

Inhalt

Widmung	5
Dank	11
Vorwort von Karl Heinz Brisch	13
Vorwort der Autorinnen	16
I Die langfristigen Folgen des sexuellen Kindesmissbrauchs	19
1. Sexueller Kindesmissbrauch und wie die Gesellschaft ihn wahrnimmt	21
Was ist sexueller Kindesmissbrauch?	21
Häufigkeit von sexuellem Kindesmissbrauch und typische Tätereigenschaften	22
Sexueller Kindesmissbrauch: Auftauchendes Bewusstsein	26
Ebenen des Erinnerns	29
Zusammenfassung	31
2. Sexuelle Gewalt im Kindesalter und ihre Folgen im Erwachsenenleben	32
Der Erinnerungsprozess	42
Sexueller Kindesmissbrauch als Trauma	44
3. Auswirkungen des sexuellen Kindesmissbrauchs auf eine spätere Schwangerschaft	47
Schwanger werden	48
Schwangerschaftsbedingte Konflikte	50
Befürchtungen, Phobien und Ängste in der Schwangerschaft	52
Wahl der Gynäkologin oder Hebamme	57
Über den Missbrauch sprechen	61
Angst vor Kontrollverlust	66
Verzögerte Anerkennung der Auswirkungen früher Missbrauchserfahrungen auf Schwangerschaft und Geburt	68
4. Die Geburt	70
Schwierigkeiten	71
Wie Überlebende das Risiko einer traumatischen Geburt mindern können	73

Trigger, die das psychische Wohlbefinden bedrohen	81
Kontrolle unter den Wehen	83
Peripartale Schwierigkeiten und mögliche Lösungen	86
Klinische Schwierigkeiten unter der Geburt und mögliche Lösungen	87
5. Postpartum	92
Spezifische Schwierigkeiten von Überlebenden in der postpartalen Phase	93
Beziehung zum Partner und zur Familie	96
Folgen einer negativen Geburtserfahrung	98
Nachwirkungen einer traumatischen Geburt	99
Vergleich zwischen posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) und anderen postpartalen Stimmungsstörungen	102
Stillprobleme	103
Postpartale Stimmungsstörungen	108
Hilfe in der postpartalen Phase	109
II Kommunikation, Hilfe und Heilung	111
6. Die Beziehung zwischen der Frau und ihrer Frauenärztin oder Hebamme	113
Beispiele für eine gelungene Kommunikation	116
Die ungleiche Machtverteilung zwischen der Schwangeren und ihrer Ärztin oder Hebamme	119
Verständnisvolle Betreuerinnen verbessern das Heilungspotential	126
Unangemessene Reaktionen von Frauenärztinnen und Hebammen auf Frauen, die Missbrauchserfahrungen offenlegen	130
Wenn die Betreuerin eine Missbrauchsüberlebende ist	136
Gespräche mit Schwangeren über Missbrauchserfahrungen	137
Wie Betreuerinnen sicherstellen können, dass Versprechen gehalten werden	143
Wie Überlebende zu einer guten Kommunikation mit ihren Betreuerinnen beitragen können	144
7. Kommunikationsfertigkeiten	147
Direktive und nondirektive Kommunikation	147
Unzulängliche und effektive Kommunikation: Gesprächsprotokolle	151

Kreative Problemlösung	155
Abschließende Überlegungen	156
8. Selbsthilfemethoden zur Prävention und Bewältigung psychischer Probleme in der Schwangerschaft und nach der Geburt	157
Wann sind Selbsthilfemethoden nicht angebracht?	159
Das Konzept des inneren Kindes oder des kindlichen Selbst	159
Gefühle und Symptome erforschen	161
Selbstfürsorge	162
Containment	167
Panikattacken	171
Stressmanagement	174
Umgang mit der eigenen Wut	180
Aus alten Mustern ausbrechen	181
Abschließende Überlegungen	185
9. Geburtsberatung	186
Die Anwendung von Beratungsmethoden zur Selbsthilfe	187
Arbeit mit einer Beraterin	188
Spezifische Beratungstechniken für spezifische Probleme	196
Die Rolle des Partners	200
Mögliche Reaktionen auf Trigger	217
Der Geburtsplan	228
Beratung nach einer traumatischen Geburt	229
Andere Beratungsmethoden, die bei der Verarbeitung einer enttäuschenden Geburtserfahrung helfen	231
Beratung von Schwangeren mit vorausgegangener traumatischer Geburtserfahrung	233
Abschließende Überlegungen	234
10. Psychotherapie	235
Die richtige Therapeutin finden	236
Das therapeutische Setting und die Aufgaben der Therapeutin	237
Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)	246
Durcharbeiten einer traumatischen Geburt und ihrer Zusammenhänge mit dem Kindheitstrauma	247

Somatisierung: die Bedeutung körperlicher Symptome entdecken	248
Traumarbeit	250
Imaginatives Nacherleben verstörender Erlebnisse	255
Innere Rückschau: eine Methode zur Verarbeitung einer traumatischen Geburt	258
Abschließende Überlegungen	263
III Klinische Schwierigkeiten und Lösungen	265
11. Durchführung einer gynäkologischen Untersuchung bei sexuell missbrauchten Frauen (von Yeschi Sherover Neumann)	267
Wie wir uns selbst auf die Untersuchung vorbereiten	267
Vor der Untersuchung	269
Unmittelbar vor der Untersuchung	272
Die Untersuchung	273
Beendigung der Untersuchung	276
Nach der Untersuchung	276
Nachbesprechung	278
Nachwort	279
IV Anhänge und Lektüreempfehlungen	281
Anhang 1: Niedergeschlagenheit nach der Geburt – Fragebogen zur Selbstbeurteilung	283
Anhang 2: Postpartale Stimmungsstörungen – Risikofaktoren, Symptome und Genesung	285
Anhang 3: Strategien für spezifische Triggerformen	293
Anhang 4: Geburtsplan	298
Anhang 5: Zwei Fallgeschichten	302
Anhang 6: Selbsteinschätzung des psychischen Befindens nach einer schwierigen Geburt	311
Literatur	314
Artikel	314
Bücher	321
Über die Autorinnen	324
Stimmen zum Buch	325