

# „ICH WAR, WIE VIELE, MIT DEM MUTTERSEIN EINFACH ÜBERFORDERT.“

## WIE GEHT ES IHNEN? DER SCHNELLE CHECK

Lesen Sie die nachstehenden Fragen durch und beantworten Sie sie, ohne lange nachzudenken:

- Ich mache mir häufig unnötige Sorgen um das Baby
- Ich lache nicht mehr so häufig
- Ich fühle mich oft verängstigt
- Es wird mir alles zu viel
- Ich muss häufig weinen
- Ich habe mir die Zeit mit dem Baby anders vorgestellt
- Ich habe das Gefühl, niemand versteht meine Situation
- Ich fühle mich hilflos und allein gelassen
- Trotz Müdigkeit kann ich nicht gut schlafen
- Es bleibt keine Zeit für mich selbst

ja    nein

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## IHR ERGEBNIS:

Wenn Sie vier oder mehr Fragen mit ja beantwortet haben, sollten Sie das Gespräch mit Experten suchen und uns kontaktieren:

**Hotline: 0676 88 50 88 23 76**

Mehr Infos unter: [gesundinsleben.at](http://gesundinsleben.at)

Wir begleiten werdende Mütter und junge Eltern durch psychische Belastungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt – kostenlos und unbürokratisch.



Checkliste auf der Rückseite

### Impressum:

Die Verwendung von diversen Textteilen erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Stadt Wien - MA 15, Wiener Programm für Frauengesundheit.  
Herausgeber: kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz, Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck, Tel. 0512-585730, office@kontaktco.at, www.kontaktco.at, © 2017



# MUTTERGLÜCK UND ALLTAGSDRUCK

WAS TUN, WENN SICH DIE NEUE SITUATION AUF DIE PSYCHE SCHLÄGT?

**Die meisten Frauen erleben Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft sehr positiv.**

**Trotzdem kann es in dieser Zeit der großen Veränderungen zu unerwarteten Problemen kommen. Darüber sollten Frauen frühzeitig sprechen – denn es gibt wirkungsvolle, individuelle und kostenlose Hilfe.**

STIMMUNGSSCHWANKUNGEN NICHT AUF DIE LEICHTE SCHULTER NEHMEN.

Bereits in der Schwangerschaft stellen sich die unterschiedlichsten Emotionen ein. Von himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt. Die Gefühle spielen verrückt und es scheint, als könne man nichts dagegen tun.

Die neuen Umstände verändern einfach alles: Körper, Seele, Beziehung bis hin zum sozialen Umfeld. Rund 20% aller jungen Mütter finden nicht sofort wieder zu ihrer alten Form zurück – sie sind grüblerisch, negativ und sogar verzweifelt und wieder zu ihrer sind antriebslos, manchmal depressiv.



# WIR HELFEN IHNEN UND IHREM KIND!

EIN KOSTENLOSES NETZWERK AN ERFAHRENNEN EXPERTEN HILFT IHNEN, GESUND INS NEUE LEBEN ZU STARTEN

Es gibt keinen Grund, sich zu schämen oder auf Hilfe zu verzichten. Viele Frauen glauben, sie wären keine guten Mütter, wenn sie die Herausforderungen nicht alleine meistern. Wir wissen jedoch aus Erfahrung, dass psychische Belastungen während der Mutterschaft jede Frau treffen können und dass diese Belastungen in der Regel NICHT alleine zu bewältigen sind. Dafür gibt es das Netzwerk „Gesund ins Leben“.

Zögern Sie nicht,  
wenn es Ihnen nicht gut geht:

**Hotline: 0676 88 50 88 23 76**

Mehr Infos unter: [gesundinsleben.at](http://gesundinsleben.at)

Das Netzwerk „Gesund ins Leben“ kann sofort ein kostenloses therapeutisches Gespräch für Sie organisieren und – sofern sie wollen – eine weitere kostenlose Begleitung anbieten. Beachten Sie die Checkliste auf der Rückseite, die Ihnen hilft, Ihre psychische Lage einzuschätzen.

