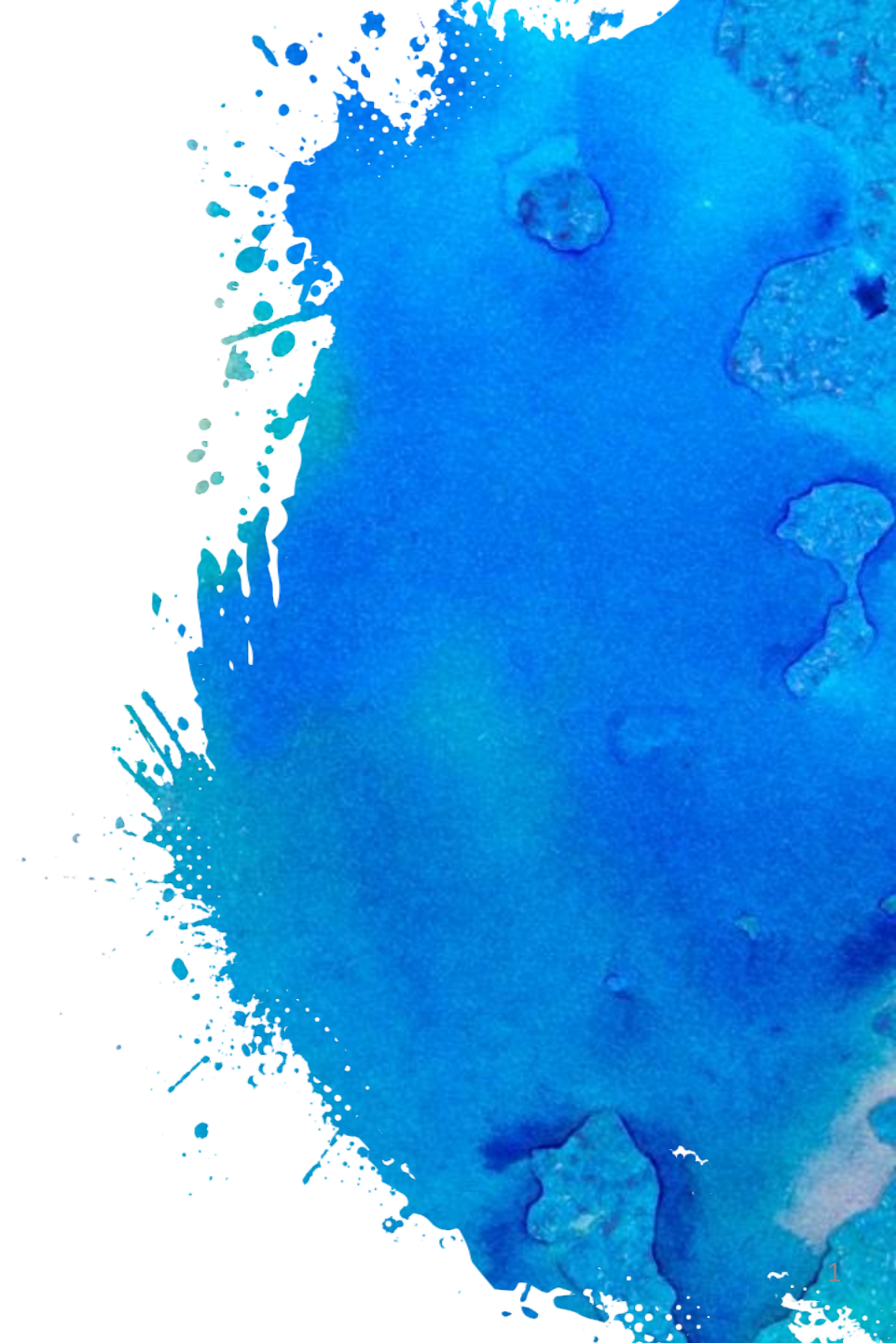


# Impulse für ein Nachgeburtsgespräch

- Wie geht's dir gerade auf einer Skala von 1-10?
- Welche Gefühle tauchen bei dir auf, wenn du an die Geburt denkst?
- Möchtest du gerne mit mir oder jemand anderem darüber reden?
- Gibt es irgendetwas, dass dich sehr beschäftigt oder belastet?
  
- Kannst du rückblickend schon erkennen, wieso die Geburt so verlief, wie sie verlief? Falls nicht, was fehlt dir noch dazu?
  
- Fühlst du dich hier zuhause sicher? Falls nicht, was brauchst du dafür?
- Gibt es jemanden, der für dich da ist und dem du zu 100% vertraust? Wer könnte das sein? Wer noch?



