

# VORSCHLÄGE

für prä- und postoperative  
Ereignisse



traumasensible Vorbereitung

*Mgr. Zuzana Laubmann, MA*

*Nach den Büchern und Vorträgen von Peter Levine, Autoren von Somatic Experiencing, zusammengestellt von Mgr. Zuzana Laubmann MA., HPP*

Liebe/r LeserIn,

Medizinische Eingriffe und Operationen sind mit körperlichen und psychischen Veränderungen verbunden. Das individuelle Erleben des Patienten steht häufig nicht im Mittelpunkt der Behandlung. Es ist möglich eine Reihe von Maßnahmen zu ergreifen, um nicht nur die mit einer Operation verbundenen Ängste und Beschwerden verringern, sondern auch die Genesungszeit verkürzen zu können.

Bei der Vorbereitung auf eine Operation spielt Ihr Körper sowie körperbasierte Techniken eine bedeutende Rolle. Bei einer realen oder vermeintlichen Bedrohung unserer Sicherheit löst unser autonomes Nervensystem eine der Schutzreaktionen aus. Das Nervensystem kann den chirurgischen Eingriff als einen Angriff und Bedrohung für den Körper interpretieren und in einen Alarmbereitschaft (Kampf-, Flucht- oder Erstarrungszustand) übergehen.

Von Herzen Zuzana Laubmann



“Durch die Anästhesie wird eine „normalerweise“ sinnvolle Verteidigung außer Kraft gesetzt.“

## Prä- und postoperative Ereignisse

Durch die Anästhesie wird eine „normalerweise“ sinnvolle Verteidigung außer Kraft gesetzt. Das hat zur Folge, die Kampf-Flucht-Energie bleibt im Nervensystem gebunden und kann folglich Symptome wie Unruhe, posttraumatischen Stress oder Schmerzsyndrom etc. verursachen. Diese Reaktion kann nach der Operation unterschiedlich lange anhalten und unterschiedliche Ausprägungen haben. Für den Heilungsprozess ist dieser „Zustand“ vom Nervensystem eher hinderlich und sollte daher möglichst vermieden oder minimiert werden.

Die Technik Somatic Experiencing ist darauf fokussiert, den Stress und das potenzielle Trauma einer Operation zu minimieren. Sie kann Sie auf medizinische Eingriffe vorbereiten und Ihnen helfen, sich davon zu erholen. Vor einer Operation stabilisiert Somatic Experiencing den Körper und reduziert die Bedrohung durch den bevorstehenden Eingriff. Durch die körperorientierte Arbeit mit Somatic Experiencing® kann die Reaktion des Körpers auf die Operation neu verhandelt werden. Nach der Operation minimiert Somatic Experiencing mögliche postoperative Belastungen. Der Körper weiß es um die biologische Beendigung von Kampf- und Fluchtreaktionen, so dass sich das Nervensystem neu regulieren und seine gesunde Widerstandsfähigkeit und Stresstoleranz wiedererlangen kann.

Folgende Vorschläge helfen Ihnen, sich auf die Operation vorzubereiten, sich während Ihres Krankenhausaufenthalts möglichst sicherer zu fühlen und Ihre Genesung positiv zu unterstützen. Es handelt sich um sehr viele mögliche Vorschläge, wobei für jeden individuell unterschiedliche in Frage kommen können.

Es ist hilfreich im Vorfeld zu klären, dass der Eingriff, dem Sie sich unterziehen, der Situation angemessen ist und eine sinnvolle und für Sie bestmögliche Reaktion auf die vorliegende Erkrankung darstellt. Wenn Sie den chirurgischen Eingriff als Teil Ihrer Erkrankung und Ihres Heilungsweges betrachten können, wird es Ihnen leichter fallen, die Einschränkungen und Risiken des Eingriffs zu akzeptieren, sowie den Stress im Zusammenhang mit dem Eingriff zu begrenzen.

