

Traumatisch erlebte Geburt

Ein Ratgeber für Betroffene

Etwa ein Drittel aller Frauen erlebt die Geburt ihres Kindes als traumatisch – mit weitreichenden Folgen für das psychische Wohlbefinden. Scham und Schuld sowie die Überzeugung, versagt zu haben, sind häufige Begleiter, die nicht nur die Mütter selbst, sondern auch die Paarbeziehung und das Familienleben belasten können. Dieser Ratgeber bietet fundierte Informationen zu den psychologischen Veränderungen während der Schwangerschaft und der Geburt. Das dadurch gewonnene Wissen hilft dabei, das Erlebte besser zu verstehen und einzuordnen. Einfühlsam und praxisorientiert vermittelt dieser Ratgeber zahlreiche Strategien, um betroffenen Frauen einen Umgang mit ihrer traumatischen Erfahrung und deren Folgen zu ermöglichen. Gleichzeitig zeigt er auf, wie Angehörige sie dabei unterstützen können.

Stichworte aus dem Inhalt:

Konkrete Tipps und Strategien zum Entwickeln einer mitfühlenden Haltung. Unterstützung für Betroffene, um sich im Alltag wieder sicher zu fühlen und einen hilfreichen Umgang mit schwierigen Gefühlen zu finden. Anschauliche Praxisbeispiele zur Vertiefung. Hilfreiche Hörübungen, um das Gelernte selbstständig zu trainieren.

Die Autorinnen:

Dr. phil. Olivia Bolt und Dr. phil. Angela Häne betreuen in ihrer Praxis in Zürich Frauen nach einer traumatisch erlebten Geburt. Damit geben sie Hilfestellung in einem Bereich, der noch zu wenig Beachtung findet. Ihre Botschaft: Hilfe und Entlastung sind möglich.

Etwa ein Drittel aller Frauen erlebt die Geburt ihres Kindes als traumatisch – mit weitreichenden Folgen für das psychische Wohlbefinden. Scham und Schuld sowie die Überzeugung, versagt zu haben, sind häufige Begleiter, die nicht nur die Mütter selbst, sondern auch die Paarbeziehung und das Familienleben belasten können. Dieser Ratgeber bietet fundierte Informationen zu den psychologischen Veränderungen während der Schwangerschaft und der Geburt. Das dadurch gewonnene Wissen hilft dabei, das Erlebte besser zu verstehen und einzuordnen. Einfühlsam und praxisorientiert vermittelt dieser Ratgeber zahlreiche Strategien, um betroffenen Frauen einen Umgang mit ihrer traumatischen Erfahrung und deren Folgen zu ermöglichen. Gleichzeitig zeigt er auf, wie Angehörige sie dabei unterstützen können. Stichworte aus dem Inhalt: Konkrete Tipps und Strategien zum Entwickeln einer mitfühlenden Haltung. Unterstützung für Betroffene, um sich im Alltag wieder sicher zu fühlen und einen hilfreichen Umgang mit schwierigen Gefühlen zu finden. Anschauliche Praxisbeispiele zur Vertiefung. Hilfreiche Hörübungen, um das Gelernte selbstständig zu trainieren. Die Autorinnen: Dr. phil. Olivia Bolt und Dr. phil. Angela Häne betreuen in ihrer Praxis in Zürich Frauen nach einer traumatisch erlebten Geburt. Damit geben sie Hilfestellung in einem Bereich, der noch zu wenig Beachtung findet. Ihre Botschaft: Hilfe und Entlastung sind möglich.



19,99 €

18,68 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783662720264

Medium: Buch

ISBN: 978-3-662-72026-4

Verlag: Springer

Erscheinungstermin: 03.01.2026

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2026

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 296 g

Seiten: 154

Format (B x H): 155 x 235 mm

