

## Gründung der Selbsthilfegruppe zum Thema **Geburtstrauma**

Der schönste Tag im Leben, die Geburt eines Kindes, wird plötzlich zum Albtraum, genau wie die Zeit danach.

Nach einem Geburtstrauma können sich Ängste entwickeln, die man vorher nicht kannte. Die Erinnerung an die Geburt oder unangenehme Erlebnisse in Zusammenhang mit dieser, kann immer wieder Tränen auslösen. Das Erlebte kann ständig präsent sein und durch bestimmte Auslöser wieder und wieder erlebt werden.

**Deshalb wollen wir uns in einem wertschätzenden und vertrauten Rahmen über unsere Erlebnisse und damit verbundenen Gefühle austauschen. Mögliche Themen könnten sein:**

- Austausch über das Erlebte
- Wie geht es mir jetzt mit dem Erlebten?
- Umgang mit den Folgen
- Erfahrungen mit der Begleitung, Beratung, Behandlung durch medizinische und/oder psychologische Fachpersonen
- Umgang unseres Umfeldes und mit unserem Umfeld
- Integration des Erlebten in unser Leben

Der Gruppenaufbau erfolgt mit Unterstützung der Selbsthilfe Aargau.

### **Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung:**

Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20

E-Mail [info@selbsthilfe-ag.ch](mailto:info@selbsthilfe-ag.ch)