

# SO BLEIBE ICH ALS MUTTER ODER VATER SEELISCH STARK!

## WAS HILFT MIR DABEI?

Ich bekomme ein Kind, und ich freue mich darauf.

Ich bin Mutter oder Vater geworden. Endlich ist mein Kind da!

Ich habe nicht gewusst, wie der Alltag mit einem Baby ist. Ich lerne jeden Tag neue Sachen.

Mein Leben hat sich verändert. Vieles ist schön.

Vieles ist schwieriger, als ich gedacht habe:

Ich schlafe oft zu wenig, und ich bin erschöpft.

Manchmal wird mir alles zu viel. Manchmal bin ich unsicher, ob ich den Alltag mit dem Baby schaffe.

Das ist normal.

Für mein Baby und meine Familie ist es wichtig, dass ich seelisch stark bleibe.

**Das sind Zeichen dafür, dass ich seelisch stark bin:**

- Es geht mir gut.
- Ich kann zu meinem Baby schauen.
- Mein Baby kann sich gut entwickeln.
- Ich habe es gut mit meinem Partner oder mit meiner Partnerin.
- Ich schaffe meinen Alltag.
- Wenn ich Probleme habe, bleibe ich ruhig.
- Ich kann arbeiten und schaffe meine Aufgaben.
- Ich kann mich um meine Freundschaften kümmern. Und ich bin nicht allein.

### Ich lerne jeden Tag

Ich bin gerade erst Mutter oder Vater geworden. Das ist neu für mich. Ich muss das erst noch lernen. Ich weiss oft nicht: Was ist richtig? Wie soll ich entscheiden?

Das ist okay. Mache ich einen Fehler? Auch das ist okay. Mein Kind und ich lernen jeden Tag dazu.



### Ich muss nicht alles perfekt machen

Niemand kann *alles* richtig machen. Manche Sachen sind besonders wichtig für mich, mein Baby und die Familie. Bei diesen Sachen gebe ich mir Mühe. Dafür lasse ich andere Sachen bewusst weg.

### Ich bin stolz

Ich habe schon Vieles gut geschafft. Ich mache Vieles richtig mit meinem Baby. Das ist toll. Und darauf bin ich stolz.



### Ich entspanne mich

Mein neuer Alltag ist anstrengend. Ich schaue jeden Tag, dass ich mich entspanne. Ich unternehme jeden Tag etwas Schönes, das mir Spass macht.



### Ich schaue, was ich brauche

Ich mache genug Pausen. Ich schaue, wie es mir geht. Ich überlege, was ich brauche. Dann merke ich schneller, wenn es mir zu viel wird.





### Ich bewege mich

Ich bin oft müde. Trotzdem bewege ich mich. Das tut mir gut. Ich mache, was mir gefällt. Zum Beispiel: Ich gehe spazieren, ich mache Yoga oder ich gehe joggen.



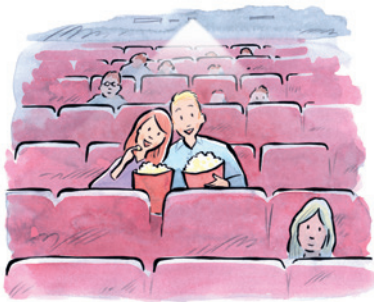
### Ich treffe andere Menschen

Ich sehe meine Freunde und Freundinnen. Ich treffe mich mit anderen Menschen. Ich spreche darüber, was ich erlebe. Ich sage, was ich mir wünsche. Oft haben die anderen Menschen gute Ideen.



### Ich bin dankbar

Vieles ist gut in meinem Leben, dafür bin ich dankbar. Zum Beispiel: Eine Person hilft mir oder ist freundlich zu mir. Daran denke ich, wenn der Alltag schwierig ist. Die guten Dinge in meinem Leben geben mir Kraft.



### Ich vertraue mir selbst

Ich habe viel in meinem Leben gelernt, und ich habe viel geschafft. Ich kann schon Vieles gut. Und ich weiss, dass ich Vieles dazu lernen kann.



### Ich pflege meine Liebe und Partnerschaft

Der Alltag mit dem Baby macht müde. Manchmal hat mein Partner oder meine Partnerin eine andere Meinung als ich, und wir streiten uns. Unsere Liebe ist wichtig. Wir brauchen Zeit für einander. Deshalb machen wir gerne etwas Schönes miteinander - nur wir beide.



### Ich nehme Hilfe an

Ich muss nicht alles alleine machen. Ich frage andere Menschen rechtzeitig, wenn ich Hilfe brauche.

#### Hier gibt es auch kostenlose Hilfe:

- **Mütter- und Väterberatung** [www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch)
- **Hebammen** [www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)
- **Elternsein lernen** [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)
- **Elternberatung** Pro Juventute 058 261 61 61 (Tag und Nacht. Die Beratung spricht Deutsch, Französisch und Italienisch.)
- **Notruf für Eltern** 0848 35 45 55 (Tag und Nacht. Die Beratung spricht Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch und Spanisch.)