



### **Selbsthilfegruppe für Frauen nach negativer Geburtserfahrung**

**Den Tag, an dem dein Kind auf die Welt kam, hattest du dir ganz anders vorgestellt?** Vielleicht,

- weil du grosse Angst um dein Kind und/oder um dich selbst hattest?
- weil du starke körperliche oder seelische Verletzungen erfahren hast?
- weil dein Kind von dir getrennt war, anstatt in deinen Armen zu liegen?
- weil nicht du selbst, sondern andere die Geburt bestimmten?

Jede Geburtserfahrung ist anders und individuell. **Wenn aber auch du**

- **eine Geburt als traumatisch erlebt hast**
- noch Trauer, Wut, Ängste oder ungute Gefühle bei der Erinnerung hast
- vielleicht auch Schuldgefühle gegenüber deinem Kind hast, wegen der schmerzvollen ersten Begegnung oder eurer Trennung nach der Geburt

**Und wenn du dir wünschst**

- **dich aktiv mit Frauen auszutauschen, die Ähnliches erlebt haben**
- gemeinsam Wege zu suchen, die ungute Erinnerung loszulassen und zu heilen: für dich, oder um leichter eine weitere Geburt anzugehen

**Dann melde dich gerne!** Egal, ob die Geburt kurz oder lang zurück liegt. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Gruppe befindet sich in Gründung und wird in der Anfangsphase vom Zentrum Selbsthilfe Basel begleitet.

### **Information und Anmeldung**

Zentrum Selbsthilfe  
Feldbergstr. 55  
4057 Basel

061 689 90 90  
mail@zentrumselbsthilfe.ch  
www.zentrumselbsthilfe.ch