

# **Kurs für Frauen nach Kindsverlust**



## **Fehlgeburt, Totgeburt, früher Tod des Kindes oder Schwangerschaftsabbruch**

### **Körperübungen und Austausch**

Nach einer Geburt (ob vaginal oder mit 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 Zeit der Trauer oft vernachlässigt wird. In diesem speziellen Rückbildungskurs für Frauen, deren Kind gestorben ist, geben wir Raum für das Besondere dieser schwierigen Lebenssituation. Oft wird gerade in der körperlichen Erfahrung ein neuer Zugang gefunden zum «Hier sein», ein neuer Halt und Interesse am Leben. Sei es für das Weiterleben überhaupt, 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.

**«Nach der Geburt unserer Tochter fühlte ich mich sehr einsam mit meinem Schicksal. Im Rückbildungskurs lernte ich andere Frauen mit ähnlichen Geschichten kennen. Das gemeinsame Verarbeiten half mir sehr. Gemeinsam trauern – zusammen reden – zusammen verarbeiten – gemeinsam vorwärts blicken – das hilft».**

## **Inhalt:**

- Selbstwahrnehmung und Körperbewusstsein
- Atmung, Haltung, Bewegung
- Übungen für eine gesunde Körperspannung, besonders Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur
- Austausch mit anderen betroffenen Frauen

## **Information und Anmeldung:**

Der Kurs findet bis dreimal im Jahr in der Region Bern statt; dauert es zu lange, bis ein neuer Kurs beginnt, können Einzelsitzungen vereinbart werden.

### **Kurskosten:**

aktuelle Angaben finden Sie unter [heket.ch](http://heket.ch)

(Ermässigung auf Anfrage möglich)



### **Unter [heket.ch](http://heket.ch) oder [kindsverlust.ch](http://kindsverlust.ch) finden Sie:**

- Kursdaten und -zeiten des nächsten Kurses
- Kursort
- Kursleitung
- Mail/Telefon für die Anmeldung
- Weitere aktuelle Kursangebote in der Schweiz

## **Kursleiterin in Bern:**

**Kathrin Gund**

Telefon: 077 521 87 60

[heket@gmx.ch](mailto:heket@gmx.ch), [heket.ch](http://heket.ch)



Die Kursleiterin ist Hebamme und hat sowohl Erfahrung in der Leitung von Rückbildungskursen, wie auch persönliche und berufliche Erfahrung in der Verlustthematik.