



Lider du af et fødselstraume?

Et fødselstraume dækker over en bred beskrivelse af følelser, emotioner og oplevelser.

Denne tjekliste er ikke en erstatning for en professionel diagnose, men snarere ment som en hjælp for dig til at finde ud af om dine følelser er relateret til din fødselsoplevelse og om du har brug for at opsøge hjælp.

For hvert spørgsmål sat en cirkel "Ja" eller "Nej". Tal dine "Ja" sammen og læs videre nedenunder:

- | | |
|----------|---|
| Ja / Nej | Anser du din fødsel i større eller mindre grad som traumatisk? |
| Ja / Nej | Oplever du nogensinde flashbacks eller på anden måde genoplever din fødsel? |
| Ja / Nej | Oplever du pludselig og ubegrundede raserianfald? |
| Ja / Nej | Lider du af søvnbesvær? |
| Ja / Nej | Lider du af angst- eller panikanfald? |
| Ja / Nej | Er du konstant bekymret for at der skal ske dine nærmeste noget dårligt? |
| Ja / Nej | Oplever du tiltagende og uforklarlige smertetilstande? |
| Ja / Nej | Forsøger du at undgå samtaler om fødsler? |
| Ja / Nej | Forsøger du at undgå at tænke på din fødsel? |
| Ja / Nej | Føler du dig overvældet af hverdagens opgaver? |
| Ja / Nej | Oplever du gennemgribende træthed og mangel på energi igennem længere tid? |

- Ja/ Nej

Har du svært ved at huske og koncentrere dig?
- Ja / Nej

Er relationen mellem dig og din baby eller dit barn forstyrret?
- Ja / Nej

Føler du vrede eller misundelse over andres positive fødselsoplevelser?
- Ja / Nej

Føler du, at du ikke er egnet eller en god nok forældre for dit barn?
- Ja / Nej

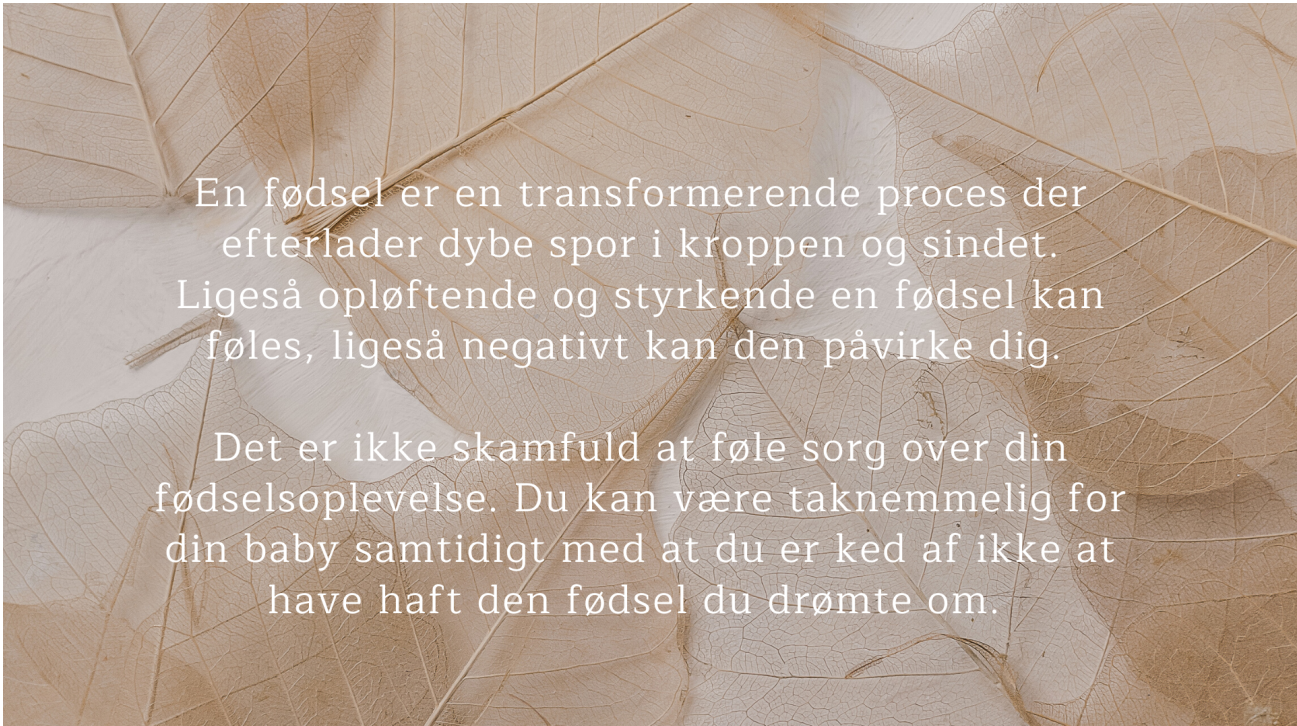
Føler du dig ofte nedtrykt og bryder du ud i tårer uden åbenlys grund?
- Ja / Nej

Føler du, at du mistede kontrollen under din fødsel?
- Ja / Nej

Har du oplevet et eller flere medicinske indgreb under fødslen?
- Ja / Nej

Har du opgivet drømmen om et barn mere af frygt for endnu en fødsel?

0-5 Ja	6-10 Ja	10 eller mere Ja
Du oplever væsentlige udfordringer der muligvis påvirker din hverdag. Du kan overveje at søge hjælp for at forebygge, at dine symptomer forværres.	Du oplever væsentlige udfordringer der kan knytte sig og føres tilbage til din fødsel. Det er en god idé at opsøge hjælp for at forebygge at dine udfordringer forværres.	Du oplever mange udfordringer der kan være forbundet med et traume og som påvirker din hverdag i negativ grad. Det kan være en god idé at opsøge hjælp hos din praktiserende læge for at få afklaret hvorvidt du har brug for professionel hjælp.



Der er hjælp at hente ...

At rumme og leve med en traumatisk fødselsoplevelse kan både føles ensomt og uoverskueligt. Måske tror du endda at du til tider er ved at miste forstanden, fordi det bare ikke bliver bedre.

Du skal vide, at din fødselstraume kan blive overvundet. Din krop kan finde ro igen og du kan slippe din frygt.

Kan du forestille dig hvordan det ville være, hvis dine emotioner om dit fødselstraume og frygten blev løftet fra dine skuldrer?

Der findes mange muligheder hvorpå du kan bearbejde din fødsel og nogle gange kræver det lidt tid, før du finder den rette behandling.

Traumer lagrer sig i kroppen og mange kvinder oplever, at samtaleterapi ikke er nok for at komme sig over fødselstraumet.

Hos Vidunderlig Krop finder du en behandling der tager afsæt i både krop og sind.

Er du interesseret i at bearbejde din fødselsoplevelse og at genfinde balancen i kroppen igen?

Du er velkommen til at kontakte mig for en uforpligtende samtale og for at afklare, hvorvidt jeg kan hjælpe dig videre.

Kontaktoplysninger:

Vidunderlig Krop v/ Melissa Boldhaus

mail: melissa@vidunderligkrop.dk

telefon: 23 26 79 91

WWW.VIDUNDERLIGKROP.DK