

Handout: Muttertät.



Muttertät:

- tiefgreifende Entwicklungs- und Veränderungsphase, die Frauen beim Übergang ins Muttersein durchlaufen
 - Beginnt mit der aktiven Entscheidung Mutter zu werden
 - Veränderungen werden individuell stark wahrgenommen
 - Wissenschaftlich **2Jahre** nachgewiesen, aber auch länger möglich!
 - Stärkere Empfindung von Gefühlen
 - Widersprüchlichkeit im Empfinden
 - Häufig Überforderung, Gereiztheit und Schuldgefühle
- Veränderung auf 5 Ebenen:



Veränderungen auch für Vater und Großeltern:

- Rollenverständnis
- Aushandlungsprozesse
- Veränderungen
- Konflikte

Werkzeugkiste - Individuelle Kraftquellen:

- Was hat mir bisher geholfen Kraft zu tanken?
 - Menschen, Erlebnisse und Banales
- Wonach habe ich mich gestärkt gefühlt?
- Was passt zu meinen Werten?
- Was stärkt dich noch?
- Was sind meine Stärken, was kannst ich richtig gut?
 - Was schätzen andere an mir?
 - Menschen aus meinem Umfeld wissen Bescheid
- Welche Beziehungen tun mir gut?

Wer kann mir in schwierigen Phasen helfen?

- Schwangerschaftsberatungsstellen
- Gynäkologe
- Familienlotsendienst (Gynäkologen und Kindergärten)
- Familienpflegedienste
- Familienkompass Kreis Höxter
- Mütter-Kur/ Mutter-Kind-Kur
- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Frühe Hilfen des Jugendamtes Kreis Höxter
- Familienhebamme
- Ehrenamtl. Familienpaten
- SAFE-Module
 - Vor der Geburt
 - Im ersten Lebensjahr
 - In akuten Stresssituationen
 - In Kleingruppen (2-12 Lebensmonat)

