



Janna Raphaela

HOLISTISCHE GESUNDHEITSBERATUNG

POSTPARTALE PSYCHOLOGIE - WAS IST DAS?

Unter postpartaler Psychologie ist alles zu verstehen, was sich im Seelenleben einer Frau bewegt, nachdem ihr Körper Heimat für entstehendes Leben war. Wenn wir in unserer Gesellschaft und Denkweise diesem besonderen Umstand Aufmerksamkeit schenken, dann verkürzen wir den möglichen Zeitraum auf das Wochenbett. Danach hat bitte alles wieder "normal" zu sein, das Leben, der Alltag, die Frau. Doch der postpartale Horizont dehnt sich wesentlich weiter in das Leben aus - er kann definiert werden als alles was zeitlich nach der Schwangerschaft folgt. Dein ganzes Leben als Mutter ist ein postpartaler Zustand. Und auch Frauen, die eine Schwangerschaft vorzeitig selbstgewählt beendet haben oder den Verlust eines Kindes erlebt haben, können postpartale Phänomene erleben.

Postpartale Phänomene können sein

- Depressive Stimmung im Wochenbett oder in einem zeitlich größeren Abstand zur Schwangerschaft
- Gefühle der Überforderung und Hilflosigkeit
- Selbstzweifel und identitäre Krisen
- Gefühle der Isolation und Einsamkeit
- Schwierigkeiten beim Umgang mit dem sich verändernden Rollen- und Selbstbild als Frau
- Ablehnung des eigenen Körpers
- Das Gefühl, eine schlechte Mutter zu sein
- Der Wunsch, auszubrechen und / oder wegzurennen
- Aggression und Kontrollverlust
- Problem in der Partnerschaft oder Familiensystem
- Das Gefühl, das Kind / die Kinder zu viel oder zu wenig zu lieben
- und vieles mehr

Wenn Dir einer oder auch mehrere dieser Punkte bekannt vorkommen, wisse bitte, dass Du nicht alleine damit bist. Diese Phänomene sind wesentlich häufiger als Du vielleicht denkst und werden viel zu häufig totgeschwiegen. In meiner Praxis unterstütze ich Frauen darin, die Hintergründe für diese Gefühle zu entdecken und liebevoll zu transformieren.