



Seminarleiterin

*Maga. Judith Raunig
Psychologin, Outdoortrainerin,
Mutter von zwei Kindern*

Ich selbst bin eine Kaiserschnittmutter. Mein Sohn Finn wurde 2007 durch einen Kaiserschnitt

geboren. Damals war ich „perfekt“ auf meine Geburt vorbereitet - auf den Kaiserschnitt und die Folgen für Körper und Seele nicht. Ich war mir auch ganz sicher, dass MIR so etwas nicht passieren würde.

Nach einiger Auseinandersetzung mit dieser Erfahrung konnte ich einige Schätze finden, die mir mein Kaiserschnitt geschenkt hat und mich mit dieser Geburt gut aussöhnen. 2009 kam meine Tochter Frida durch eine Spontangeburt zur Welt.

Ich habe den Kaiserschnitt im wahrsten Sinne des Wortes als ein einschneidendes Geburtserlebnis erlebt, mit seinen körperlichen und seelischen Folgen.

Es ist mir wichtig Frauen einen Raum zu bieten, in dem sie mit all ihren Gefühlen und Gedanken, die dieses Geburtserlebnis mit sich bringt, gesehen werden. Einen Raum, in dem es möglich ist sich selbst wahrzunehmen und anzunehmen.

Der Kaiserschnitt muss endlich als das betrachtet werden was er ist: eine Operation, die im Ernstfall Leben retten kann, die jedoch körperliche und seelische Auswirkungen auf alle Beteiligten hat. Mit diesen Auswirkungen können wir lernen umzugehen.

„Bei der Geburt gibt es keinen Erfolg und kein Versagen, es gibt nur eine Frau, die ein Kind zur Welt bringt.“

Termine:

1. Seminar Fr, 28.5.- So, 30.5.10
 2. Seminar Fr, 17.9.- So, 19.9.10
 3. Seminar Fr, 22.10.- So 24.10.
(jeweils Freitag Abend bis Sonntag Nachmittag)
- weitere Termine: www.nach-dem-kaiserschnitt.at

Ort: Jugendgästehaus Bruck/Weiental

Das jufa-Gästehaus Bruck/Weiental liegt im Wald inmitten eines wunderschönen Tals. Wir werden während des Seminars die Umgebung für Übungen im Freien nützen. Zwischen den Seminarzeiten gibt es Pausen, die zum Entspannen und Erholen in der Natur einladen.

Anreise: auch öffentlich mit der Bahn gut zu erreichen, siehe Homepage www.jufa.at/bruck.php

Kosten: Seminarpreis: 170€ bis 240€ Selbsteinschätzung nach finanziellen Möglichkeiten.

Unterkunft und Verpflegung: 49,50€ Vollpension pro Person und Tag im DZ; EZ gegen 10€ Aufpreis.

Natürlich ist es auch möglich, am Seminar teilzunehmen, wenn Sie noch stillen! Nehmen sie eine Begleitperson mit, die Ihr Kind in den Seminarzeiten betreuen kann. Wir werden die Pausen so gestalten, dass Stillen gut möglich ist.

Anmeldung und Informationen

Mag^a. Judith Raunig: 06991 945 30 10 oder judithraunig@hotmail.com
oder homepage:
www.nach-dem-kaiserschnitt.at



Kaiserschnitt Narbe am Bauch, Narbe an der Seele

Versagensgefühle-Schuld-Sprachlosigkeit

Bei vielen Frauen hinterlässt ein Kaiserschnitt mehr als nur körperliche Spuren. Oft verletzt er auch die Seele:

Schmerz-Enttäuschung-Wut-Ohnmacht

Wir Frauen bewegen uns nach dem Kaiserschnitt in einem Spannungsfeld zwischen der Erleichterung durch die rettende Maßnahme und dem belastenden Gefühl, das bleibt.

Mit dieser Belastung fühlen sich Frauen oft allein gelassen. Ihnen selbst und auch dem Umfeld fällt es schwer damit umzugehen.

Das belastet das Selbstbewusstsein als Frau, das Verständnis als Mutter und die Paar-Beziehung.



Eine Kaiserschnitt-Geburt ist was sie ist

Ein positiv bearbeitetes Kaiserschnittenerlebnis bietet wie andere Krisen die Möglichkeit, daraus gestärkt hervorzutreten.

Das Erlebte kann akzeptiert und in Bezug zum restlichen Leben gesetzt werden.

Zwar erinnert sich die Frau immer wieder an die Geburt, die Emotionen sind jedoch nicht mehr so überschwappend. Oft kann ein Schatz in dieser besonderen Geburt gefunden werden - etwas das mich als Frau auf meinem Lebensweg begleiten wird und dazu gehört.

Die Bewertung einer Geburt als gut oder schlecht, d.h. es als Gebärende gut oder schlecht gemacht zu haben, verliert dabei an Bedeutung.

Auf diese Weise kann die Geburt angenommen werden als das was sie ist. So kann ich mich als Frau, als Mutter und Partnerin zufriedener und wohler fühlen und mit Zuversicht nach vorne blicken.

Miteinander annehmen und heil werden lassen

„Erst als ich hörte, wie andere Mütter von sich sagten: Ich habe versagt, konnte ich mir diese Gefühle selbst eingestehen und auch aussprechen. Ich fühlte mich danach befreit und nicht mehr so unnorm.“

Dieses Seminar bietet Frauen mit einem Kaiserschnittenerlebnis die Möglichkeit, Gefühle wie Enttäuschung und Trauer nicht auf die gewünschte Weise geboren zu haben, Angst vor einem neuerlichen Kaiserschnitt, Neid, Ohnmacht, Versagensgefühle, Verunsicherung, Schuld- oder andere Gefühle und Gedanken in einem geschützten Rahmen zu verarbeiten.

An diesem Wochenende ist Platz für all diese Gefühle, wir werden sie durch Gespräche, Körper- und erlebnispädagogische Methoden aufarbeiten und in der Gruppe mit den anderen Frauen teilen, die Ähnliches erlebt haben. Dabei ist es nicht von Bedeutung, wie lange das Erlebnis zurückliegt.