

Das Kind ist da,
das Glück lässt auf sich warten

Sylvia Börgens



Das Kind ist da, das Glück lässt auf sich warten

Sylvia Börgens, 192 Seiten, Balance Buch +
Medien Verlag

ISBN 978-3-86739-051-4 € 14,95

Best.-Nr. 1704

Dieser Ratgeber richtet sich an alle Mütter, die sich nach der Geburt ihres Kindes traurig, erschöpft, mutlos, ängstlich oder depressiv fühlen. Die Autorin, in eigener Praxis tätige Diplompsychologin, möchte Informationen und Hilfe zur Selbsthilfe geben, wenn die seelische Anpassung an die veränderten Lebensumstände nach der Geburt nicht so recht gelingen mag.

Anhand der Edinburgh-Skala der postpartalen Depression kann die Leserin selbst erkennen, ob sie in einem für diese Lebensphase „normalen“ seelischen Tief steckt und sich selbst helfen kann oder aber fachliche Unterstützung benötigt. Auf den folgenden Seiten geht die Autorin auf die möglichen seelischen wie auch körperlichen Ursachen für eine postpartale Depression ein. Sie regt die Leserin dazu an, über mögliche Be- und Entlastungen im Alltag nachzudenken und gibt, was mir sehr gut gefallen hat, eine Vielzahl konkreter Tipps, die leicht umzusetzen sind und jeder Familie den Alltag mit Kind erleichtern können.

Der Autorin gelingt es sofort, der Leserin ein gutes Gefühl zu geben, indem sie diese in ihrem Selbstwert als Frau und Mutter stärkt. Den Frauen, deren Kind vielleicht eine Regulationsstörung zeigt und viel weint, macht sie Mut und zeigt mögliche Kraftquellen zum Auftanken im Alltag auf. Der Frau, die sehr hohe Anforderungen an sich stellt, macht sie klar, dass es als Eltern wie auch sonst im Leben dazu gehört, Fehler zu machen. Sie mahnt diese zu einer erhöhten Achtsamkeit mit sich und den eigenen Bedürfnissen. Nicht zuletzt das Kapitel „Wie können wir in der veränderten Familiensituation die Liebe erhalten?“ ist für alle Eltern interessant. Bedeutet doch die Geburt eines Kindes, selbst wenn es nicht das erste ist, oft auch eine „Belastung“ für die Beziehung zwischen Mann und Frau. Angehörige finden in dem Abschnitt „Wie können wir unserem ‚Sorgenkind‘ beistehen“ konkrete Tipps im Umgang mit traurigen oder depressiven Müttern. Die Autorin gibt hier vielfältige Anregungen zur emotionalen und/oder praktischen Unterstützung der jungen Mutter und Familie.

Den Abschluss des Ratgebers bildet der mehrseitige Erfahrungsbericht einer ehemals an postpartaler Depression erkrankten Mutter. Er ist gut geeignet um anderen, die ähnliches durchmachen, Mut zu machen.

Die einzelnen Kapitel sind gut strukturiert und relativ kurz gehalten. Wenige besonders wichtige Sätze wurden fett gedruckt und am Ende eines jeden Kapitels steht eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte. Auch finden sich im Text immer wieder Zitate von Müttern.

Alles in allem ein guter Ratgeber, den ich bei Bedarf jederzeit weiter empfehlen würde.

Julia Berg