

A close-up photograph of a man with short brown hair and a grey t-shirt holding a baby. The baby has bright blue eyes and is looking towards the camera. The man's face is partially visible as he looks down at the baby. The background is a dark, solid color. Two white diagonal lines are present: one starting from the top center and ending near the baby's head, and another starting from the bottom center and extending upwards.

# PAPA WERDEN

EIN LEITFADEN FÜR WERDENDE VÄTER

von Lola&Lykke



LOLA & LYKKE®

Ein Kind zu bekommen ist zweifelsohne die unglaublichste, erschreckendste und emotionalste Erfahrung, die das Leben zu bieten hat. Eltern zu werden, vor allem zum ersten Mal, ist etwas, auf das man sich unmöglich völlig vorbereiten kann. Es gibt nichts Vergleichbares im Leben. Wenn du dich also nervös, ängstlich oder schlecht vorbereitet fühlst, bist du nicht allein.

Als werdende Mutter bekommst du über das Internet, deine Familie und örtlichen Gesundheitseinrichtungen jede Menge Ratschläge und Hilfsangebote. Es gibt unendlich viel Material, um Schwangere während des gesamten Prozesses zu beraten.

**Aber was ist mit angehenden Vätern? Wo finden sie Rat für die besonderen Herausforderungen, die auf sie zukommen?**

Genau deshalb haben wir diesen Leitfaden verfasst. Wir glauben, dass frischgebackene Väter nicht genügend Hilfsangebote erhalten, da sie statistisch gesehen ohnehin weniger gern um Unterstützung bitten. Und die Tatsache, Vater zu werden, kann geradezu beängstigend sein. Aber keine Sorge - vertrau uns, du schaffst das.

In diesem E-Guide haben wir eine Fülle von praktischen Tipps für werdende Väter zusammengestellt - von der Unterstützung in der Schwangerschaft bis hin zur Linderung der häufigsten Ängste in der Elternschaft. Ausgestattet mit diesen Informationen wird dir der Start als Vater viel leichter fallen.



# *Inhalt*

<b>Auch frischgebackene Väter brauchen Hilfe</b>	<b>4</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ja, auch Männer leiden unter postpartalen Depressionen</li><li>• Wer Väter unterstützt, hilft der ganzen Familie</li></ul>	
<b>Papa werden</b>	<b>8</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Die neun Monate überleben</li><li>• Wehen, Geburt und die Rolle als Geburtspartner</li><li>• Die ersten Tage mit dem Neugeborenen</li><li>• Die stillende Mutter unterstützen</li><li>• Die Rückkehr zur Arbeit</li></ul>	
<b>Stress und Ängste als Vater bewältigen</b>	<b>15</b>
<b>10 praktische Tipps für frischgebackene Väter</b>	<b>17</b>
<b>Schlusswort</b>	<b>22</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hilfsangebote</li></ul>	

# *Auch frischgebackene Väter brauchen Hilfe*

In der Gesellschaft, von den Medien, über Arbeitsplatz und Hilfsangebote bis hin zu stereotypen Erwartungen, wird der Fokus bei Schwangerschaft und Elternschaft fast nur auf die Mutter gelegt.

Mütter machen in dieser Zeit natürlich eine Menge persönlicher und emotionaler Veränderungen durch. Das gilt aber auch für Väter. Es gibt immer noch die überholte Annahme, dass nur Mütter Unterstützung brauchen. Aber die Rolle als frischgebackener Vater bringt andere, aber nicht minder große Herausforderungen mit sich.

Wir sollten die Väter nicht vergessen, nur weil wir uns auf das Wohlergehen der Mütter konzentrieren. Beide sollten den gleichen Zugang zu Hilfsangeboten haben. Unterstützung für frischgebackene Väter ist zudem eine Win-Win-Situation für beide Elternteile, das Kind und die Gesellschaft als Ganzes..

Bei Lola&Lykke unterstützen wir Mütter zwar schon immer, wir wissen aber, dass ein Baby nur mit einem ganzen Team großgezogen werden kann. Wir wollen vor allem Müttern die Unterstützung geben, die sie brauchen. Aber wir wissen, dass sowohl Mama als auch Papa ein starkes Unterstützungssystem brauchen, das ihnen bei jedem Schritt zur Seite steht.

Zweifellos können Babys nur dann am besten versorgt werden, wenn beide Elternteile informiert und unterstützt werden. In diesem Abschnitt werden wir das Thema der begrenzten väterlichen Unterstützung näher beleuchten und aufzeigen, wie wichtig es ist, Vätern mehr Zugang zu Hilfsangeboten und Beratung zu geben.



# 1. Ja, auch Männer leiden unter postpartalen Depressionen

Auch wenn Väter nicht schwanger werden oder stillen müssen, gibt es dennoch viele neue Herausforderungen. Als werdender Vater musst du lernen, was es heißt, sich um ein Baby zu kümmern und die 24/7-Pflichten wie Füttern, Reinigen, Spielen, Pflegen, Erziehen und Beschützen zu erfüllen. Dabei musst du gleichzeitig deine Partnerin unterstützen und die Beziehung aufrechterhalten.