# VOR DER OPERATION

- Wenn möglich, nehmen Sie schon Wochen vor der Operation Kontakt zu einem Somatic Experiencing® (SE) Practitioner in Ihrer Nähe sofern Sie ungelöste Symptome von traumatischem Stress bei sich feststellen. So können Sie gezielt zur Stabilisierung, Stressabbau und Entspannung im Nervensystem und evtl. Neuverhandlung beitragen.
- Besuchen Sie bereits im Vorfeld das Krankenhaus, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was Sie erwartet. Wenn Sie wissen, wie lange die Fahrt zum Krankenhaus dauert und wo Sie parken müssen, können Sie die Nervosität am Tag der Operation verringern. Nehmen Sie dabei die Räume bewusst wahr, achten Sie auf die Details und beobachten dabei, was Sie für eine gute Orientierung brauchen. Auch das vorherige Erforschen Ihrer Orientierungsfähigkeit mit Ihrem SE Practitioner kann dabei hilfreich sein. Wenn Sie aus der Narkose erwachen, werden Sie desorientiert sein, und wenn Sie sich mit Ihrer Umgebung vertraut gemacht haben, wird Ihnen das sehr helfen, sich wieder zurechtzufinden. Je besser Sie sich im Krankenhaus auskennen, desto ruhiger werden Sie am Tag der Operation sein.
- Treffen Sie sich mit dem Operationsteam, dem Anästhesisten und dem Chirurgen, damit Sie wissen, wer sie sind. Sprechen mit Ihnen über den gesamten Eingriff, den Ablauf und die Prognose. Dabei können Sie ein Gefühl für den Chirurgen als Person und als Fachmann bekommen. Fragen Sie ihn respektvoll nach seiner Erfahrung, warum er die Arbeit macht, die er macht, und wie lange er sie schon macht.
- Fragen Sie Ihren Chirurgen, ob er sich vorstellen könnte Ihnen vor der Operation zu sagen: „Ich bin da und passe auf Sie auf“. Ihr Nervensystem wird davon profitieren und sich etwas mehr sicher fühlen.
- Sprechen Sie das Krankenhauspersonal mit dem Namen an, es schafft eine zwischenmenschliche Ebene und lässt Sie wohler fühlen

- Nehmen Sie eine vertraute Person mit, der vor und nach der Narkose bei Ihnen ist. Diese Person sollte jemand sein, dem Sie vertrauen und der dafür sorgt, dass Sie sich ruhig, wohl und sicher fühlen. Eine Person, die Sie nicht bedrängt oder aktiviert, sondern die Ihnen den nötigen Freiraum lässt und Ihren Prozess, Ihre Schmerzen und Ihre Bedürfnisse versteht. Ihr Beistand kann ein Familienmitglied, ein Ehepartner, ein Freund oder ein Fachmann sein. Ruhe und Sicherheit werden Ihre Genesung erleichtern. Es ist wichtig, dass jemand bei Ihnen ist oder Ihre Hand hält, wenn Sie aufwachen oder zumindest, wenn Sie in Ihr persönliches Zimmer zurückkommen. Diese Person sollte Ihnen sagen: "Jetzt geht es dir gut." Oder wenn nicht, könnte Ihr Partner etwas sagen wie: "Du bist jetzt wieder da. Und wir können später weiterreden." Ihre Begleitung soll selbst gut reguliert sein und keine negativen Erfahrungen im medizinischen Umfeld haben.
- Hören Sie die Musik, die Sie mögen, um sich am Tag vor und am Tag der Operation zu entspannen. Ihr Körper produziert dabei Endorphine, die Ihre Stimmung heben.
- Schauen Sie sich vor der Operation lustige Videos an, oder machen Sie Lachübungen. Tiefes Lachen trainiert das Zwerchfell und hilft, die Lunge zu befreien; es ist auch eine gute Möglichkeit, Stress und Angst vor der Operation abzubauen. Filme mit Mr. Bean, Dinner for One, der Lorient, Mounty Piton oder Versteckte Kamera haben möglicher Weise Humor, den Sie mögen.
- Schlafen Sie so gut Sie können: Schlaf ist erholsam und fördert unsere Gesundheit. Wenn Sie ängstlich sind und Schwierigkeiten beim Schlafen haben, versuchen Sie es mit sanften Körperübungen.
- Entspannende Spaziergänge an der frischen Luft können Ihr Atmungssystem stärken und Ihre Stimmung verbessern. Leichte Yoga- oder Dehnungsübungen können Ihrem Körper helfen, sich auf die Operation vorzubereiten sowie sich nach der Operation wieder an den Alltag zu gewöhnen. Traumasensibles Yoga stellt eine gute Option dar, insbesondere da der Körper in die Übungen sehr achtsam eingebunden wird und mit großer Achtsamkeit davon profitiert.
- Entspannende Spaziergänge an der frischen Luft können Ihr Atmungssystem stärken und Ihre Stimmung verbessern. Leichte Yoga- oder Dehnungsübungen können Ihrem Körper helfen, sich auf die Operation vorzubereiten sowie sich nach der Operation wieder an den Alltag zu gewöhnen. Traumasensibles Yoga stellt eine gute Option dar, insbesondere da der Körper in die Übungen sehr achtsam eingebunden wird und mit großer Achtsamkeit davon profitiert.

