

*Hebammen*  
**forum**

TRAUMA HEILEN HELFEN

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Weiterführende Informationen zu den Artikeln von Viresha Bloemeke  
»Trauma heilen helfen«, Teil 1 und Teil 2, in HF 7–8/25 und HF 9/25

## GRENZEN DER HEBAMMENBEGLEITUNG

Falls die Unterstützung keine Erleichterung bringt und Sie Ihre Hebammen-Kompetenzgrenzen erreicht haben, ist es wertvoll, sich Rat zu holen oder Termine zu vermitteln bei Trauma-Fachpersonen, Beratungsstellen etc. Auch weiterführende Literatur und Fortbildungen sind hilfreich.

### Beratung und Therapie für Betroffene

- ▶ Alles über Selbsthilfegruppen: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)
- ▶ Babyheilbad bei Bindungsproblemen: [www.herzensfaden.com/babyheilbad](http://www.herzensfaden.com/babyheilbad)
- ▶ Fachpersonen bei psychischen Problemen rund um die Geburt: [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)
- ▶ Familienbildungsstätten und Elternschulen
- ▶ Frauenpsychosomatik <https://frauenpsychosomatikzentrum.de>
- ▶ Frauenpsychosomatik im Netzwerk (FINE): <https://frauenpsychosomatik-hamburg.de>
- ▶ Frühe Hilfen und Familienhebammen
- ▶ Hebammenlandesverbände
- ▶ Hilfetelefon »Schwierige Geburt«: <https://hilfetelefon-schwierige-geburt.de>
- ▶ Kaiserschnitt-Netzwerk: [www.kaiserschnitt-netzwerk.de](http://www.kaiserschnitt-netzwerk.de)
- ▶ Praxis für Gynäkologische Psychosomatik Hamburg: [www.gyn-psych-hh.de](http://www.gyn-psych-hh.de)
- ▶ Trauma-Spezialistin Astrid Saragosa: [www.saragosa.de](http://www.saragosa.de)

### Literaturempfehlungen

- ▶ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.) (2001): Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Band 6, Köln.
- ▶ Dorn A/Rohde A (2023): Rund um die Geburt: Depressionen, Ängste und mehr. Stuttgart: Kohlhammer.
- ▶ Reddemann L/Dehner-Rau C (2020): Trauma verstehen, bearbeiten, überwinden. Stuttgart: Trias.

### Fortbildungen

- ▶ Viresha Bloemeke <https://viresha-bloemeke.de> und <https://hebammenverband-hamburg.de/fortbildungen/externe-angebote>
- ▶ Paula Diederichs [www.pauladiederichs.de](http://www.pauladiederichs.de)
- ▶ Thomas Harms [www.zeppbremen.de](http://www.zeppbremen.de)
- ▶ Michaela Huber <https://michaela-huber.com>
- ▶ Peter Levine [www.somatic-experiencing.de](http://www.somatic-experiencing.de)
- ▶ Luise Reddeman [www.luise-reddemann.de](http://www.luise-reddemann.de)
- ▶ Zapchen [www.zapchen.de](http://www.zapchen.de)

*Zusammengestellt von Viresha Bloemeke*