

Tipps für Partner, Angehörige und Freunde

Partner, Angehörige und Freunde können viel zur Genesung der Mutter beitragen. Hier 11 Tipps:

1. Akzeptieren Sie die Erkrankung und damit die Gefühle der Mutter, nehmen Sie diese ernst und bagatellisieren Sie sie nicht, und machen Sie der Mutter immer wieder Gesprächsangebote.
2. Entlasten Sie die Mutter so gut es geht, ermöglichen Sie ihr viel Zeit zur Erholung und halten Sie belastende oder schädliche Kontakte von ihr fern.
3. Organisieren Sie Besuche bei Arzt, Therapeuten, Körpertherapien, (Online-)Selbsthilfegruppen und fahren Sie sie hin oder organisieren Sie eine Fahrgelegenheit.
4. Verwöhnen Sie sie, ohne etwas dafür zu erwarten: Blumen, kleine Geschenke, eine Massage, ein wohltuendes Duftbad, lesen Sie ihr etwas vor oder schlagen einen Spaziergang vor. Versorgen Sie sie mit gesunden Mahlzeiten und Getränken. Und nehmen Sie es nicht persönlich, wenn Ihre Bemühungen nicht gewürdigt werden. Das ist kein Zeichen der Ablehnung, sondern ein Symptom der Krankheit.
5. Loben Sie die Mutter und weisen Sie sie auf jeden kleinen Fortschritt und auf alles, was ihr im Umgang mit dem Baby gut gelingt, hin.
6. Machen Sie ihr keine Vorwürfe, kritisieren Sie sie nicht und appellieren Sie nicht an ihren Willen. Eine Depression hat nichts mit mangelndem Willen zu tun. Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Nicht-Können sind Symptome der Krankheit.
7. Sorgen Sie dafür, dass Ihrer Partnerin das Kind regelmäßig abgenommen wird. Aber gewährleisten Sie, dass sie, sooft sie es möchte, mit dem Baby zusammen sein kann, wenn die Krankheit es zulässt. Das ist für beide enorm wichtig.
8. Unterstützen und ermutigen Sie Ihre Partnerin darin, auch etwas nur für sich zu tun. (www.schatten-und-licht.de: Erste-Selbsthilfe-Maßnahmen)
9. Bemuttern Sie die Mutter. Seien Sie einfach da - auch ohne Worte - und nehmen Sie sie in den Arm, damit sie Geborgenheit erfährt.
10. Denken Sie positiv! Machen Sie ihr wie auch sich selbst immer wieder klar, dass es momentan eine sehr schwere, aber auch vorübergehende Erkrankung ist, so dass Sie das Leben mit Ihrem Kind wieder werden genießen können.
11. Verteilen Sie die Betreuungsarbeit auf möglichst viele Schultern: Verwandte, Freunde, Nachbarn, Leihoma, Babysitter, Haushaltshilfe, (Familien-) Hebamme, Mütterpflegerin, Selbsthilfe, Beratungsstellen, Therapeuten, Ärzte. Akzeptieren Sie Ihre eigenen Grenzen, sorgen Sie auch gut für sich selbst und sprechen Sie sich bei anderen aus. (www.schatten-und-licht.de: Online-Väter-Gruppe, Angehörigen-Beratung)