

# Offene Sprechstunde

für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern



Beratungsstelle  
für Eltern, Kinder  
und Jugendliche



**HAGEN**  
Stadt der FernUniversität



## Offene Sprechstunde

für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern

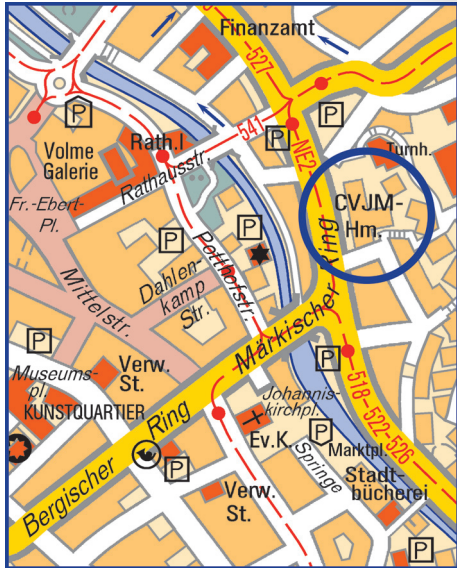
### Zeit:

Jeden 1. Donnerstag im Monat  
von 16.00 - 17.00 Uhr

### Ort:

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und  
Jugendliche im  
Beratungszentrum *Rat am Ring*  
2. Etage, Aufzug vorhanden

Märkischer Ring 101  
58097 Hagen  
Tel.: 02331 / 207-3991



## Das hatte ich mir so nicht vorgestellt!

Wenn Eltern ein Baby bekommen, ist dies ein freudiges Ereignis. Manchen Eltern ist dabei vorher nicht so klar, dass mit der Pflege, dem Versorgen und sich kümmern um das kleine, bedürftige Wesen rund um die Uhr starke Belastungen, Stress und deutliche Einschränkungen in der eigenen Lebensgestaltung verbunden sind bzw. verbunden sein können. Gefühle von Unsicherheit, Angst, Wut und Hilflosigkeit tauchen auf. Wie gehe ich als Mutter, wie gehe ich als Vater mit solchen Belastungen um? Kann ich darüber reden? Habe ich die Erwartungshaltung alles alleine und gut bewältigen zu müssen? Wie groß ist der Druck dem Bild einer jetzt glücklichen und zufriedenen Familie entsprechen zu wollen. Wieweit wird dieses Bild durch nahe stehende Menschen noch unterstützt? Manchmal führen die Belastungen auch zu Konflikten mit dem Partner und alle sind nur noch genervt.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und nach Unterstützung suchen: Sie sind bei uns willkommen!

- Die Beratung ist kostenlos.
- Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
- Wir unterliegen der Schweigepflicht.