

Anamnesebogen



Bestandsaufnahme nach
einer schwierigen
Geburtserfahrung

Dr. med. Ute Taschner

Aus dem Onlinekurs für Fachfrauen „Wenn die Geburt zum Trauma wird“

Fragen zur Geburtserfahrung:

Wie hast Du die zurückliegende Geburt erlebt?

Falls diese Geburt für Dich schwierig oder sogar traumatisch gewesen ist, möchtest Du Dich damit näher beschäftigen?

Dann empfehle ich Dir, zunächst eine Bestandsaufnahme zu machen.

Wie geht es Dir aktuell? Wobei brauchst Du Hilfe und Begleitung?

1. Deine Geburt/Deinen Kaiserschnitt verstehen

Wie geht es Dir, wenn Du an die zurückliegende Geburt denkst? Welche Gefühle und Bilder tauchen dabei auf?

Weißt Du, wie und warum es zu Deinem Kaiserschnitt/zur Deiner schwierigen Geburt gekommen ist?

Würdest Du gern ein Gespräch mit Deinen Geburtshelfern führen? Worum könnte es da vor allem gehen? Was möchtest Du für Dich klären/ erfahren?

2. Dein Körper

Wie gut spürst Du Deinen Körper auf einer Skala von 1-10?

(mit 1 = Ich spüre mich gar nicht und 10 = Ich habe damit kein Problem und fühle mich in meinem Körper wohl.)

Welche körperlichen Symptome/Schmerzen/Wahrnehmungen, die vor der Geburt nicht da waren, erkennst Du nun bei Dir?

Was wünschst Du Dir in Bezug auf Dein Körpergefühl?

3. Deine Kaiserschnittnarbe (falls Du einen Kaiserschnitt hattest, sonst weiter mit Punkt 4 oder 5)

Wie würdest Du Deine Narbe beschreiben? Aussehen/Länge/Farbe/Festigkeit/
Gefühl

Du kannst hier auch ein Foto aufkleben oder Deine Narbe zeichnen.

Wie geht es Dir mit Deiner Kaiserschnittnarbe auf einer Skala von 1-10?

1 = Ich komme mit dieser Narbe überhaupt nicht zurecht und lehne sie ab

10 = Meine Narbe fühlt sich rundum gut an und ich liebe sie.

Was wünschst Du Dir in Bezug auf Deine Narbe?

4. Deine Dammschnitt- oder Rissnarbe

Wie würdest Du Deine Narbe beschreiben? Aussehen/Länge/Farbe/Festigkeit/
Gefühl?

Vielleicht möchtest Du Deine Narbe einmal aufzeichnen, so wie Du sie spürst?

Wie geht es Dir mit Deiner Narbe auf einer Skala von 1-10?

1 = Ich komme mit dieser Narbe überhaupt nicht zurecht und lehne sie ab

10 = Meine Narbe fühlt sich rundum gut an und ich liebe sie.

Was wünschst Du Dir in Bezug auf Deine Narbe?

5. Die Beziehung zu Deinem Baby

Wie würdest Du die Bindung zu Deinem Baby beschreiben?

Wie war die Bindung nach der Geburt? Gab es eine Trennung?

Beobachtest Du manchmal oder oft bei Dir, dass Du unsicher bist und große Angst um Dein Baby hast oder hattest?

Kannst oder konntest Du Dein Baby in der ersten Zeit nach der Geburt für kurze Zeit gut bei Deinem Partner oder einer anderen engen Vertrauensperson lassen?

Weint Dein Baby viel und oft?

Hast Du den Eindruck, dass Du manchmal oder oft mit allem überfordert bist?
(Ein Stück weit ist das übrigens, vor allem beim ersten Kind, normal.)

Fühlst Du eine gute Bindung zu Deinem Baby oder hast Du manchmal das Gefühl, dass es Dir fremd ist?

Wie wünschst Du Dir die Beziehung zu Deinem Baby?

6. Das Wichtigste bist Du! Wie geht es Dir?

Hast Du manchmal das Gefühl, Du bist nicht mehr die Frau, die Du mal warst?

Was für ein Mensch warst Du früher und wie würdest Du Dich heute einschätzen?

Dr. med. Ute Taschner

Ärztin · Trainerin · Autorin

Was tut Dir gut? Was hat Dir früher gut getan? Womit kannst Du Deine Batterien wieder aufladen?

Hast Du das Gefühl, es darf mehr Freude und Leichtigkeit in Dein Leben Einzug halten?

Was wünschst Du Dir für Dich in Zukunft? Welche Frau und Mutter möchtest Du sein?

7. Deine Partnerschaft

Wie geht es Dir seit der Geburt mit Deinem Partner/Deiner Partnerin?

Fühlst Du Dich von Deinem Partner/Deiner Partnerin aktuell gut unterstützt?

Wie hat Dein Partner/Deine Partnerin die Geburt erlebt? Könnte er oder sie unter der Geburtserfahrung leiden?

Welche Unterstützung wünschst Du Dir/brauchst Du? Wie kannst Du sie bekommen? Gibt es Menschen in Deinem Umfeld, die unterstützen können?

Dr. med. Ute Taschner

Ärztin · Trainerin · Autorin

Dr. med. Ute Taschner · Kirnerstrasse 10 · 79117 Freiburg

Du möchtest tiefer in das Thema Begleitung nach traumatisierender Geburtserfahrung einsteigen und wünschst Dir vor allem solides Basiswissen?



Dann schau Dir gern meinen Onlinekurs für Fachfrauen [„Wenn die Geburt zum Trauma wird“](#) an. Hier vermittele ich Dir solides Basiswissen und praxisbezogenes Handwerkszeug für Deine Tätigkeit in einer ca. 9-stündigen Online-Fortbildung.

Als meine Kundin bekommst Du mit dem Gutscheincode ANAMNESEBOGEN einen Rabatt in Höhe von 10 Euro auf den Kurs.