Projektname: **Nachwehen**

Projektträgerin: **Jessica Hirthe**

Website: **www.hirthe.at**

Projektbeschreibung:

Das Projekt „Nachwehen – Beratung nach Geburtstraumata & Geburtsbegleitung“ widmet sich der Unterstützung von Frauen, die belastende psychische Nachwehen nach der Geburt eines Kindes erleben. Oft werden Geburtsprozesse als überwältigend und emotional fordernd empfunden, was zu langfristigen psychischen Belastungen führen kann. Diese reichen von postpartalen Depressionen und Ängsten bis hin zu Schlafstörungen, Albträumen und Panikattacken. Auch das Kind kann von stressigen Geburtserfahrungen betroffen sein, was sich in Schlafproblemen oder Unruhe äußern kann.

Aufbrechen eines Tabu-Themas
Das Thema Geburtstrauma ist ein Tabu, über das viele Frauen nicht sprechen. Betroffene leiden oft im Stillen und finden kaum Unterstützung. Mit meiner Praxis für Psychologische Beratung und Geburtsbegleitung habe ich eine Anlaufstelle geschaffen, die eine feinfühlige Beratung und individuelle Begleitung bietet. Zudem setze ich mich dafür ein, das Thema in der Gesellschaft zu enttabuisieren, indem ich Vorträge, Workshops und Frauenkreise organisiere und mediale Aufmerksamkeit durch Artikel generiere. Meine Vision ist, eine kostenlose Beratungsstelle zu schaffen, damit alle betroffenen Frauen unabhängig von finanziellen Mitteln Hilfe erhalten können.

Sehr viele betroffene Frauen
Unverarbeitete Geburtserfahrungen können bei Frauen zu verschiedenen Beeinträchtigungen führen, wie Schlaflosigkeit, Ängsten, Schuldgefühlen und Depressionen. Auch Partnerschaften und sexuelle Beziehungen können darunter leiden. Bei etwa 45 bis 50 Prozent der betroffenen Mütter gehen die Symptome nach bis zu zehn Monaten von selbst zurück. Bei der anderen Hälfte bleibt das Leiden bestehen und kann Jahre später erneut auftreten, etwa bei einer zweiten Schwangerschaft.

Was ist ein Geburtstrauma?
Ein Geburtstrauma ist eine seelische Verletzung, die durch ein besonders belastendes Ereignis entsteht und nicht verarbeitet werden kann. Die Gründe dafür können variieren, etwa durch eine sehr schnelle, langsame oder schmerzhafte Geburt, unempfindliches Verhalten von Anwesenden oder Komplikationen. Häufig empfinden Frauen bei traumatischen Geburtserlebnissen einen Kontrollverlust und ein Gefühl der Hilflosigkeit.