

Psychologische Interventionen rund um Schwangerschaft und Geburt

Psychological Interventions During Pregnancy and Birth

Nilgül Sahinli Mayregg

Themenschwerpunkt Familienpsychologie und Störungen ...

Zusammenfassung

Noch nie war der Hype um Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft so groß wie heute: Kurse, Workshops, Fachbücher, Zeitschriften, Elternratgeber, Newsletters, Web-Seiten, Diskussionsforen, Facebook-Gruppen ... Das Angebot an werdende Eltern und Familien mit Kindern ist endlos, der Druck dadurch umso größer, allen Bedürfnissen des Kindes gerecht zu werden und „gute“ Eltern zu sein. Abhängig von der individuellen Krankengeschichte und der Vorgeschichte des Paares kommen in der Praxis auch speziellere Themen wie Angst vor einer Fehlgeburt oder Umgang mit einer früheren negativen Geburtserfahrung zum Vorschein. Psychologische Interventionen können in jeder Phase des Elternwerdens und -seins helfen, klarer im Kopf zu werden und sich in dieser neuen Rolle zurechtzufinden. Auch für klinische und Gesundheitspsychologinnen/Gesundheitspsychologen ist es eine Herausforderung, in diesem Bereich, in dem oftmals Esoterik und Wissenschaft Hand in Hand gehen, mit wissenschaftlich fundierten Techniken zu arbeiten und evidenzbasiert vorzugehen.

Abstract

The hype surrounding pregnancy, birth and parenthood has never been as great as it is today: courses, workshops, books, magazines, parenting guides, newsletters, web pages, discussion forums, Facebook groups ... The offer for expectant parents and families with children is endless, the pressure is even greater to meet all the needs of the child and to be "good" parents. According to the individual medical history and the history of the couple, specific issues come to the surface in private practice such as fear of miscarriage or dealing with a previous neg-

ative birth experience. Psychological interventions can help in every phase of becoming a parent to keep a clear head and to get along with this new role. It is a challenge for clinical and health psychologists to work with scientifically grounded and evidence-based techniques in this area, where esotericism and science often go hand in hand.

1. Einleitung

Schwangerschaft, Geburt und Übergang zur Elternschaft stellen in den Leben der meisten Menschen einschneidende Ereignisse dar, die mit Freude aber auch Ungewissheit verbunden sind. Werdende Eltern möchten sich so gut wie möglich auf das neue Familienmitglied vorbereiten und nicht die „gleichen Fehler“ wiederholen, die ihre Eltern gemacht haben. Von diesen guten Absichten getrieben, geraten sie allerdings nicht selten im Dschungel von Theorien und Tipps durcheinander und werden umso mehr verunsichert, was nun den „richtigen“ Weg im Umgang mit der neuen Familiensituation darstellt. Entscheidungen warten darauf, getroffen zu werden, Ängste und Unsicherheiten entstehen, die Ungewissheit der bevorstehenden Ereignisse ist in der heutigen Ära der Information und Kontrolle kaum auszuhalten. Auch nach der Geburt geht es mit der Achterbahn der Gefühle weiter.

Eine einfühlsame Begleitung und kompetente Beratung können in diesen unterschiedlichen Phasen Klarheit in die ungewisse Situation bringen, Ängste und Unsicherheiten reduzieren, elterliche Kompetenzen stärken und somit einen wertvollen Beitrag zur Prävention der Regulationsstörungen sowie der postpartalen Depression leisten. Im Folgenden wird probiert, einen Überblick über die häufigsten Themen und Techniken rund um Schwangerschaft und Geburt zu vermitteln.