- Trinken Sie viel Wasser, um die Funktion von Leber und Nieren zu verbessern und die Ausscheidung anderer Giftstoffe zu unterstützen. Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Narkosearztes zur Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme am Tag vor der Operation.
- Wenn Sie sich dabei wohlfühlen, bitten Sie darum, für Ihre Operation in den Operationssaal gehen zu dürfen, anstatt hineingerollt zu werden. Dies kann Ihr Gefühl der Selbstbestimmung während der Operation erheblich verbessern, anstatt auf dem Rücken liegend mit eingeschränkter Orientierung zu sein und nicht genau zu wissen, wohin Sie gehen.
- Wenn Sie eine Vollnarkose (oder im Falle eines Kaiserschnitts eine Epidural- oder Spinalanästhesie) erhalten, bestehen Sie auf einer **zusätzlichen Präemptive Analgesie**. Präemptive Analgesie bedeutet, dass Sie zusätzlich zur Vollnarkose ein Lokalanästhetikum an der Einschnittsstelle erhalten. Dadurch lassen sich die postoperativen Schmerzen nachweislich erheblich verringern. Je weniger Schmerzsignale das Gehirn erreichen, desto reibungsloser verläuft die Genesung! Die Dauer des Eingriffs verlängert sich dadurch ein wenig und widerspricht der gängigen Meinung der Chirurgen. Daher müssen Sie Ihre Ärzte vielleicht wirklich davon überzeugen, dass Sie dies wollen! Somatic Experiencing®-Praktizierende glauben fest daran, dass es hilft.
- Wenn Ihre Angst vor der Operation andauert, können Sie darum bitten Propofol vor der Narkose zu bekommen. Das hilft Ihnen dabei, den Übertritt in die Narkose sanft zu gestalten. Es gilt dabei: **Wie Sie in die Narkose hinein gehen, so kommen Sie auch wieder raus**. Darum ist von großer Bedeutung, den Weg hinein gut zu begleiten.
- Aus demselben Grund: Nehmen Sie Ihre Schmerzmittel nach der Operation ein und warten Sie nicht, bis der Schmerz wieder da ist, bevor Sie die nächste Dosis einnehmen. Auch hier gilt: Je weniger Schmerzsignale das Gehirn erreichen, desto reibungsloser verläuft die Genesung. Verlassen Sie sich nicht darauf, dass die Schmerzwahrnehmung Ihnen sagt, wann Sie die Schmerzmittel einnehmen müssen, denn dadurch wird das Schmerzsignal im Körper durch Hoch- und Tiefphasen verstärkt und es besteht die Gefahr, dass sich ein Schmerzsyndrom entwickelt.
- Bereiten Sie sich auf die Zeit danach vor, indem Sie einige persönliche Dinge, die Ihnen helfen, sich besser zu fühlen, wie z. B. ein Bild, eine Decke, Musik und Kopfhörer, in das Krankenzimmer mitbringen.

- Bereiten Sie sich auf Ihre Genesung zu Hause vor, indem Sie im Voraus einige Dinge erledigen, die Ihnen das Leben in dieser Zeit erleichtern.
- Verzichten Sie mindestens 2 Tage vor und 2 Tage nach der Operation auf jeglichen Alkohol.
- Wenn Sie Raucher sind, ist es wichtig, dass Sie mindestens zwei Wochen vor der Operation mit dem Rauchen aufhören.
- Nehmen Sie zwei Wochen vor der Operation keine Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel und rezeptfreie Medikamente mehr ein (es sei denn, Ihr Arzt hat Ihnen etwas anderes verordnet); viele davon können die Wundheilung nach der Operation beeinträchtigen.
- Ohrstöpsel oder schalldämpfende Kopfhörer können Ihnen helfen, vor der Operation zu entspannen
- Sprechen Sie mit Ihren Anästhesisten über die Wirkung der angewandten Medikamente, was Sie erwarten können und wie Sie diesen Zustand annehmen bzw. mit der Wirkung der Medikamente mitgehen können. Es ist hilfreich, eine Akzeptanz von veränderten Zuständen zu kultivieren. Wenn die Entscheidung für eine Operation gefallen ist, egal ob kurz- oder langfristig, ist es am besten, sich auf die Erfahrung einzulassen. Wenn Sie mitgehen können, wird sich weniger Angst aufbauen. Auch die Erholungsdauer kann dabei kürzer ausfallen.

