



## Kennen Sie das?

- „Ich habe Angst, dass ich mein Baby nicht genug lieben und versorgen kann.“
- „Ich bin ganz traurig und könnte dauernd weinen.“
- „Es ist mir peinlich, weil ich mich nicht genug über mein Baby freuen kann.“
- „Ich funktioniere nur noch...“
- „Alles strengt mich an, ich fühle mich schlapp und überfordert.“
- „Bei jeder Kleinigkeit könnte ich ausflippen und kann nicht schlafen...“
- „Ich möchte mein altes Leben zurück...“
- „Ich erkenne meine Frau nicht wieder...“

## Kontakt



### EB Domplatz

Domplatz 4  
38100 Braunschweig  
Telefon: 0531-45616  
eb-domplatz@b-e-j.de

### EB Jasperallee

Jasperallee 44  
38102 Braunschweig  
Telefon: 0531-340814  
eb-jasperallee@b-e-j.de

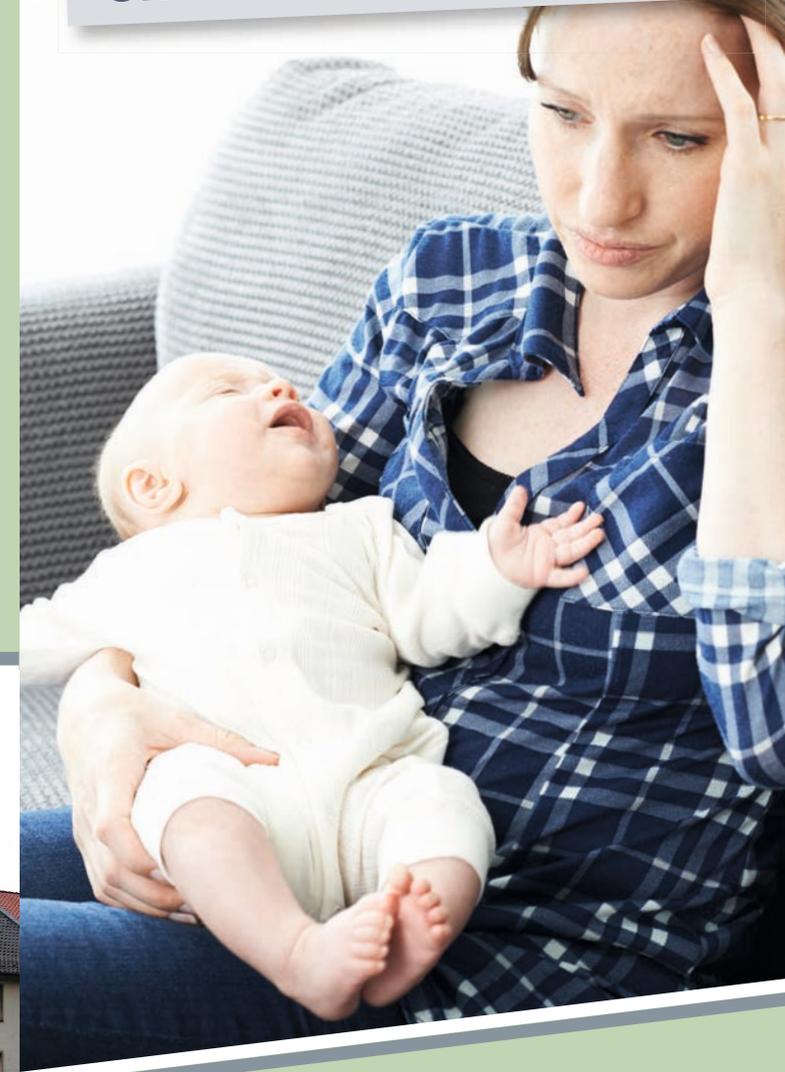
**Ansprechpartnerinnen:  
Claudia Claus und Simone Günther**

[www.b-e-j.de](http://www.b-e-j.de)



Ein freudiges Ereignis...

Und wo bleibt die Freude?



**Beratung bei  
Krisen rund um die Geburt**

*Liebe Eltern,*

*mit einem Baby verändert sich  
das Leben grundlegend.*

*Es gibt viele schöne Momente,  
aber auch schwierige...*



Schwangerschaft und Geburt sind für (werdende) Eltern ein Prozess mit vielen Veränderungen und Herausforderungen. Neue Aufgaben kommen auf die Eltern und insbesondere die Mütter zu, wie z.B. ein veränderter Tagesrhythmus, die hormonelle Umstellung und die neue Familiensituation mit dem Kind. Das kann dazu führen, dass (werdende) Mütter in eine psychische Krise geraten, die sehr unterschiedlich in ihrer Ausprägung sein kann.

80% aller frischgebackenen Mütter erleben den sogenannten „Babyblues“, der meistens 2-4 Tage nach der Geburt beginnt und ca. 3-5 Tage anhält. Bei 10% der Mütter hält diese Phase länger als 2 Wochen an und entwickelt sich zu einer sog. postpartalen Depression.

Sie erleben nicht das erwartete Mutterglück, sondern es treten Ängste, Selbstzweifel und Schuldgefühle auf, die die Bewältigung des Alltags und den Bindungsaufbau zum Kind erschweren.

**Jede Mutter bzw. jede Familie kann von dieser Erkrankung betroffen sein und keiner ist „schuld“ daran!**

Anders als sich es manchmal anfühlt: Hilfe ist möglich für Sie, Ihr Baby und Ihre Familie!

Sie können sich telefonisch oder per Mail bei uns melden und bekommen zeitnah einen Termin. Auf Wunsch kommen wir auch zu Ihnen nach Haus. Gemeinsam suchen wir dann nach für Sie passenden Lösungen und Unterstützungsmöglichkeiten.

Auch Väter können sich gern melden!

Unsere Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.