

SCHWANGERSCHAFT, GEBURT & ERSTE JAHRE



DIE MÄNNLICHE PERSPEKTIVE

*„Kinder kriegen ist nicht schwer,
Eltern sein dagegen sehr.“ –
Wirklich?*

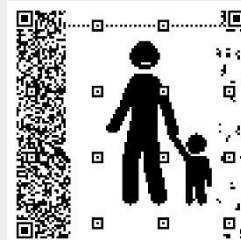
Auch wenn es für viele der schönste Moment im Leben ist: Wenn man sein Kind das erste Mal in den Händen hält, war der Weg dorthin oftmals schwerer als gedacht. Bereits die Schwangerschaft und die Geburt bringen bestimmte Herausforderungen mit sich.

Dieser Folder soll einen kurzen Einblick in eben diese Herausforderungen geben, denen Männer während der Schwangerschaft, Geburt und ersten Jahre gegenüberstehen, aber auch Tipps wie sie mit diesen umgehen können.

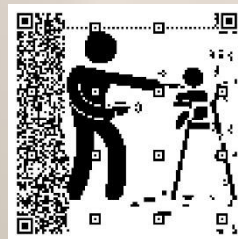
Ein Projekt im Rahmen der Lehrveranstaltung „VU Gesundheitspsychologie“ des Masterstudiums Psychologie, Wintersemester 2021/22.

Autoren: Bechter Barbara, Diermayr Viola, Egger Karin, Schalkwijk Shana, Soenke Kaya, Zeilinger Natalie

QR Code zur Literatur:



Lieber hören statt lesen? Hier geht's zu unserem Podcast mit allen Infos inclusive Experteninterview mit Hebamme Rotraud Zeilinger und einem Bericht aus dem realen Leben von Papa Ali Mahlodji:



Schwangerschaft

- Sorgen drehen sich vermehrt um die Gesundheit der Partnerin und des Babys. Es ist nicht immer klar, was in Zukunft auf den Mann zukommen wird. Diese Sorgen sind ganz normal. Durch die veränderte Verantwortung - nicht nur für sich selbst, sondern jetzt auch für die eigene Familie - kann es unter Umständen zu Stress und Druckerleben kommen.
- Während der Schwangerschaft beginnt sich eine neue Rolle zu entwickeln. Dabei muss herausgefunden werden, „Wer und wie möchte ich als Papa eigentlich sein?“
- Der Beziehungsaufbau zu dem ungeborenen Baby kann sich, vor allem bis zu der Zeit, in der die Bewegungen von außen spürbar sind (ca. ab der 21. SSW), kaum greifbar anfühlen. Um sich dennoch verbunden zu fühlen, können Sie zum Beispiel erste Aufgaben wie das Einkaufen von Babykleidung oder Hygieneartikeln übernehmen.
- Bereits jetzt kann es zu Veränderungen in der Partnerschaft kommen, etwa in der Sexualität oder in der Erwartungshaltung gegenüber dem/der Partner:in.



Geburt

- Gefühle wie Euphorie und Glück sind genauso normal wie Angst, Stress und Hilflosigkeit, vor allem bei Geburtskomplikationen wie einem Notkaiserschnitt.
- Viele Männer fühlen sich während der Geburt in eine Nebenrolle versetzt. Das Personal hat keine Zeit, sich um den Mann zu kümmern. Fragen Sie ruhig nach, wie sie helfen können - fühlen Sie sich aber nicht zurückgewiesen, wenn es keine Aufgaben für Sie zu tun gibt.
- Eine Geburt ist kein sauberes Ereignis und für ihre Frau mit großen Schmerzen verbunden. Bereiten Sie sich durch Kurse oder Eigenrecherche darauf vor, was sie erwartet.
- Wichtig ist es, vor allem nach traumatischen Geburtserlebnissen, das Erlebte im Nachhinein aufzuarbeiten, etwa im Rahmen eines Gesprächs mit der betreuenden Hebamme oder einer psychologischen Betreuung. Reden Sie darüber!