T i p p s f ü r

# NACH DER OPERATION

- Sobald Sie zu Hause sind, üben Sie, Hilfe von anderen anzunehmen. Gönnen Sie sich Ruhe und lassen Sie den Körper heilen. Je größer und tief gehender Eingriff es war, desto bedeutender ist die Ruhe für den Heilungsprozess, sowie ein gutes Unterstützernetzwerk. (Wie Sie sich am Besten im Vorfeld über die passenden Unterstützer bewusst werden können erkläre ich in einem anderen Handout). Sprechen Sie mit ihnen über Ihre Bedürfnisse, Ihren voraussichtlichen Genesungsplan und Ihre Absichten für die Genesung.
- Bewegen Sie Ihren Körper so bald wie möglich, noch liegend im Bett mit den Fingern und Zehen wackeln oder mit Ihrer Handgelenke, Knöchel und andere Gelenke drehen. Das hilft, die Durchblutung und die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern.
- Verstehen Sie Ihren Genesungsprozess nach dem Eingriff. Lassen Sie sich von Ihrem medizinischen Team erklären, wie Sie sich an Tag 1, Tag 2, Woche 1 und Woche 2 fühlen werden, damit Sie sich darauf einstellen können, welche Art von Unterstützung Sie zu Hause benötigen werden. Informieren Sie sich über mögliche Einschränkungen und den zeitlichen Ablauf. Das schafft Ihnen wieder eine sehr gute Orientierung im ganzen Ablauf.
- Lassen Sie sich beraten und unterstützen, wenn Ihre Operation mit Veränderungen des Körperbildes, einer schwierigen Diagnose, einer längeren Genesungszeit oder einer veränderten Lebensweise verbunden ist. Sehr viele Menschen entwickeln bereits mit der Nennung einer schweren Diagnose Symptome einer posttraumatischen Belastung. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür, diese Informationen aufzunehmen und zu verstehen. Ggfl. Kann Sie Ihr SE Praktitioner dabei unterstützen, Ihren Körper dahingehend zu stärken und auf die Veränderungen vorzubereiten, sowie den Stress bereits zu Beginn zu reduzieren.
- Eine Therapie- oder Schwerecke kann sehr hilfreich sein und den Körper nach der Operation durch den sanften Druck auf der Haut bei der Genesung unterstützen. Fragen Sie in Ihrer Klinik nach, ob solche Decken vorrätig sind. Für den häuslichen Gebrauch gibt es Decken in vielen Preisklassen sowie auch Verleih oder mit Ratenzahlung.

- Sprechen Sie mit anderen Patienten, die sich einem ähnlichen Eingriff unterzogen haben, nur wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie von diesem Austausch profitieren und sich mit Ihrer Geschichte angenommen fühlen. Menschen mit großem Redebedarf in Bezug auf Beschwerden kann manchmal für die eigene Situation zu viel sein. Ihr Körper hört in jedem Gespräch mit und nimmt oft den Druck von anderen Menschen mit auf und steigert damit Ihr Stress-Level.
- Richten Sie bei Bedarf Möbel um und entfernen Sie Teppiche oder andere Stolperfallen, um Stürze zu vermeiden. Richten Sie Ruhezone ein, damit benötigte Gegenstände in Reichweite sind (Ladekabel, Fernbedienungen, Telefon, Ablage für Getränke und Snacks, wichtige Nummern, Medikamente).
- Legen Sie einen Vorrat an Lebensmitteln oder anderen Dingen an, die Sie nach der Operation benötigen. Denken Sie an die gesunden Lebensmittel, die Sie beruhigen, und halten Sie diese vor der Operation bereit. Welche Lebensmittel beruhigen Ihren Magen, wenn Ihnen durch die Narkose oder die Schmerzmittel übel ist? Informieren Sie sich, welche Lebensmittel Sie zusammen mit den Medikamenten, die Sie einnehmen, zu sich nehmen können.