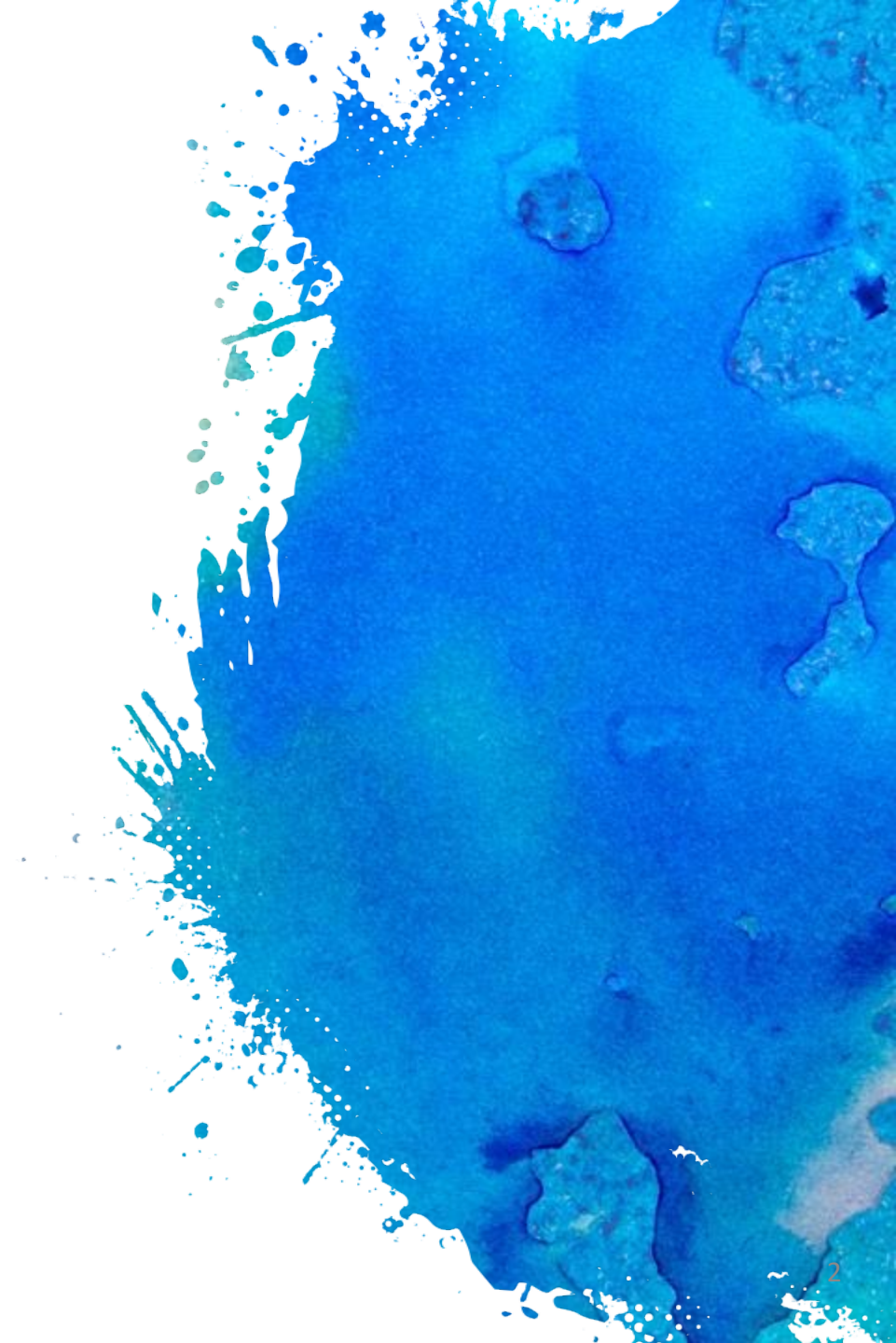
# Impulse für ein Nachgeburtsgespräch

Wie geht es dir mit deinem Körper (eventuellen Narben)?  
Was wünschst du dir?

Wie geht es dir mit deinem Baby? Beschreibe gerne deine Gefühle!  
Ist es angenehm, Nähe zu deinem Kind zu haben oder bereitet es dir  
Mühe?

