

„Meine Frau war völlig verändert, dauernd ängstlich und von Selbstzweifeln geplagt, sie könne keine gute Mutter sein. Sie konnte sich gar nicht mehr entspannen und war mit unserer Tochter völlig überfordert – jetzt erkenne ich langsam meine Frau wieder und endlich können wir unsere kleine Familie auch genießen. Dafür bin ich sehr dankbar.“ (Vater eines kleinen Mädchens, dessen Frau stationär psychiatrisch behandelt werden musste.)

Nichts als Arbeit und Stress – wo bleiben die Freude und der Spaß?

Deine Frau hat ein Kind bekommen und Ihr habt Euch vermutlich sehr darauf gefreut. Dann kamen plötzlich Herausforderungen auf Dich zu, mit denen Du überhaupt nicht gerechnet hattest.

In Deiner neuen Rolle als Vater bist Du (noch) unsicher. Deine Frau hat sich verändert seit sie Mutter ist. Vielleicht ist Deine Frau sogar psychisch krank geworden. Sie ist nicht mehr die, die sie am Beginn Eurer Partnerschaft war.

Alle stellen Anforderungen an Dich: Das Baby, evtl. andere Kinder, der Arbeitgeber, Deine Partnerin, die liebe Verwandtschaft, Deine Kumpels. Vielleicht musst Du die ganze Verantwortung nahezu alleine tragen, weil Deine Frau gerade (fast) ausfällt. Für Dich selbst hast Du überhaupt keine Zeit mehr.

Wo bleiben die Freude und der Spaß mit dem Baby? Die sollten doch wiederkommen, aber wie?

Online-Meeting mit anderen Vätern

Wir laden Dich zu einem Online-Meeting per Zoom mit anderen Vätern ein, denen es ähnlich geht wie Dir.

- Im Rhythmus von 14 Tagen jeden Dienstag von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

! Anmeldung: vater-rat@online.de oder gebhard.koelli@hohemark.de

- Den Zugangslink erhältst Du nach Deiner Anmeldung per E-Mail zugeschickt.

Die Moderatoren

Stephan Gutte (43)

geschieden, vier Kinder, Gutachter beim Medizinischen Dienst Hessen, Leiter von VATER RAT, www.vater-rat.de

Gebhard Kölli (63)

Verheiratet, vier Kinder, fünf Enkelkinder, Pflegedienstleiter von drei alltagspsychiatrischen Stationen, www.hohemark.de

Unsere Gruppenregeln

- Einhaltung der Verschwiegenheit. Hier ist der Ort für alle Ängste und Sorgen rund um das Thema Vaterschaft.
- Niemand wird mit Fragen unter Druck gesetzt. Jeder darf Grenzen setzen: „Darüber will ich jetzt nicht sprechen.“
- Wir lassen Beiträge stehen, auch wenn wir selbst anderer Meinung sein sollten. Es gibt keine Tabu-Themen.
- Aufzeichnungen/Mitschriften sind nicht gestattet

Unsere Ziele

- Du bist in Deinen väterlichen Ressourcen und Kompetenzen gestärkt und erfährst Unterstützung in der Auseinandersetzung mit der Vaterrolle.
- Du kennst wichtige Aspekte der Eltern-Kind-Interaktion und bist emotional entlastet.
- Wenn Deine Frau psychisch erkrankt ist, bist Du besser über die Erkrankung Deiner Frau informiert und hast Anregungen bekommen, wie Du Dein Verhalten darauf einstellen kannst.

Beispiele für Themen

- Wie gehe ich mit dem um, was ich nicht ändern kann? (Stichwort „Selbstfürsorge“)
- Die kindlichen Entwicklungsphasen und was Kinder wann von ihren Vätern brauchen.
- Vom Mann zum Vater, von der Frau zur Mutter, vom Paar zu Eltern.
- Unterstützungsmöglichkeiten in besonderen Herausforderungen.
- Kommunikationsstrategien, Stress, Stressbewältigung und weitere Themen nach Bedarf.