#### Notizen:

*Oft wird empfohlen, sich während der Operation ein vorher geplantes hypnotisches Tonband anzuhören. Es ist nicht direkt hinderlich für den Prozess, aber möglicherweise nicht die am besten geeignete Intervention. SE-Ausbilder Steven Hoskinson sagt: "Man weiß nicht von einem Zustand aus, was man in einem anderen Zustand in der Zukunft will". Ohrstöpsel oder schalldämpfende Kopfhörer sind vielleicht besser geeignet.*

*Es ist förderlich, wenn Ihr Beistand eine neutrale oder gar positive Einstellung den Ärzten und Krankenschwestern gegenüber mitbringt. So kann es ihm gelingen, die oft sehr eilige und grobe Arbeitsweise des Krankenhauspersonals harmonisch und positiv zu "entschärfen". Für den Beistand ist es wichtig, eine gute Beziehung mit dem Krankenhauspersonal aufrechtzuerhalten und so viel Sicherheit und Ruhe wie möglich für Sie, den Patienten, zu erreichen.*

# NARKOSE

Das Aufwachen aus der Narkose geschieht langsam, in Wellen, mit der Zeit. Es ist wichtig, dass dieser Prozess so sanft wie möglich verläuft. Es ist sehr hilfreich, wenn Sie so viel Ruhe und Sicherheit wie möglich um sich herum haben, damit dies geschehen kann. Dies ist die wichtigste Zeit, in der Sie die Hilfe Ihres Beistandes benötigen. Es ist eine sehr sensible Zeit für Sie und auch eine Zeit, in der die Ärzte kommen, um nach Ihnen zu sehen.

Ihr Beistand sollte nicht versuchen, sie von ihrer Arbeit abzuhalten, sondern in der Nähe sein, um Fragen zu beantworten und die Aufmerksamkeit des Patienten so weit wie möglich abzulenken. Der Beistand sollte sich auch darauf konzentrieren, Ihr eigenes Timing beim Aufwachen aus dem Zustand der Betäubung zu unterstützen. Er sollte Sie nicht unter Druck setzen, damit Sie aufwachen, sondern stattdessen "Raum" für Sie halten und Sie auf freundliche Weise dabei unterstützen, Ihrem eigenen Tempo zu folgen.

Am besten ist es, wenn der Beistand etwas über Freeze/Immobilität weiß und sich mit diesem Prozess wohl fühlt, der oft in eine weitere Phase übergeht, die manchmal "Entladung" genannt wird. Diese Discharge-Phase kann wie ein Zittern oder Schütteln aussehen und ist eine positive Sache für das Nervensystem des Patienten - solange die Bewegungen nicht so stark sind, dass sie die Nähte der Operation gefährden. Einfache Worte wie "Es geht Ihnen gut, lassen Sie es einfach geschehen" können einer Person helfen, den Entlassungsprozess zuzulassen.

*Ärzte und Krankenschwestern verstehen nicht immer, wie wichtig dieser Prozess ist, und geben oft Medikamente, um ihn zu stoppen. Wenn es möglich ist, ist es am besten, diesen Prozess ohne Medikamente ablaufen zu lassen. Er wird von selbst aufhören, wenn man ihn richtig unterstützt und fördert. Das Zulassen dieser Entladungsphase ist von entscheidender Bedeutung für die erfolgreiche Bewältigung dieser Art von Stress für den Körper.*

*Die Lektüre über Freeze und Discharge in dem Buch Waking the Tiger von Peter Levine kann hilfreich sein. Ebenso eine Einzelsitzung bei einem SE Praktitioner, der ein Grundverständnis für diese Zustände vermitteln kann. Idealerweise kommt ein gut ausgebildeter SE Praktitioner zu Ihnen ins Krankenhaus, wenn Sie "aufwachen", so dass er Ihnen helfen kann, die Entladung und die Kohärenz in Ihrem Körper zu verfolgen.*

Es liegt in der Natur der Sache, dass Operationen **unvollständige Reaktionen des Nervensystems im Körper** hervorrufen, die zu unnötigen Herausforderungen für das Nervensystem führen können. Die Arbeit mit einem geschulten SE-Profi kann dazu beitragen, diese Symptome zu lindern und die Genesung zu beschleunigen. Daher wird empfohlen, dass Sie so bald wie möglich nach Ihrer Operation zu einer SE-Sitzung kommen. Sie sollten Ihren Therapeuten daran erinnern, dass Sie Sie sollten Ihren Therapeuten daran erinnern, dass Sie nicht viel mit Pendeln und Bewegungsabläufen arbeiten wollen, wenn die Nähte noch vorhanden sind. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf Stabilisierung des inneren Wirbels (Heilungswirbel) Vortex) und Kohärenz.

