

Weitere Stationen

- Klinische Arbeit in der Psychiatrie, Kinder-Jugendpsychiatrie und einem Mutter Kind Kurheim
- Zwergensprache Kursleiterin und Gebietsleitung Südbayern • Traumatic Incident Reduction Trainer
- Trauma and Tension Releasing Exercises Advanced Practitioner
- Aufbau des Fachkreises Geburtstrauma mit dem Wunsch nach übergreifendem Qualitätsmanagement in der Nachsorge nach belastenden Geburtserfahrungen
- Verheiratet & Geschieden, 2 Kinder aus dieser Ehe

Die Kommunikation, das nonverbale Miteinander und die Begegnung auf gleicher Ebene sind mir seit Beginn meiner therapeutischen Tätigkeiten ein wesentliches Anliegen. Viele zwischenmenschliche Probleme beruhen meines Erachtens auf einer Störung gleichwertig wertschätzender Kommunikationserfahrungen. Um eine Gemeinschaft bestmöglich zu stärken, beginnen wir bestenfalls bei den jungen Eltern. Hier lernen wir, durch Imitation und bilden Erfahrungen die mit Führen, Folgen, mit Wertschätzung, Freiheit, Liebe und Kreativität zu tun haben. Deshalb ist die Arbeit mit und Unterstützung von jungen Eltern mein Herzensanliegen.

Meine Spezialisierung auf die Traumatherapie begann 1996. Ich bin Trainerin für Traumatic Incident Reduction und Advanced Practitioner für die Trauma and Tension Releasing Exercises. Das Studium zum Master Psychotraumatologie und Stressmanagement begann 2006 und benötigte auf Grund der familiären Situation bis 2019 zum Abschluss. Die Masterarbeit lautete „Mütterliche postnatale Belastungssymptome in Abhängigkeit der subjektiven Erlebnisintensität der Geburtserfahrung“.

Meine langjährige Erfahrung als Selbständige begann 1998 mit einer Praxis für Musiktherapie, Familientherapie und Traumaverarbeitung. Neben Honorarstellen als Dozentin in verschiedensten Schulen, gab ich Entspannungsangebote, Kurse für Schwangere (mit Musik in's Leben) und für junge Familien (Die Musikfamilie, Rhythmusikkurse). Ich bot Drumcircles für Klein- und Großgruppen, Rahmentrommeln (& Tanzen & Singen) für Frauen, die Klangwiegenmassage für Schwangere und junge Mütter und ich arbeitete mit vielen Frauen in der Traumaaarbeit ihre Geburtserfahrungen auf. Obwohl dies oft nur als Nebenthema in einem Therapieplan

erschien, wurde es mir bald deutlich, dass dies leider ein weit verbreitetes, nicht thematisiertes, und schon gar nicht öffentliches Thema ist. Ich studierte Psychotraumatologie und Stressmanagement im Master und beschäftigte mich mit der SBE (Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen) und den Inhalten der Kriseninterventionsdienste.

Dann gebar ich zwei wunderbare Kinder, beides Wasser- und Lotusgeburten. Die erste Geburt war in der Klinik. Die Zweite (mit zu spät kommender Hebamme) zu Hause. Ich habe meine Kinder schon damals abgehalten und kaum Windeln verbraucht. Mein beruflicher Schwerpunkt auf die Begleitung von jungen Familien verstärkte sich. Ich begann mit der Babyzeichensprache Zwergensprache, und bin dort Regionalleiterin für Südbayern, gab weiterhin Musikurse für die jungen Familien. In der Begleitung von betroffenen Familien wünsche ich mir ein Qualitätsmanagement, welches nicht auf Routineabläufen sondern auf der Effektstärke und dem Nutzen für Betroffene beruht. Diese Suche nach bestmöglicher Unterstützung für die jungen Familien nach belastenden Geburtserfahrungen möchte ich mit dem Fachkreis Geburtstrauma erschaffen.

Deshalb stelle ich auf meiner Webseite langfristig und dauerhaft Fragebögen für Schwangere und über die Geburtserfahrung zur Verfügung, um dauerhaft Daten über die psychisch-emotionale Gesundheit von Frauen vor, während und nach der Geburt zu sammeln.

Astrid Saragosa