

Infos für werdende Mütter

Über Probleme reden

Schwangere sind guter Hoffnung, frischgebackene Mütter glücklich – so das Klischee. Tatsächlich können eine Schwangerschaft und die erste Zeit mit einem Neugeborenen eine Zeit besonderer Belastung und Konflikte sein. Möchte ich/möchten wir wirklich (noch) ein Kind? Wird das Geld reichen? Ich will meinen Beruf nicht aufgeben. Warum weint das Kind so viel?

In dieser Anspannung kann der Wunsch, Alkohol zu trinken, besonders stark werden. Gleichzeitig erwarten Familie und Freunde von schwangeren und stillenden Frauen oftmals, dass sie ohne weiteres auf Alkohol verzichten, während sie selbst ihr Trinkverhalten nicht ändern. Innerer und äußerer Druck können Frauen in Schuld- und Schamgefühle treiben, die es noch schwerer machen, auf die Wirkung des Alkohols zu verzichten.

Alkoholfrei ist besser

Menschen zu finden, mit denen man offen sprechen kann, ist in diesem Dilemma das Wichtigste. Sich mit anderen Frauen über Ängste und Nöte auszutauschen, entlastet. Jede werdende Mutter hat Anspruch auf persönliche Beratung und Hilfe. Bundesweit gibt es hierfür ein dichtes Netz von Beratungsstellen für Schwangere, die keineswegs, wie oft angenommen wird, nur für die Beratung hinsichtlich eines möglichen Schwangerschaftsabbruchs, zuständig sind. Suchtberatungsstellen und psychosoziale Beratungsstellen sind auf die Hilfe bei Alkohol- und anderen Abhängigkeitsproblemen spezialisiert.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an:

Deutscher Frauenbund
für alkoholfreie Kultur e.V.

www.deutscher-frauenbund.de

oder

FASworld e.V.

www.fasworld.de