

## DAS STILLE LEIDEN DER MÜTTER

Perinatale Krisen – also Krisen und Probleme, die **vor, während und kurze Zeit nach der Geburt** eines Babys auftreten – kommen weit häufiger vor, als vielen bewusst ist.

Auch der Geburtsvorgang kann (selbst bei bester Vorbereitung) unvorhergesehene Komplikationen bereiten und traumatisierend für Mutter und Kind werden.

Gelingt es einer Schwangeren bzw. einer frischgebackenen Mutter nicht, sich über das Kind zu freuen und es von Herzen zu lieben, sei es aufgrund einer postpartalen Depression, psychischer Vorerkrankungen oder traumatischer Erlebnisse, ist das meist mit starken **Schuld- und Schamgefühlen** verbunden.



## ÜBER UNS

Wir sind eine Essener Selbsthilfegruppe für Mütter (und Väter), die eine schwierige Geburt und/oder Krisen rund um die Geburt erlebt haben.

Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass eine Geburt (und die Zeit danach) auch alles andere als einfach und freudvoll sein kann. Selbst dann, wenn die Geburt an sich, unauffällig oder "normal" verlief. Was uns geholfen hat: der Austausch mit anderen Müttern und betroffenen Familien, die Ähnliches erlebt (und überstanden!) haben.

In unserer Gruppe findest du einen **geschützten und vertraulichen Gesprächsrahmen**, um Erlebtes zu verarbeiten, neue Kraft und Gleichgesinnte zu finden. Wir bieten Präsenztreffen, virtuelle Gesprächsmöglichkeiten sowie themenspezifische Veranstaltungen & Seminare.



Weil zu einer guten Geburt mehr gehört, als „Hauptsache, dem Kind geht es gut.“



Jeden 1. Montag  
im Monat von 19 - 21 Uhr  
im Margot-von-Bonin-Haus Essen.

### KRISE & GEBURT

Selbsthilfegruppe für perinatale Krisen und Geburtstraumata in Essen.

### Nimm Kontakt mit uns auf:

- ☎ 0176 / 58 24 32 91
- ✉ [info@kriseundgeburt.de](mailto:info@kriseundgeburt.de)
- 📱 [kriseundgeburt.de](http://kriseundgeburt.de)
- 📷 [shg.essen.kriseundgeburt](https://www.instagram.com/shg.essen.kriseundgeburt)

# Ich sollte eigentlich glücklich sein...

## TYPISCHE GEDANKEN BETROFFENER MÜTTER:

- Ich habe unter der Geburt versagt, nicht richtig funktioniert.
- Ich habe alles falsch gemacht.
- Ich und meine Bedürfnisse werden gar nicht gesehen. Keiner versteht mich!
- Stelle ich mich bloß an?  
Bei allen anderen sieht das so leicht aus...
- Ich hätte der Hebamme nicht so zur Last fallen sollen.
- Ich bin eine Rabenmutter.
- Mein Kind / meine Familie wäre ohne mich besser dran.
- Ich kann nicht mehr. Ich schaffe das nicht.
- Ich habe Angst, meinem Kind oder mir etwas anzutun.
- Ich schäme mich so.
- Ich sollte eigentlich glücklich sein...
- u.v.m.

**Erkennst du dich wieder?  
Nimm Kontakt zu uns auf!**

**Du bist nicht alleine!**  
Perinatale Krisen betreffen  
**bis zu 70% aller Mütter** und bleiben  
dennoch oft unbemerkt.  
**Reden hilft. Wir sind für dich da.**

## BEISPIELE FÜR GEBURTSKRISEN:

- Ungeplanter Kaiserschnitt
- medizinische Komplikationen
- Frühgeburten
- „Baby-Blues“ + Wochenbettdepression
- Postpartale Depressionen
- Trennungen / Verlassenwerden vom Vater
- Schwierige Schwangerschaft / pränatale Krisen
- Gewalterfahrungen, Übergriffe, häusliche Gewalt
- Zwangsgedanken
- peripartale Psychose
- Suizidgedanken

Gefördert durch die

