

# Kurs für Frauen nach Kindsverlust

Körperübungen und Austausch nach Fehlgeburt, Totgeburt, frühem Tod des Kindes oder Schwangerschaftsabbruch

Nach einer Geburt (ob vaginal oder Kaiserschnitt) wird den Frauen empfohlen, einen Rückbildungskurs zu besuchen, um die Erfahrung von Schwangerschaft und Geburt zu integrieren und wieder zu einer gesunden Körperspannung zu kommen.

Wenn das Kind noch in der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt stirbt, erfährt der Zyklus «Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit» einen schmerzhaften Bruch. Dies betrifft alle Schichten im Erleben der Frau, ganz stark auch die körperliche Ebene, die in der Trauer oft vernachlässigt wird. In diesem Rückbildungskurs für Frauen, deren Kind gestorben ist, geben wir Raum für das Besondere in dieser aktuellen Lebenssituation.

Oft wird gerade in der körperlichen Erfahrung ein neuer Zugang gefunden zum «Hier sein», ein neuer Halt und Interesse am Leben. Für das Weiterleben, wie auch im Hinblick auf eine allfällige nächste Schwangerschaft ist es wesentlich, das Vertrauen in den Körper wieder zu erlangen, wieder Boden unter den Füßen zu finden.

*Grosser Herzensdank gebührt dir für dein grosses Engagement und dein Dasein in dunklen und hellen Stunden!...*

*Durch Massagen, Cocooning und die angeleiteten Rückbildungsübungen fand ich nicht nur Entspannung, sondern auch schnell wieder ein Gefühl für meinen neuen Körper. Auch hier wurde ich bestärkt, mir die Zeit für Heilung und Erholung zu gönnen und mich auf diesen Prozess einzulassen.*

— Lili



# Kursinhalt

- Übungen für eine gesunde Körperspannung
- Rückbildung
- Beckenboden Arbeit
- Stabilisierung von Rücken- und Bauchmuskulatur
- Austausch mit anderen betroffenen Frauen
- Selbstwahrnehmung
- Körperbewusstsein
- Atmung
- Haltung
- Bewegung

## Kursleiterin

Anita Matthäus, Pflegefachfrau und Hebamme, hat sowohl Erfahrung in Leitung von Kursen wie auch persönliche und berufliche Erfahrung mit Kindsverlust. Sie hat den «Lehrgang für professionelles Begleiten nach Kindsverlust» 2023 abgeschlossen und sich in den Bereichen; Beckenboden-, Körper- und Atemarbeit weitergebildet.

## Auskunft

a.matthaeus@hebamme-hin.ch  
078 845 23 65

## Kursort

In der Region Bern

## Kosten

400 CHF

*bei Finaziellen Engpässen  
nehmen sie Kontakt mir mir auf*