Wegen der Anästhesie, der Gefahr, der Art der veränderter Zustände usw. können chirurgische Erfahrungen manchmal sehr dramatisch sein. Gelegentlich kann die Erfahrung wie ein "Übertritt auf die andere Seite" sein oder die Angst zu Sterben auftreten. Das ist auch bei einer Epidural- oder Spinalanästhesie möglich, die sehr hoch dosiert sind oder den Weg in den oberen Körperteil suchen, anstelle in die untere Körperhälfte. Das kann die Muskulatur auch oberhalb des Zwerchfells teilweise oder überwiegend lähmen. Idealerweise arbeiten Sie mit einem geschulten SE-Therapeuten oder einer anderen Betreuungsperson zusammen, die Ihnen hilft, diese Erfahrungen in den Alltag zu integrieren. Ängste oder auch Todesängste sind nach einer solchen Erfahrung möglich und dürfen in Ihrer Existenz ernst genommen werden, auch wenn die Bedrohung nicht mehr vorhanden ist. Chirurgische Ereignisse sind mit der Notwendigkeit verbunden, Selbstschutzreaktionen und emotionale Themen wie Verlust, Angst und möglicherweise Wut zu verarbeiten. Nach einem chirurgischen Eingriff benötigt der Körper ausreichend Zeit und Raum zur Deaktivierung.

D a s

# ZWISCHENMENSCHLICHE

Denken Sie daran, dass die meisten Mitarbeiter des Krankenhauses die Absicht haben, den Menschen zu helfen. Nichtsdestotrotz belastet die Krankenhausumgebung die Fähigkeit zur zwischenmenschlichen Beziehung. Dies ist eine verständliche, wenn auch tragische Realität unter den Bedingungen der industriellen Medizin.

Aus diesem Grund sollte man so gut wie möglich auf den relativ flachen emotionalen Ton und die oft unverhohlene Missachtung von Chirurgen und überarbeitetem Krankenhauspersonal vorbereitet sein.

Es ist wichtig, sich dieses Zusammenhangs bewusst zu sein, denn Fürsorge und Freundlichkeit sind nicht nur berechtigte Wünsche, sondern auch sehr reale Bedürfnisse von Menschen unter Stress und Schmerzen.

## TIPP

*Zeit, Sicherheit, Unterstützung und Freundlichkeit um Sie herum sowie eine akzeptierende Haltung von innen heraus werden Ihren Heilungsprozess erheblich verbessern.*



# MEDIKAMENTE

Sprechen Sie mit Ihrem Anästhesisten ob während der Operation Dormicum, Buccolam oder anderen Präparat mit dem Wirkstoff Midazolamhydrochlorid oder Midazolammaleat (in USA bekannt unter dem Markennamen Versed) verwendet wird.

Dieses Medikament löscht Ihre implizite und explizite Erinnerung an die Operation, ändert aber nichts an den Schmerzen und der Dysregulation Ihres Nervensystems, die während der Operation auftreten. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit einer postoperativen PTBS dramatisch.

Hierzu gibt es vor allem in USA eine Reihe an weiterführenden Informationen.

(<https://patientmodesty.org/versed.aspx>)

## TIPP

*Informieren Sie sich umfassend, welche Möglichkeiten der medikamentösen Unterstützung Sie haben. Es kann Ihnen helfen, die Situation positiv zu bewältigen.*



Eine geplante oder unplanmäßige

# KAISERSCHNITTGEBURT

## D a v o r

- Besuchen Sie einen Vorbereitungskurs, der speziell für Kaiserschnitte ausgelegt ist, um eine gute Orientierung zum Ablauf, Ihren Möglichkeiten und der Genesung zu bekommen
- Sprechen Sie mit den Ärzten über die Möglichkeit einer zusätzlichen Präemptiven Analgesie (siehe Seite 5), die Ihr Gewebe unterstützt, sich nach der Operation zu schneller erholen zu können
- Sprechen Sie mit Ihrem ungeborenen Kind darüber, was bei einer Kaiserschnittgeburt zu erwarten ist. Mehr auf Seite 15.
- Sprechen Sie mit den Ärzten, ob es ihnen möglich ist, das Ereignis als die Ankunft eines neuen Menschen als einen medizinischen Eingriff zu betrachten
- Sollten Sie auf Seehilfen angewiesen sein, sprechen Sie mit den Ärzten den besten Setting für Ihre Kaiserschnittgeburt ab