Erste Jahre

- Zu Beginn ist der Beziehungsaufbau sehr schwierig für den Vater. Frauen haben/nutzen meist die Möglichkeit zum Stillen und bauen damit eine besondere Beziehung zu dem Kind auf. Dies führt dazu, dass sich Väter oft überflüssig oder nicht gebraucht fühlen.
- Frischgebackene Väter haben nun weniger Zeit für sich und ihre Hobbys. Sie müssen ihre Bedürfnisse hinter die des Kindes stellen. Die neue Verantwortung kann aber auch dazu führen, dass sich die Väter gebraucht fühlen.
- Neben weniger Zeit bedeutet ein Kind auch mehr finanzielle Kosten. In der Gesellschaft ist immer noch die Ansicht verankert, dass Männer die Ernährer der Familie sind. Dies führt dazu, dass Väter nach der Geburt ihres Kindes schnell wieder arbeiten gehen und staatliche Angebote, wie Väterkarenz, nicht in Anspruch nehmen.



TIPPS

1. Geburtsvorbereitungskurse für Männer

Ein Geburtsvorbereitungskurs speziell für Männer? Ja, den gibt es, zum Beispiel bei www.maenner.at. Hier lernen Sie nicht nur alles über Schwangerschaft und Geburt, sondern auch was speziell Männer in dieser Zeit erwartet.

2. Vätergruppen

Suchen Sie nach Austausch mit anderen Vätern? Dann nehmen Sie an einem Treffen der Vätergruppe teil. Dort können Sie sich über sämtliche Themen rund um Ihr Kind austauschen. Vom Umgang mit einem Baby über die Erziehung eines Kleinkindes, aber auch über die Auswirkungen auf Ihre Partnerschaft oder Ihre und die gesellschaftliche Wahrnehmung Ihrer neuen Rolle als Vater. Ebenso über den Spagat zwischen Arbeit und Familie und viele weitere Herausforderungen, denen Sie jetzt oder in Zukunft noch gegenüberstehen.

Genauere Infos dazu unter www.vaetergruppe.at.

3. Psychologische Beratung

Scheuen Sie sich nicht davor, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Zum/zur Psycholog:in muss man nicht erst, wenn man psychisch krank ist, sondern auch, wenn man sich in einer schwierigen Lebenslage befindet oder nicht weiß, was im Falle des ersten Kindes auf einen zukommt und daher mit gewissen Ängsten kämpft. Psycholog:innen sind nicht nur dazu da, Krankheiten zu behandeln, sondern auch um das Leben schöner und lebenswerter zu machen. Hierfür gibt es sogar extra ausgebildete Gesundheitspsycholog:innen, die sich damit beschäftigen, wie man das Wohlbefinden steigern und das Leben besser machen kann. Auch hier können Sie sich an Adressen wie www.maenner.at, www.vaetergruppe.at oder an die Vatersprechstunde von www.men-center.at wenden.

4. Mitgeföhlpraxis

Die Mitgeföhlpraxis ist ein mehrwöchiges Programm in welchem man den Umgang mit schwierigen Geföhlen und Lebenssituationen lernt. Durch regelmäßiges Üben lernt man, auf Schmerz und Leiden zu antworten. Kann man seiner Frau bei der Geburt oder einer postpartalen Depression nicht helfen, so kann man sich zumindest in ihre Situation versetzen und verstehen, was sie gerade durchmacht. Kurse dazu gibt es mittlerweile in einigen Städten. Alternativ können Sie sich auch ein Buch zum Thema besorgen.



5. Apps

Mittlerweile werden am Markt auch spezielle Apps für Väter angeboten.

In der App **Babycenter** können Sie jede Woche nachlesen, wie groß ihr Baby während der Schwangerschaft gerade ist und wie es sich entwickelt. Als anschaulicher Größenvergleich verwendet die App dabei Obst. Nach der Geburt gibt Ihnen die App wöchentlich Infos zur aktuellen Entwicklung und den Schwierigkeiten in dieser Phase, aber auch Tipps wie sie damit umgehen können.

In der App **HiDaddy** werden Männer zusätzlich informiert, wie es den werdenden Müttern momentan geht und wie sie diese unterstützen können.

6. Mit anderen reden

Scheuen Sie sich nicht davor sich mit Familie, Freund:innen oder auch Arbeitskolleg:innen über Ihre derzeitige Situation auszutauschen, schließlich haben viele von ihnen bereits dasselbe hinter sich und können Ihnen daher mit Tipps zur Seite stehen.

