

ELTERN VON KLEINKINDERN: GLÜCKLICH, ABER MANCHMAL AUCH ÜBERFORDERT?





Werden Sie
bald Eltern?

Ist vor
Kurzem
Ihr Kind
auf die Welt
gekommen?

Herzlichen
Glückwunsch!

Ob die Geburt Ihres Kindes erwartet, erwünscht oder unerwartet ist: Mutter oder Vater zu werden ist ein grosses Abenteuer mit vielen Entdeckungen und Glücksmomenten. Gleichzeitig ist es aber auch eine tiefgreifende Veränderung, die einen grossen Anpassungsprozess in mehreren Hinsichten erfordert, sei es auf physischer, praktischer, sozioökonomischer, emotionaler Ebene und/oder auf der Beziehungsebene.

Schwangerschaft, Geburt und die ersten Monate mit Ihrem Kind sind emotional intensive Momente in Ihrem Leben. Auf die Freude, ein neues Leben zu beginnen, können Gefühle wie Bedenken, Zweifel und Angst folgen. Das ist normal.

In dieser besonderen Zeit ist es wichtig, dass Sie sich trauen, über Ihr Glück, aber auch über Ihre Fragen und Ängste oder Bedenken zu sprechen. Sprechen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, einer Vertrauensperson, einem Familienmitglied und/oder mit den Fachleuten, die Sie begleiten. Reden Sie darüber und wagen Sie es, um Hilfe zu bitten, wenn die Sorgen zu schwer zu tragen sind.

Psygesundheit.ch bietet Ihnen dieses Ressourcenbuch, in dem verschiedene nützliche Adressen aufgeführt sind und das Sie mit Ihren eigenen Ressourcen ergänzen können.

Professionelle Ressourcen

Ihr **Frauenarzt**,
Ihre **Hebamme**,
das **Fachpersonal
der Mütter- und
Väterberatung**
und der **Kinderarzt**
Ihres Kindes begleiten
Sie vor und nach
der Geburt.

Diese Fachleute unterstützen Sie in allen Fragen im Zusammenhang mit der Schwangerschaft und der Entwicklung Ihres Kindes, stehen Ihnen aber auch zur Seite, wenn Sie ihnen Ihre Sorgen, Zweifel und Gefühle mitteilen. Falls nötig, können sie Sie an einen anderen Spezialisten weiterleiten.

Geburtsvorbereitungskurse werden in jedem Kanton organisiert und bieten den werdenden Eltern die Möglichkeit, sich auch bezüglich Fragen und Bedenken untereinander auszutauschen.

In **Zentren für sexuelle Gesundheit** sind Frauen und Männer, ob allein oder als Paar, willkommen. Das Fachpersonal ist dafür da, Sie zu informieren, zu unterstützen und durch die verschiedenen Phasen Ihres Beziehungs-, Sexual- und Reproduktionslebens zu begleiten.



Das **Rote Kreuz** unterstützt Familien mit verschiedenen Angeboten, darunter Babysitting und Betreuung kranker Kinder. In den Kantonen gibt es verschiedene Vereine wie «**Maison verte**»: Eltern-Kind-Gruppenangebote, welche Begegnung und Austausch zwischen Eltern und Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren fördern.



Für (werdende) Väter berät die Website www.maenner.ch und informiert über diverse Veranstaltungen und Unterstützungsangebote.

Für Familien, die Deutsch als Fremdsprache sprechen: Besuchen Sie das Portal des Schweizerischen Roten Kreuzes (www.migesplus.ch, für Chancengleichheit im Gesundheitswesen).

Der Beratungsdienst «Beratung für Eltern» von Pro Juventute, erreichbar unter der Nummer **058 261 61 61**, **steht Tag und Nacht** zur Verfügung. Die Beratung ist kostenlos.

Die «Dargebotene Hand», unter der Nummer **143** erreichbar, steht Ihnen 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche zur Verfügung.

