

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort . . . . .	5
Einleitung . . . . .	7

## Teil 1

### Theorie

<b>1</b>	<b>Definition des Begriffes Trauma . . . . .</b>	<b>14</b>
<b>2</b>	<b>Ursachen für Traumata . . . . .</b>	<b>16</b>
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
<b>3</b>	<b>Klassifizierung und unterschiedliche Benennung von Traumata . . . . .</b>	<b>22</b>
3.1	Klassifizierung nach Ursachen . . . . .	22
3.2	Klassifizierung nach Häufigkeit und Dauer . . . . .	22
3.3	Klassifizierung nach emotionalen Folgen . . . . .	22
<b>4</b>	<b>Was passiert im Gehirn und im Körper bei einem Trauma? . . . . .</b>	<b>25</b>
4.1	Dissoziationen . . . . .	26
4.2	Flashback und Trigger . . . . .	27
4.3	Retraumatisierung . . . . .	27
4.4	Ressourcenbereich . . . . .	28
<b>5</b>	<b>Körperliche und seelische Auswirkungen von Gewalt und Trauma . . . . .</b>	<b>29</b>
5.1	Körperliche Folgen . . . . .	29
5.2	Psychosomatische Folgen . . . . .	30
5.3	Selbstverletzendes Verhalten (SVV) . . . . .	30
<b>6</b>	<b>Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) . . . . .</b>	<b>31</b>
6.1	Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung . . . . .	31
6.2	Probleme bei der Diagnose . . . . .	31
6.3	Traumareaktive Entwicklungen . . . . .	32
<b>7</b>	<b>Auswirkungen auf die Schwangerschaft . . . . .</b>	<b>33</b>
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	<b>Erzwungene Schwangerschaft</b> . . . . .	39
7.5.1	Unter Entscheidungsdruck . . . . .	39
7.6	<b>Auseinandersetzung mit der Mutterrolle</b> . . . . .	41
7.7	<b>Psychische Erkrankungen</b> . . . . .	41
7.7.1	Depressionen . . . . .	41
7.7.2	Essstörungen . . . . .	42
7.7.3	Suchterkrankungen . . . . .	43
7.8	<b>Fazit: Trauma und Schwangerschaft</b> . . . . .	43
<b>8</b>	<b>Auswirkungen auf die Geburt</b> . . . . .	44
8.1	<b>Der geplante Kaiserschnitt (Sectio)</b> . . . . .	45
8.1.1	Ohnmachtsgefühle und Kontrollverlust . . . . .	46
8.2	<b>Das Trauma der Geburt</b> . . . . .	47
8.2.1	Tabuthema: Körperliche Gewalt durch Fachkräfte . . . . .	48
<b>9</b>	<b>Auswirkungen auf Wochenbett und Stillzeit</b> . . . . .	50
9.1	<b>Stillen</b> . . . . .	51
9.1.1	Probleme und Möglichkeiten . . . . .	51
9.2	<b>Postpartale Depression (PPD)</b> . . . . .	53
9.2.1	Was ist eine Depression? . . . . .	53
9.2.2	Der Babyblues . . . . .	53
9.2.3	Die Postpartale Depression . . . . .	54
<b>10</b>	<b>Auswirkungen auf die Beziehung zum Kind</b> . . . . .	55
10.1	<b>Bindung und Trauma</b> . . . . .	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	<b>Transgenerationale Trauma</b> . . . . .	59
10.2.1	Psychoziale Ursachen . . . . .	59
10.2.2	Ursache Epigenetik . . . . .	60
10.2.3	Das transgenerationale Trauma und seine Folgen . . . . .	60
<b>11</b>	<b>Trauma im Kontakt</b> . . . . .	62
11.1	<b>Auswirkungen auf die Partnerschaft</b> . . . . .	62
11.2	<b>Auswirkungen auf Fachkräfte</b> . . . . .	62

## Teil 2

### Praxis

<b>12</b>	<b>Grundprinzipien</b> . . . . .	66
12.1	<b>Haltung</b> . . . . .	67
12.2	<b>Kommunikation und Sprache</b> . . . . .	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
<b>13</b>	<b>Häusliche Gewalt . . . . .</b>	<b>76</b>
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
<b>14</b>	<b>Anforderungen an die Professionen . . . . .</b>	<b>86</b>
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
<b>15</b>	<b>Innere und äußere Sicherheit herstellen . . . . .</b>	<b>91</b>
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
<b>16</b>	<b>Nach einer traumatischen Geburt . . . . .</b>	<b>121</b>
16.1	Traumasensible Begleitung nach der Geburt . . . . .	121
16.2	Traumasensible Begleitung bei Trennung vom Kind. . . . .	123
<b>17</b>	<b>Aus Fällen lernen . . . . .</b>	<b>125</b>
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	<b>Einleitung</b> . . . . .	132
19	<b>Sekundärtraumatisierung, Mitgeföhlrschöpfung und Stellvertretende Traumatisierung</b> . . . . .	133
19.1	Sekundärtraumatisierung . . . . .	133
19.2	Sekundäre Traumatische Belastungsstörung und Stellvertretende Traumatisierung . . . . .	134
20	<b>Traumatisierung der geburtshilflichen Fachkräfte und Geburtshelfer</b> . . . . .	136
20.1	Primäre Traumatisierung von Fachkräften . . . . .	136
20.2	Konsequenzen seelischer Belastung . . . . .	137
20.3	Selbstfürsorge fordern und leisten . . . . .	138
21	<b>Prävention</b> . . . . .	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	<b>Hilfreiche Adressen</b> . . . . .	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	<b>Buchtipps</b> . . . . .	152
24	<b>Literatur</b> . . . . .	153
	<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .	159