

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	5
Einleitung	7

Teil 1

Theorie

1	Definition des Begriffes Trauma	14
2	Ursachen für Traumata	16
2.1	Gewalt	16
2.1.1	Gewalt gegen Frauen	16
2.1.2	Definitionen von Gewalt	17
2.1.3	Typologien von Gewalt	18
2.1.4	Opfer von Gewalt	19
2.2	Vertreibung, Flucht und Krieg als Ursache von Gewalt	21
2.2.1	Gewalt gegen geflüchtete Frauen	21
3	Klassifizierung und unterschiedliche Benennung von Traumata	22
3.1	Klassifizierung nach Ursachen	22
3.2	Klassifizierung nach Häufigkeit und Dauer	22
3.3	Klassifizierung nach emotionalen Folgen	22
4	Was passiert im Gehirn und im Körper bei einem Trauma?	25
4.1	Dissoziationen	26
4.2	Flashback und Trigger	27
4.3	Retraumatisierung	27
4.4	Ressourcenbereich	28
5	Körperliche und seelische Auswirkungen von Gewalt und Trauma	29
5.1	Körperliche Folgen	29
5.2	Psychosomatische Folgen	30
5.3	Selbstverletzendes Verhalten (SVV)	30
6	Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	31
6.1	Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung	31
6.2	Probleme bei der Diagnose	31
6.3	Traumareaktive Entwicklungen	32
7	Auswirkungen auf die Schwangerschaft	33
7.1	Schwangerschaft	33
7.2	Gesundheitsschädigende Bewältigungsstrategien	34
7.3	Teenagerschwangerschaften	34
7.4	Körperwahrnehmung	34
7.4.1	Gesellschaftliche Erwartungen und individuelle Wirklichkeit	35
7.4.2	Verdrängte und verheimlichte Schwangerschaft	35

7.4.3	Mögliche Probleme bei Vorsorgeuntersuchungen	37
7.4.4	Grenzerfahrungen und Kontrollverlust	38
7.4.5	Mögliche Probleme im Geburtsvorbereitungskurs	39
7.5	Erzwungene Schwangerschaft	39
7.5.1	Unter Entscheidungsdruck	39
7.6	Auseinandersetzung mit der Mutterrolle	41
7.7	Psychische Erkrankungen	41
7.7.1	Depressionen	41
7.7.2	Essstörungen	42
7.7.3	Suchterkrankungen	43
7.8	Fazit: Trauma und Schwangerschaft	43
8	Auswirkungen auf die Geburt	44
8.1	Der geplante Kaiserschnitt (Sectio)	45
8.1.1	Ohnmachtsgefühle und Kontrollverlust	46
8.2	Das Trauma der Geburt	47
8.2.1	Tabuthema: Körperliche Gewalt durch Fachkräfte	48
9	Auswirkungen auf Wochenbett und Stillzeit	50
9.1	Stillen	51
9.1.1	Probleme und Möglichkeiten	51
9.2	Postpartale Depression (PPD)	53
9.2.1	Was ist eine Depression?	53
9.2.2	Der Babyblues	53
9.2.3	Die Postpartale Depression	54
10	Auswirkungen auf die Beziehung zum Kind	55
10.1	Bindung und Trauma	57
10.1.1	Bindungsentwicklung in der Schwangerschaft	58
10.1.2	Bindungsentwicklung im ersten Lebensjahr	58
10.1.3	Gefährdete Bindung durch Gewalt	59
10.2	Transgenerationale Trauma	59
10.2.1	Psychosoziale Ursachen	59
10.2.2	Ursache Epigenetik	60
10.2.3	Das transgenerationale Trauma und seine Folgen	60
11	Trauma im Kontakt	62
11.1	Auswirkungen auf die Partnerschaft	62
11.2	Auswirkungen auf Fachkräfte	62

Teil 2

Praxis

12	Grundprinzipien	66
12.1	Haltung	67
12.2	Kommunikation und Sprache	69
12.2.1	Gespräche auf Augenhöhe führen	70
12.2.2	Die richtige Wahl der Worte	71