Alle Informationen zu den Ressourcen
in Ihrem Kanton finden Sie
auf unserer Website:
www.psygesundheit.ch/elternschaft-ressourcen



Frauenarzt/-ärztin:

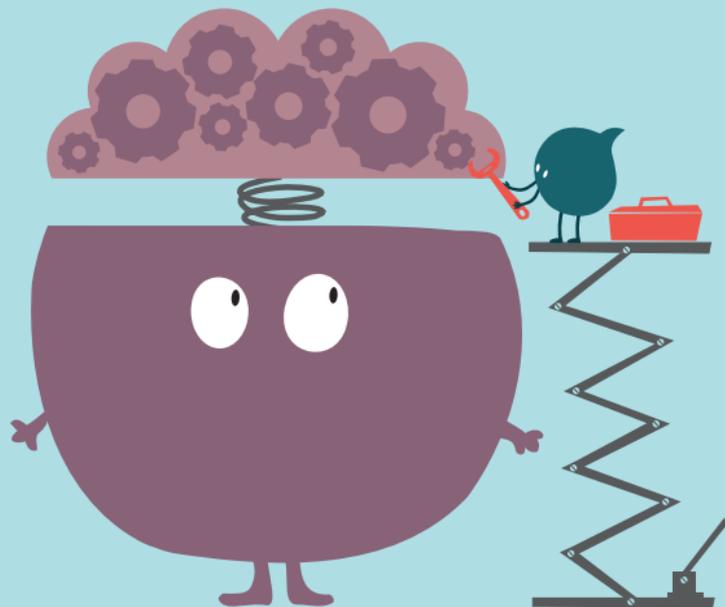
Tel.:

Hebamme:

Tel.:

Kinderarzt/-ärztin:

Tel.:



Ihre eigenen Ressourcen

Schreiben Sie hier die Namen und Kontaktdaten von Vertrauenspersonen auf; von Leuten, bei denen sie sich wohl fühlen, mit denen Sie sich über das, was Sie während oder nach der Geburt erlebt haben, austauschen können. Wenn Sie jemanden brauchen, der sich um Ihre Kinder kümmert, während Sie sich etwas Zeit für sich nehmen, allein und/oder mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, können Sie sich bei diesen Personen melden. Ein Freund, ein Familienmitglied oder Nachbar.

Ihre Unterstützungsperson:



Tel.: _____



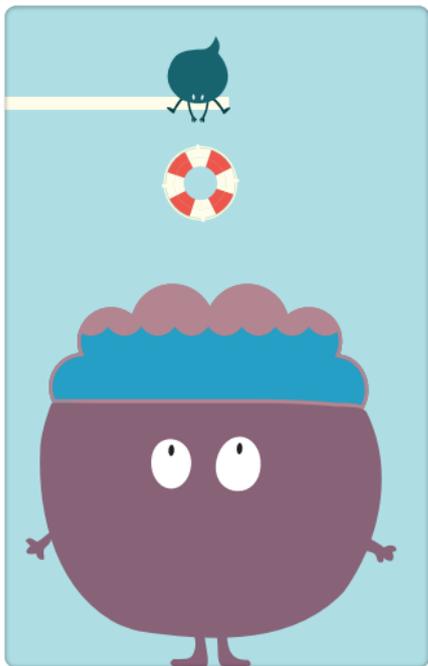
Tel.: _____



Tel.: _____



Tel.: _____



Im Rahmen der lateinischen Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit informiert Psygesundheit.ch zum Thema Elternschaft, gibt Ratschläge zur Pflege Ihres psychischen Wohlbefindens in dieser Lebensphase und liefert Erfahrungsberichte von Eltern und Fachleuten. Besuchen Sie unsere Website: www.psygesundheit.ch/elternschaft.

Psygesundheit.ch ist eine Internetplattform zur Förderung der psychischen Gesundheit, die von den Westschweizer Kantonen, dem Tessin und der CORAASP (*Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique*) verwaltet wird. Rund um diese Plattform hat Gesundheitsförderung Schweiz im Oktober 2018 in der Westschweiz und im Tessin eine umfassende Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit lanciert.