

## Hebammen für verwaiste Mütter in Bremen

Wir sind drei Hebammen aus Bremen die sich auf unterschiedlichen Wegen dem Thema Trauerarbeit genähert haben. Zusammen entwickelten wir das vorhandene Konzept der Rückbildungskurse für verwaiste Mütter in Bremen weiter.

Die Rückbildungskurse richten sich an alle Frauen, deren Kind in der Schwangerschaft (auch Frühschwangerschaft oder bei einem induzierten Abbruch), bei der Geburt oder wenige Zeit später gestorben ist. Ein solches Kurskonzept ist in Bremen einmalig und wird sehr dankend angenommen. Betroffene Frauen fühlen sich in „normalen“ Rückbildungskursen mit anderen -glücklichen- Müttern fehl am Platz und unwohl. Außerdem wird der Austausch mit Frauen in ähnlichen Situationen als sehr wichtig und hilfreich empfunden. Es ist eine Mischung aus Beckenbodenarbeit, Muskelaufbau, Entspannung und Gesprächen mit Elementen aus Yoga, Tanz und Gymnastik.

Ein Rückbildungskurs sollte bei Abrechnung mit der Krankenkasse 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen sein, individuell kann das auch mit der Krankenkasse verhandelt werden.

### ? auf die Merkliste

**Telefon:**

0163 49 86 944

**E-Mail-Adresse:**

[mail@hebammen-verwaistemuetter-bremen.de](mailto:mail@hebammen-verwaistemuetter-bremen.de)

**Internetadresse:**

[verwaiste-muetter-bremen.jimdo.com](http://verwaiste-muetter-bremen.jimdo.com)