

Babyblues

Junge Mütter zwischen Glück und Traurig-sein

Ein Referat über die Einsamkeit junger Mütter.



REFERAT

„Ach ist der süss!“, sagt die Nachbarin über den Kinderwagen gebeugt zur frisch gebackenen Mutter. Die junge Mutter lächelt zurück, aber ihr Herz weint.....

Viele junge Mütter kennen dieses Gefühl: Monate lang hat man gewartet und sich gefreut, auf das Baby, das Muttersein, auf die Spaziergänge mit dem Kinderwagen und all die neuen Aufgaben als Mutter. Dann ist es endlich da, das kleine Baby, herzlich und gesund.

Aber bald schleichen sich dumpfe Gefühle ein. Frau kann sie sich nicht richtig erklären. Frust, Trauer und das Gefühl von Einsamkeit überschatten schleichend das Babyglück.

Ein schlechtes Gewissen macht sich breit – schliesslich muss man als Mutter eines so gesunden, hübschen Kindes doch einfach nur glücklich sein – also spricht man mit niemandem über die negativen Gefühle, hofft, dass sie sich dann irgendwann in Luft auflösen.

Woher kommen diese Gefühle? Was kann man dagegen tun? Und wie bringt man sie wieder weg?



Mit diesem Referat möchte ich Männer und Frauen, werdenden und betroffenen Eltern aufzeigen, wie es zum Babyblues kommen kann, und was Sie tun können, um diesem Phänomen vorzubeugen oder es wieder los zu werden.

Viele junge Mütter sind sich nicht bewusst, dass sie einen Babyblues haben, oder sie getrauen sich nicht, darüber zu sprechen.

Dieses Referat zielt darauf ab ein Verständnis für den Babyblues zu entwickeln. Dadurch soll es betroffenen Müttern leichter fallen, mit ihrem Umfeld über ihre Gefühle zu sprechen und Hilfe einzufordern. Männer werden mit dem erworbenen Verständnis über die Situation besser auf ihre betroffenen Frauen eingehen können. Dadurch wird es den Männern möglich, ihrer Frau die nötige Unterstützung zu geben, damit sie den Babyblues ablegen kann.

Wenn der Babyblues schon früh erkannt und abgelegt werden kann, besteht eine grosse Chance, dass keine Postnatale Depression entsteht.