

Psychisch belastete Mütter in der Kinderarzt-Praxis

Hilfen zur Verständigung

Mein persönliches „Warum“

- Wenn es der Mutter geht, profitiert die ganze Familie davon!
- Selbstfürsorge
- Die Welt wird ein besserer Ort 😊

Biopsychosoziales Modell



Mit der Krise im Kontakt



Postpartale Depression

- Körper
- Denken
- Fühlen
- Kontakt

Postpartale Depression

Körper

- Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- Schlafstörungen
- innere Unruhe
- gesteigerte motorische Aktivität
- veränderter Appetit
- unklare körperliche Beschwerden, z.B. Kopfschmerzen, Schwindel

Postpartale Depression

Denken

- „Ich bin keine gute Mutter!“
- „Ich mache alles falsch!“
- „Ich muss das alleine hinkriegen!“
- Zwangsgedanken

Postpartale Depression

Fühlen

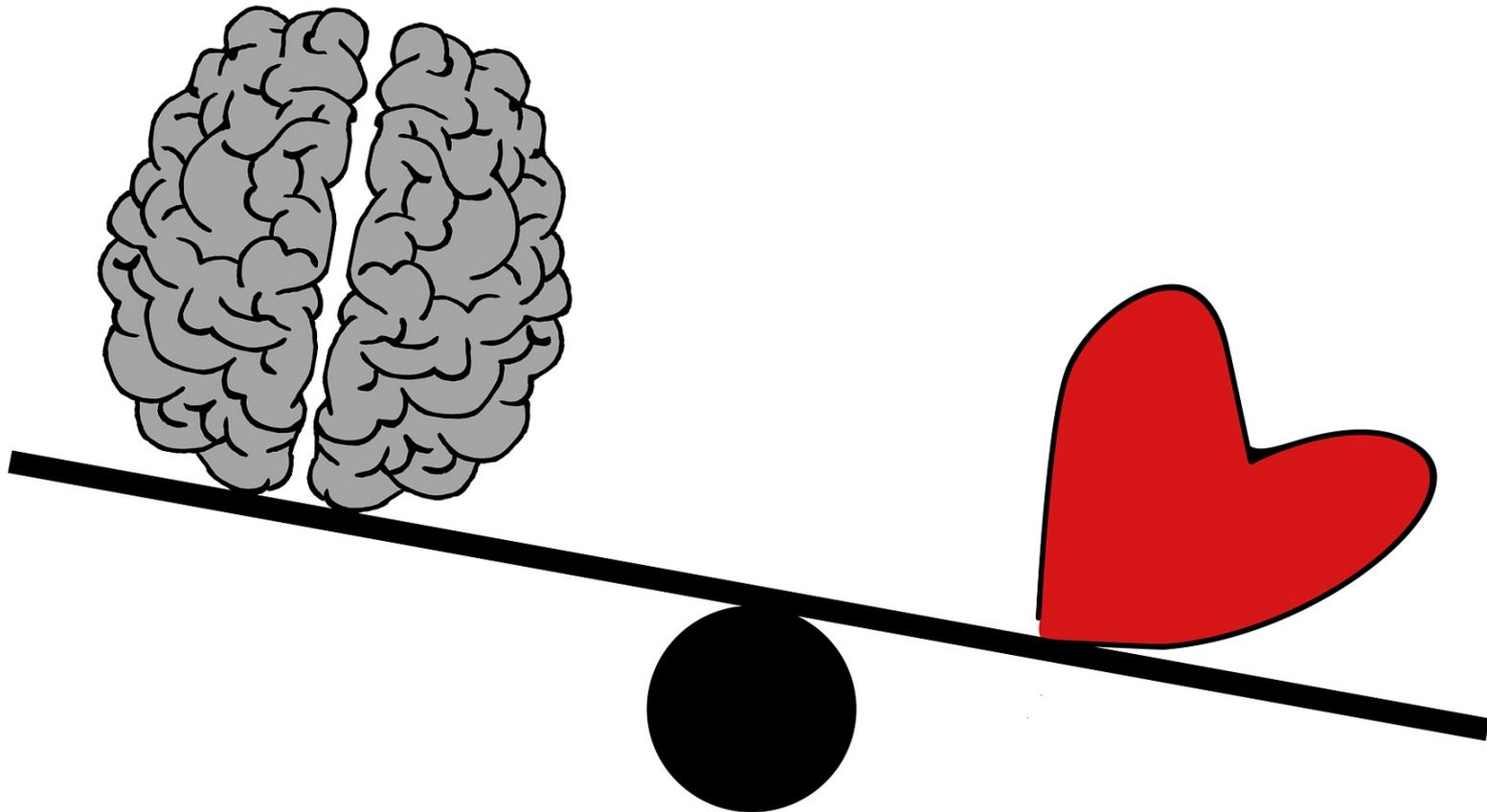
- innere Zerrissenheit, Ambivalenz
- Angst
- Schamgefühle
- Schuldgefühle

Postpartale Depression

Kontakt

- Rückzug
- Reizbarkeit
- Weinen
- Fluchtphantasien
- Suizid

Hilfen zur Verständigung



Hilfen zur Verständigung

„Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das Wesentliche ist für die Augen
unsichtbar.“

(Antoine de Saint-Exupery)

Hilfen zur Verständigung

- Was brauchen Sie selbst, um „im Herzen“ zu sein?
- Wie sprechen Sie die Gefühle Ihres Gegenübers an?
- www.schatten-und-licht.de
- www.britt-buergel.de



**... herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**