## D a n a c h

- Je weniger Schmerzsignale das Gehirn erreichen, desto reibungsloser verläuft die Genesung. Im Falle einer Bauchgeburt gilt es doppelt. Siehe Seite 5
- Nach einer Bauchgeburt spüren manche Mütter "Phantomtritte" in ihrem Bauch, die unterschiedlich lange anhalten können. Mit z.B. Somatic Experiencing, Craniosacrale Therapie oder Körpertherapie können Sie Ihr Körper unterstützen zu erkennen, dass die Schwangerschaft vorbei ist
- Beim Baby sowie bei der Mutter werden durch die Anästhetika und den Geburtsmodus viele autonome Reaktionen im Körper unterbrochen - das hat zu Folge, dass die Bindung teilweise oder ganz ausbleibt, das Baby weint oder sich durchstreckt etc. spezialisierte Osteopathen, Craniosacral Therapeuten und Anbieter von der Integrativen Baby Therapie oder Emotionalen Ersten Hilfe bieten dabei eine gute Unterstützung
- Informieren Sie sich bei Ihrer Hebamme oder ihrem Körpertherapeuten zur Narbenpflege

Das besondere an der

# KAISERSCHNITTGEBURT

Informieren Sie sich für die Kaiserschnittgeburt Strategien zur Erhaltung der Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Diese Geburtsweg geschieht sehr verdichtet, alles, was sich bei einer vaginalen Geburt über Stunden entwickelt und anpassen kann, wird hier in wenige Minuten abgekürzt.

Durch die Betäubung gibt die Uteruswand kein Echo an die Mutter und umgekehrt ans Kind, z.B. die Bewegungen oder Signale des Babys werden nicht weitergeleitet. Auch das Oxytocin steht der Mutter und dem Kind nicht mehr zur Verfügung.

Sowohl die Vollnarkose als auch eine Epidural- oder Periduralanästhesie überfluten das System des Kindes sehr schnell. Das Kind kann die Orientierung verlieren und dadurch leicht unter Schock versetzt werden.

Nach der Geburt kann ein Gefühl von Unvollständigkeit sowie Angst vor (erneuten) Trennung zurückbleiben. Es ist ratsam, das Wochenbett mit viel Zeit und Langsamkeit zu planen.

Spezialisierte Körpertherapeuten können Sie und Ihr Kind dabei unterstützen, die Geburt auf der Körperebene abzuschließen. Auch Somatic Experiencing als körperorientierte Traumamethode kann einen Hilfe bei Stress, Unruhe, Traurigkeit, Bindung etc. hilfreich sein.

Ein Integrationsbad (Bondingsbad) für Mutter und Kind und eine fachkundige Begleitung dabei können Ihre Rolle als Mutter und die Bindung stärken.

Leicht stimulierende Babymassage, die bei Ihnen daheim individuell angeleitet wird, kann den Körper des Babys an seine Körpergrenzen wieder erinnern und das ankommen und Abschließen fördern.

Vorbereitung mit

# KINDERN

Davor

- Kindern - ob geborenen oder ungeborenen - fehlt der Kontext eines medizinischen Eingriffs. Sie können es mit ihrem Verständnis nicht begreifen und verstehen dabei nicht, warum ihnen etwas angetan wird und warum sie von ihren Eltern nicht geschützt werden. Kindergerechte Erklärungen und Bewältigungsstrategien sind deshalb von großer Bedeutung. Sprechen Sie mit ihrem Kind darüber, was steht an, zeichnen Sie dazu Bilder, schauen sich Bilder von einer Operation an (Setting, Kleidung der Ärzte etc.).
- Finden mit Ihrem Kind heraus, was ihm dabei hilft. Wenn es bereits Vorbelastungen in Verbindung mit dem medizinischen Umfeld gibt, so könnte man anknüpfen, was ihm damals gefehlt hatte. Was darf diesmal anders sein?
- Ihr Kind hat ein Anrecht auf Begleitung über die gesamte Zeit des Krankenhausaufenthaltes. Sprechen Sie mit den Ärzten ab, wie Sie bei ihm sein können wenn die Narkose gelegt wird und wenn Ihr Kind aus der Narkose wieder aufwacht. Wie auf Seiten 9 und 10 beschrieben, dass sind die Kernmomente, die Anwesenheit einer Bezugsperson benötigen.
- Kinder sind je nach Alter auf die Co-Regulation mit ihren Eltern angewiesen. Sind Sie verängstigt? Was hilft Ihnen als Elternteil sich zu regulieren?
- Ein Somatic Experiencing Practitioner in Ihrer Nähe kann Ihnen dabei behilflich sein, für Sie und für Ihr Kind gute Strategien zu entwickeln.