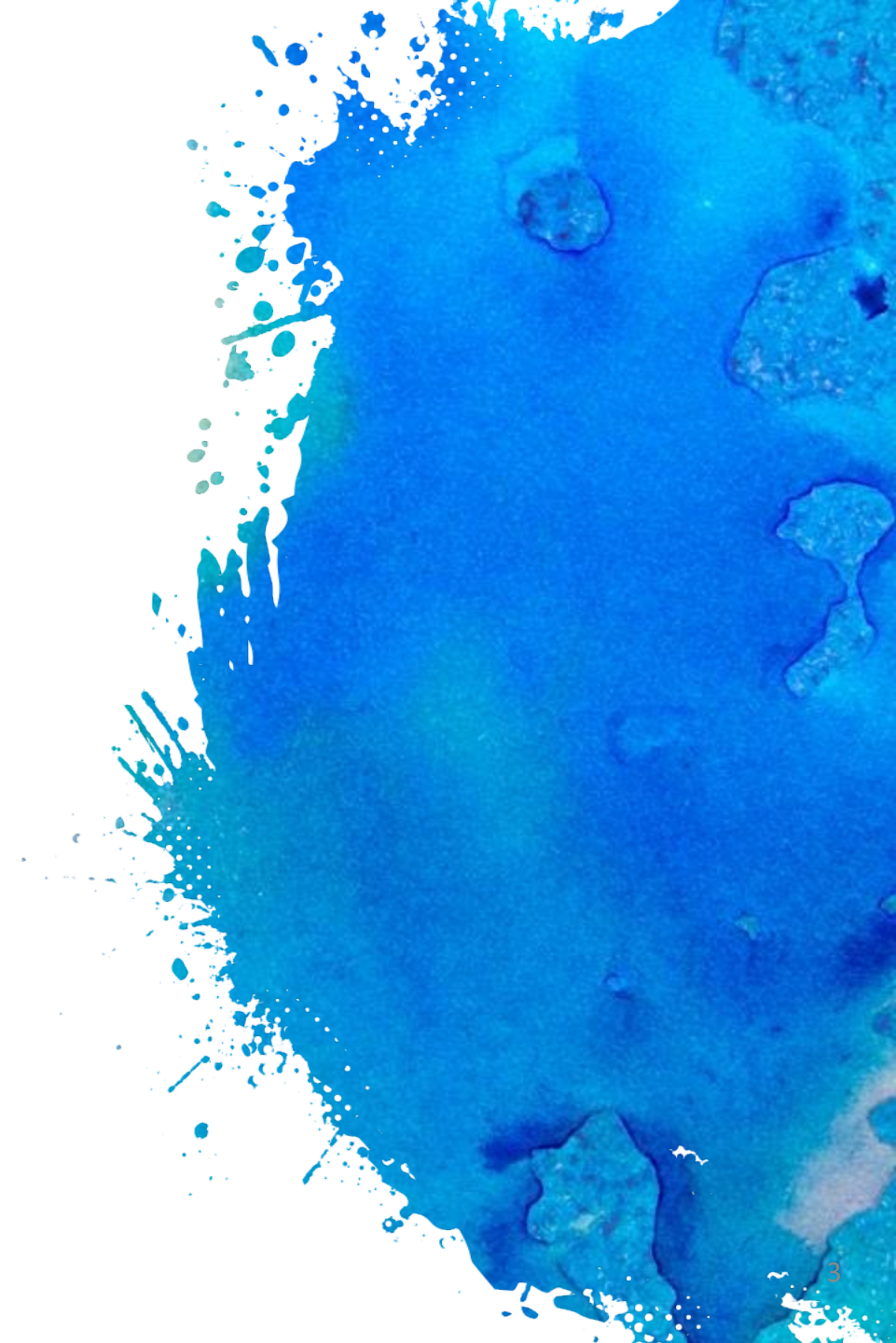
Hast du das Gefühl, eine gute Bindung zu deinem Baby zu haben oder  
steht da irgendwas zwischen euch?

Weint dein Baby viel aus unersichtlichem Grund?



# Impulse für ein Nachgeburtsgespräch

- Wie geht es dir mit der Bewältigung des Alltags auf einer Skala von 1-10 (1 = schlechter geht nicht / 10 = kein Problem)?
- Wer oder was könnte dich hier unterstützen?
- Welche Rolle spielt das Geburtserlebnis in deinem Alltag? Hast du das Gefühl, deine Gedanken kreisen ausschließlich darum? In welchen Momenten denkst du an etwas anderes?
- Hand aufs Herz: Wünschst du dir manchmal dein altes Leben zurück?
- Was vermisst du am meisten? Hast du eine Idee, wie wir ein bisschen davon zurückholen können?
- Lass uns mal zusammen auf Schatzsuche gehen? Was sind deine Leidenschaften? Was magst du? Was tut dir gut?



# Impulse für ein Nachgeburtsgespräch

Ich möchte dir nochmal sagen, dass deine mentale Gesundheit genauso wichtig ist, wie die Gesundheit deines Babys.

Kannst du dir vorstellen, mit mir noch zwei Fragebögen auszufüllen? Das ist einfach eine gute Bestandsaufnahme, wo wir auch in ein paar Wochen mal vergleichen können, um zu sehen, wo du stehst und was du brauchst.

→ Gemeint sind hier der Berliner Fragebogen nach traumatischer Geburt, sowie der EPDS

