sieht und ernst nimmt in deinem Schmerz? Dass du Zeit und Raum bekommst, um dein Erlebtes zu verarbeiten?

DANN IST DIESER WORKSHOP GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH!

Dieser Workshop hat nur ein Ziel:

Dir dabei zu helfen, die Geburt deines Kindes zu verarbeiten, so dass du wieder mehr Kraft, Energie und Freude in deinem Mama-Alltag hast.

- Wenn du Frieden mit dem Erlebten finden möchtest ...
- Wenn du die Beziehung zu deinem Kind, deine Partnerschaft und Sexualität verbessern möchtest ...
- Wenn du insgesamt ein besseres und befreiteres Gefühl im Leben haben möchtest ...

DANN BIST DU HIER AM RICHTIGEN ORT!



Teil 1 am:
29.01.2022

Kosten: 50 Euro
(inkl. Material, Getränken & Snacks)

13-16 Uhr

Die Anmeldung erfolgt über
info@kriseundgeburt.de

In dem **ersten Teil** des Workshops für kreative Geburtsverarbeitung geht es um eine Einführung in den kreativen Verarbeitungsprozess! Nach einer kurzen Vorstell- und Befindlichkeitsrunde wird Kristina dich sanft und mit großem Einfühlungsvermögen durch den ersten Prozess führen: Das schmerzhaft erlebte unter oder nach der Geburt deines Kindes mithilfe von kreativen Materialien zum Ausdruck zu bringen. Allein dieser Schritt kann schon eine große Erleichterung bringen und dir einen neuen Abstand ermöglichen zu den belastenden Gefühlen.

Im **zweiten Teil** des Workshops geht es um das Hinzuziehen von Ressourcen, um das belastende Erlebnis umzuschreiben/ umzuwandeln, so dass du am Ende ein neues Gefühl zu deiner Geburt/perinatalen Krise hast. Auch hier werden wir die Essenz kreativ ausdrücken, um sie nachhaltig zu integrieren.

Du hast die ganze Zeit einen geschützten und vertrauensvollen Raum für dich und deine Geschichte und befindest dich in einer **kleinen Gruppe (maximal 6 Personen)** aus Gleichgesinnten.



Workshopleitung: Kristina Dittert,
Kunsttherapeutin, Tanz- & Bewegungstherapeutin
Expertin für kreative Traumatherapie
Praxis im Kirchhof, Reginenstraße 45a, 45130 Essen

Kristina ist durch die Geburt ihrer Tochter stark traumatisiert worden, gefolgt von einer postnatalen Depression. Nach einer sehr leidvollen Phase konnte sie sich selbst mit ihrem Erfahrungsschatz und kreativen Tools helfen, das Erlebte zu verarbeiten und umzuwandeln.