Danach

- Ihr Kind hat ein Anrecht auf Begleitung über die gesamte Zeit des Krankenhausaufenthaltes, so auch nach dem Eingriff.
- Sprechen Sie ein gutes Schmerzmittelmanagement durch
- Finden Sie hilfreiche Strategien, wie eine selbst minimale Bewegung möglich sein kann

# BESSERUNG

Bitte beachten Sie, dass es sich um ideale Vorschläge handelt. Es liegt keinerlei Erwartung vor, alle diese Vorschläge umsetzen zu müssen. Alles ist ein „kann“, in dem sich unser Nervensystem am wohlsten fühlt.

Sollte etwas, das Sie für wichtig halten, ausgelassen worden sein, nehmen Sie es bitte nach bestem Wissen und Gewissen in den Behandlungsplan mit auf. Ich freue mich, wenn Sie es mir kurz Rückmelden möchten. Ihre Kreativität kann auch anderen Menschen inspirieren, Ihren Umgang mit der Belastung zu finden.

Herzliche Grüße und die besten Wünsche für Ihre Genesung und Ihr Wohlbefinden. Die hier oben genannten Anregungen bilden Unterstützung oder Ergänzung zum Behandlungsplans ab, der von Ihrem Arzt oder Ärzteteam abgestimmt wurde, und sollen diesen keinesfalls ersetzen. Sie können diese Vorschläge mit Ihrem Behandlungsplan, Ihrem Arzt und einem Somatic Experiencing® (SE) Practitioner in Ihrer Nähe besprechen. Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen als Dienstleistung zur Verfügung gestellt werden, wobei Zuzana Laubmann, die Autorin dieses Dokuments, weder ausdrücklich noch stillschweigend eine Garantie für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Zuverlässigkeit oder Eignung der hierin enthaltenen Informationen übernimmt.

## Quellen:

- *Peter A Levine, PhD: Waking the Tiger. Healing Trauma*
- *Peter A Levine, PhD and Maggie Kline: Trauma Through a Child's Eyes.*
- *Ausbildungsmaterialien von Somatic Experiencing*
- *Workshop von Peter Levine: „Medizin, Trauma und Schmerzen“, 2017*
- *Sutter Center for Integrative Holistic Health: Preparing for Surgery and Recovery; The Wellness Approach By Dave Berger, MFT, PT, LCMHC, MA, SEP : Preparing for Surgery or Other*
- *Medical Procedures. Adapted from Trauma Through a Child's Eyes by Peter Levine and Maggie Kline*
- *Maggie Kerrigan: Preparing for Surgery? 4 Ways to Reduce Its Traumatic Impact*

# BRAUCHEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Wenn Sie nach Unterstützung suchen, Sie können mich gerne telefonisch oder per Email erreichen. Meine Praxis befindet sich in Erlangen. Ich biete auch Online Konsultationen an.

Auf der Webseite von Somatic Experiencing e.V. Deutschland finden Sie Unterstützung Deutschland weit.

Kontakt



*Mgr. Zuzana Laubmann, MA*

- Pädagogin, Soziologin, Autorin, Dozentin
- körperorientierte Traumatherapie
- Somatic Experiencing
- Trauma-sensibles Yoga
- Doula Geburtsbegleitung
- Sprachen: English, Deutsch, Tschechisch

# COPYRIGHT

Dieser Leitfaden entstand im Jahr 2023 als Unterstützung für Menschen, die sich auf Ihre medizinischen Ereignisse vorbereiten möchte oder in der Vergangenheit Belastungen durch Operationen erlebt haben.

Die Urheberin dieses Leitfadens ist Zuzana Laubmann.

„All rights reserved“

*Zuzana Laubmann*