12.2.3	Eine klare Sprache sprechen	72
12.2.4	Beziehungsebene klären.	74
13	Häusliche Gewalt	76
13.1	Festschreibung von Gewaltsituationen	76
13.2	Gewaltschutzgesetz.	79
13.3	Beitrag zur Unterstützung	81
13.4	Anamnese und die Frage nach früheren Gewalterfahrungen	83
14	Anforderungen an die Professionen	86
14.1	Hebammen	86
14.2	Gesundheits- und Krankenpflegende	87
14.3	Gesundheits- und Kinderkrankenpflegende	87
14.4	Ärztliche Versorgung	88
14.5	Frühe Hilfen.	88
14.6	Beratungsstellen und Ambulanzen	89
15	Innere und äußere Sicherheit herstellen	91
15.1	Wissen und Information zur Verfügung stellen	93
15.2	Erklärung der Notfallreaktion in zwei Schritten	93
15.3	Reorientierung und Dissoziationsstopp, Stabilisierungsübungen	95
15.3.1	Maßnahmen an Betroffene und Angehörige vermitteln	99
15.4	Entdeckung von Ressourcen.	100
15.4.1	Intrapersonelle Ressourcen	101
15.4.2	Externe Ressourcen	102
15.4.3	Ressourcen aktivieren	103
15.5	Achtsamkeit und Imagination.	104
15.5.1	Achtsamkeitsübungen.	105
15.5.2	Imaginationsübungen	107
15.6	Geburtspläne.	109
15.6.1	Was in einen Geburtsplan gehört	110
15.6.2	Wie Sie einen traumasensiblen Geburtsplan erstellen.	111
15.7	Vorgehen bei vaginalen Untersuchungen	113
15.7.1	Traumasensible Untersuchung nach Yeshi Sherover Neumann	113
15.8	Netzwerke	115
15.8.1	Netzwerkkarte	115
15.8.2	Einbindung von Netzwerkpartnerinnen und -partnern	116
15.8.3	Die Vermittlung an Netzwerkpartnerinnen und -partner	119
16	Nach einer traumatischen Geburt	121
16.1	Traumasensible Begleitung nach der Geburt	121
16.2	Traumasensible Begleitung bei Trennung vom Kind.	123
17	Aus Fällen lernen	125
17.1	Fallbeispiel 1: Frau B., psychische Erkrankung	125
17.2	Fallbeispiel 2: Frau O., traumatische Geburt	126
17.3	Fallbeispiel 3: Frau D., erschwerte Beziehung zum Kind	127
17.4	Fallbeispiel 4: Frau R., traumatische Geburt.	128
17.5	Fallbeispiel 5: Frau B., Geburtsbegleitung	129

Teil 3

Selbstfürsorge

18	Einleitung	132
19	Sekundärtraumatisierung, Mitgeföhlerschöpfung und Stellvertretende Traumatisierung	133
19.1	Sekundärtraumatisierung	133
19.2	Sekundäre Traumatische Belastungsstörung und Stellvertretende Traumatisierung	134
20	Traumatisierung der geburtshilflichen Fachkräfte und Geburtshelfer	136
20.1	Primäre Traumatisierung von Fachkräften	136
20.2	Konsequenzen seelischer Belastung	137
20.3	Selbstfürsorge fordern und leisten	138
21	Prävention	139
21.1	Zeitplanung	139
21.2	Achtsamkeit	139
21.3	Unterbrecher und Reorientierung	140
21.4	Abgrenzung	141
21.5	Ressourcensuche	143
21.6	Selbstreflexion, kollegiale Beratung und Supervision	143
21.7	Ausgewogenheit aller Lebensbereiche	144
21.8	Verantwortung der Einrichtungen und Institutionen	145

Teil 4

Anhang

22	Hilfreiche Adressen	148
22.1	Gesundheit	148
22.2	Gewalt gegen Frauen	148
22.3	Gewaltschutzgesetz	149
22.4	Migration	149
22.5	Schwangerschaft und Geburt	150
22.6	Trauma	151
23	Buchtipps	152
24	Literatur	153
	Sachverzeichnis	159