

„Tee & Kekse“ - Offene Gesprächskreise zum Thema Eltern-Kind-Bindung im Mütterzentrum Grünau

Termine:

- **Donnerstag, 25. Juni 2020, 10-11.30 Uhr, Thema: Mein ungeborenes Baby und ich** - Wie wir schon vor der Geburt eine sichere Bindung zu unserem Baby aufbauen können und wofür diese gut ist - Gesprächsrunde Schwangere, werdende Väter u.a. Interessierte

Details: Wissenschaftliche Studien belegen, dass der regelmäßige Kontakt zum Baby und der Aufbau einer sicheren Bindung bereits während der Schwangerschaft die Notwendigkeit medizinischer Intervention während der Geburt und das Risiko für postpartale Depressionen immens vermindern. Außerdem wird damit eine natürliche, stressarme Geburt für Mutter und Kind begünstigt. Aber wie können wir eine sichere Bindung zu unserem Baby aufbauen und welchen Störfaktoren können wir bewusst aus dem Weg gehen? Diese Themen möchten wir in dieser Gesprächsrunde mit Ihnen besprechen.

- **Donnerstag, 24. September 2020, 10-11.30 Uhr, Thema: Wie finde ich wieder Zeit für mich?** - Wie wir trotz Alltagsstress unsere Bedürfnisse nicht aus dem Blick verlieren und so besser für unsere Kinder da sein können - Gesprächsrunde für Mütter, Väter u.a. Interessierte

Details: Die ersten Monate mit einem Baby sind oft sehr kräftezehrend. Die Babys brauchen rund um die Uhr Fürsorge, Schutz, Nahrung, Körperkontakt und Liebe. Oft bleibt dann manchmal kaum Zeit, sich um die einfachsten Dinge zu kümmern. Gerade in dieser Zeit ist es aber ganz wichtig, dass wir unsere Selbstfürsorge nicht vernachlässigen. In dieser Gesprächsrunde möchte wir mit Ihnen darüber sprechen, wie wir ohne schlechtes Gewissen wieder Zeit für uns finden und unsere Kräfte auftanken können.

- **Donnerstag, 29. Oktober 2020, 10-11.30 Uhr, Thema: Das Wunschkind ist da, aber mit der Partnerschaft läuft's schief?** - Wie wir trotz Baby & Co. unsere Partnerschaft nicht aus dem Blick verlieren - Gesprächsrunde für Mütter, Väter u.a. Interessierte

Details: Der Kinderwunsch war von beiden Seiten groß, doch nachdem das Baby da ist, wird es mit dem Partner schwierig. Viele Männer kommen in emotionale Nöte, wenn die Familie Zuwachs bekommt. Sie sind unsicher, wie sie sich als Vater und auch als Partner verhalten sollen oder fühlen sich überfordert. Manche ziehen sich zurück, reagieren gereizt oder fühlen sich zurückgesetzt. Für uns Mütter, die wir ja auch in einer neuen Situation stecken und mit der Pflege des Babys alle Hände voll zu tun haben, ist es umso schwieriger, mit dem Verhalten unserer Partner umzugehen. In dieser Gesprächsrunde wollen wir uns über unsere Partnerschaftsprobleme austauschen und mögliche Lösungen diskutieren.

- **Donnerstag, 26. November 2020, 10-11.30 Uhr, Thema: Hilfe, ich werd wie meine Mutter!** - Warum wir unsere Kindheitserfahrungen nicht einfach abschütteln können und Veränderung trotzdem möglich ist - Gesprächsrunde für Mütter, Väter u.a. Interessierte

Details: Ertappen Sie sich auch manchmal dabei, dass Sie sich genauso verhalten und reden, wie Ihre Eltern, obwohl Sie sich innerlich geschworen hast, nie und nimmer so zu werden? Leider macht das unser Gehirn (in Stresssituationen) manchmal von ganz allein, ohne dass wir diese Reaktionen kontrollieren können. In diesem Gesprächsreis sprechen wir über Ihre Erfahrungen mit übernommenen Verhaltensmustern und finden zusammen Ideen, wie wir diese durchbrechen und die Mütter/Väter werden, die wir sein wollen.



Ort: Mütterzentrum Grünau, Potschkaustr. 50

Moderation: Romy Lautenbacher (Beratungspraxis Wurzelwerk/ Leipzig Großschocher)

Eintritt: 5 €

Wir bitten um Voranmeldung bis 24 Stunden vor dem Termin unter info@wurzelwerk-leipzig.de oder 0159-05 24 74 04.