

Angebote bei psychischen Belastungen im Rahmen der Frühen Hilfen

Mag^a Sandra Aufhammer

„Netzwerk Gesund ins Leben“ Frühe Hilfen Tirol

Mag^a Anna Hartl

Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben Innsbruck Stadt

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-Jugend- und Familienpsychologin

GiL
NETZWERK
GESUND
INS LEBEN

Angebote bei psychischen Belastungen im Rahmen der Frühen Hilfen

1. Anlaufstelle bei psychischen Belastungen rund um die Geburt
2. Selbsthilfegruppe für Mütter mit psychischen Belastungen

Angebote bei psychischen Belastungen im Rahmen der Frühen Hilfen

1. Anlaufstelle bei psychischen Belastungen rund um die Geburt

- Voraussetzung für die Inanspruchnahme: psychische Belastung der Mütter/Väter im **ersten Lebensjahr** des Kindes
- Netzwerk an niedergelassenen Psychotherapeut:innen mit Schwerpunkt „Psychische Belastungen rund um die Geburt“
- **5 Orientierungs-/Kriseninterventionsgespräche**
- die Kosten übernimmt das Netzwerk Gesund ins Leben
- Gekoppelt an die Familienbegleitung
- **Verschränkung von psychotherapeutischen und psychosozialen Maßnahmen** -> bestmögliche Unterstützung

Angebote bei psychischen Belastungen im Rahmen der Frühen Hilfen

1. Anlaufstelle bei psychischen Belastungen rund um die Geburt

Vorteile für die Mütter und Väter:

- Rasch und unbürokratisch
- niederschwelliges und kostenloses Angebot
- Psychotherapeutinnen mit Erfahrung in der Arbeit mit Familien mit psychischen Belastungen in der Zeit nach der Geburt

Angebote bei psychischen Belastungen im Rahmen der Frühen Hilfen

1. Anlaufstelle bei psychischen Belastungen rund um die Geburt

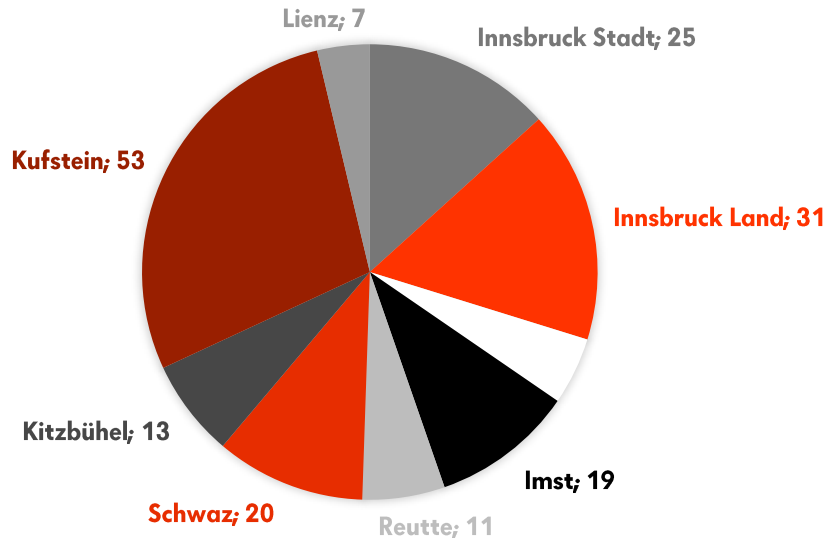
Inanspruchnahme 2022:

- Insgesamt wurden **752 Einheiten** von **188** Personen – davon 7 Väter in Anspruch genommen
- Durchschnittlich wurden **4 Gespräche** pro Person geführt

Insgesamt: **967** Personen und **3.571** Einheiten

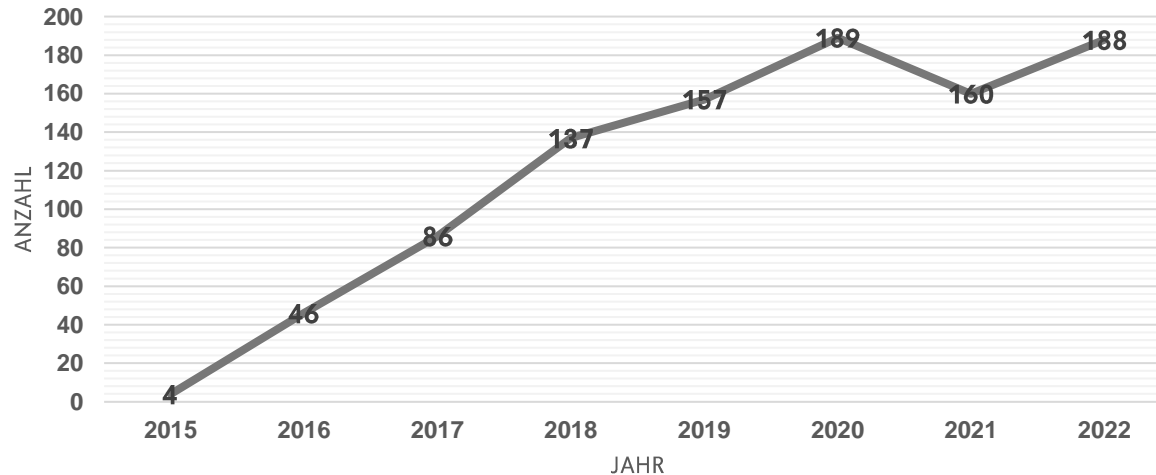
Angebote bei psychischen Belastungen im Rahmen der Frühen Hilfen

ANLAUFSTELLE BEI PSYCHISCHEN BELASTUNGEN INANSPRUCHNAHME 2022



Angebote bei psychischen Belastungen im Rahmen der Frühen Hilfen

Inanspruchnahme von 2015 – 2022



Angebote bei psychischen Belastungen im Rahmen der Frühen Hilfen



2. Selbsthilfegruppe für Mütter mit psychischen Belastungen

- Selbsthilfe- und Austauschgruppe für Mütter mit postpartaler Depression oder anderen psychischen Belastungen nach der Geburt
- Geleitet von betroffenen Müttern - begleitet vom Netzwerk Gesund ins Leben

Angebote bei psychischen Belastungen im Rahmen der Frühen Hilfen

2. Selbsthilfegruppe für Mütter mit psychischen Belastungen

- Gründung 2020 in Kooperation mit der Selbsthilfe Tirol von Noemi Händler-Stabauer, selbst betroffene Mutter
- begleitet seit Beginn vom Netzwerk Gesund in Leben Tirol
- 14-tägige Treffen (abwechselnd vormittags und nachmittags) in den Räumlichkeiten vom Netzwerk Gesund ins Leben in Innsbruck bzw. auf Wunsch teilweise auch online
- Mit oder ohne Kinder

Angebote bei psychischen Belastungen im Rahmen der Frühen Hilfen



2. Selbsthilfegruppe für Mütter mit psychischen Belastungen

Häufige Themen, (Erfahrungs)austausch:

- psychische Belastungen bzw. Erkrankungen, Psychoedukation
- Eigene Ressourcen, Ressourcenaktivierung
- Möglichkeiten eigenes Netzwerk zu aktivieren und zu erweitern
- Unterstützungsmöglichkeiten zB Psychotherapie, Psychopharmaka, Caritas Familienhilfe, Notfallmamas

Angebote bei psychischen Belastungen im Rahmen der Frühen Hilfen

2. Selbsthilfegruppe für Mütter mit psychischen Belastungen

Häufige Themen, (Erfahrungs)austausch:

- Eltern-Kind-Beziehung, Sicherheit im Umgang mit dem Baby
- Kindliche Entwicklung, Schlaf, Weinen und Beruhigen, Stillen und Beikost, Alltagsgestaltung
- Stressbewältigungsstrategien
- Was brauche ich? Wie schaue ich gut auf mich? Wo sind meine Grenzen?

Angebote bei psychischen Belastungen im Rahmen der Frühen Hilfen

2. Selbsthilfegruppe für Mütter mit psychischen Belastungen

Rückmeldungen von Frauen aus der Gruppe:

- „plötzlich konnte ich verstehen was mit mir los war“
- „der Austausch in der Gruppe hat mich motiviert Hilfe in Anspruch zu nehmen“
- „die Sichtweisen und Lösungsstrategien der andern haben mir neue Möglichkeiten aufgezeigt“
- „endlich konnte ich offen über meine negativen Gefühle sprechen, die anderen haben mir zugehört und mich nicht verurteilt“

Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!

GiL
NETZWERK
GESUND
INS LEBEN