Angesichts der Häufigkeit von postpartalen Depressionen bei Vätern wird deutlich, dass Männer große Schwierigkeiten haben - sowohl persönlich als auch gesellschaftlich - Hilfe zu bekommen. Auf der BMC-Website wurde kürzlich ein faszinierender Bericht mit dem provokanten Titel "Welcher Mann wird nach der Geburt eines Kindes depressiv?" veröffentlicht. Er zeigt, wie real Depressionen bei Vätern sind und wie die traditionelle Vorstellung von Männlichkeit Väter davon abhält, Hilfe zu suchen oder über psychische Gesundheitsprobleme zu sprechen.

- Laut BMC leiden 10,4 % der frischgebackenen Väter an Depressionen, mehr als doppelt so viel wie bei Männern generell (4,8 %).
- Postpartale Depressionen erleben etwa 4-25% der Väter im ersten Jahr nach der Geburt ihres Kindes.
- Leidet die Partnerin unter einer postpartalen Depression, steigt auch die **Rate bei Männern auf 24-50%**.
- Trotz dieser überwältigenden Zahlen wird **nur selten** über postpartale Depressionen von Vätern berichtet.
- So suchten während der Schwangerschaft ihrer Partnerin nur **3,2 % von 2000** Vätern Hilfe wegen ihrer Depressionen, im Vergleich zu 13,6 % der Frauen, die die gleichen Symptome hatten.

Auch medizinisches Fachpersonal ignoriert die postpartale Depression von Vätern oft oder erkennt sie nicht an. Das BMC fand heraus, dass "viele Väter während der Geburt von medizinischem Fachpersonal ignoriert wurden und sich unsichtbar, ungebeten und unwohl fühlten". Außerdem bot nur ein Fünftel der Pflegekräfte den Vätern irgendeine Form der Unterstützung während der Entbindung an.

Angesichts all dieser Faktoren und der Tatsache, dass "Männer oft eine schlechtere psychische Gesundheitskompetenz haben als Frauen", heißt es im Bericht:

“

Väter verheimlichen psychische Probleme in der Schwangerschaft und danach eher, weil gesellschaftlicher Druck besteht, ihre Familie emotional und finanziell zu unterstützen...

Wenn Väter nicht mit Hilfe rechnen, wissen sie wahrscheinlich auch nicht, dass es sie gibt, und es ist unwahrscheinlich, dass sie selbst Hilfe für ihre psychische Gesundheit suchen.

”

Den vollständigen Bericht kannst du auf [BMC-Website](#) lesen.

Kommen wir kurz auf den Titel des Berichts zurück, um zu verstehen, worum es hier eigentlich geht: "Welcher Mann wird nach der Geburt eines Kindes depressiv?" Der Titel hat einen klaren Grund, denn viel zu lange wurde die psychische Gesundheit von Männern ignoriert, missverstanden oder ganz außer Acht gelassen.

In der Gesellschaft existiert ein Teufelskreis, in dem die psychische Gesundheit von Männern vernachlässigt wird oder es als "unmännlich" gilt, darüber zu sprechen. Deshalb reden nur weniger Männer darüber, wie sie sich fühlen. Und aufgrund dieser mangelnden Resonanz wird die psychische Gesundheit von Männern leichter ignoriert.

Für die meisten Männer ist es schwierig, über ihr seelisches Wohlbefinden zu sprechen, denn sie fühlen sich immer noch unter Druck gesetzt, nicht über ihre Gefühle zu sprechen. Um das Problem zu lösen, müssen Gespräche eröffnet und ein Umfeld geschaffen werden, in dem sich Männer wohl fühlen, wenn sie um Hilfe bitten oder sich einem Zuhörer öffnen.



## 2. Wer Väter unterstützt, hilft der ganzen Familie

In dem BMC-Bericht wird auch darauf hingewiesen, dass die psychische Gesundheit von Vätern in einer Welt, in der Männer eine viel wichtigere Rolle bei der Kindererziehung spielen, viel mehr Beachtung finden muss.

Neben der Stärkung der psychischen Gesundheit haben Studien auch gezeigt, dass eine bessere Unterstützung von Vätern der gesamten Familie zugute kommt.

“

Das Engagement des Vaters kann sich positiv auf das Wohlbefinden und die Anpassungsfähigkeit der Mutter, den Verlauf der Schwangerschaft, die elterliche Rolle und die körperliche, geistige, verhaltensbezogene, soziale und emotionale Entwicklung des Kindes auswirken.

”

Einfach ausgedrückt: Ein Vater, der sich unterstützt, informiert und selbstbewusst fühlt, kann diese Gefühle auch bei seiner Partnerin fördern. Eltern arbeiten als Team und sollten daher als Team unterstützt werden. Nur wenn sich beide Elternteile informiert und unterstützt fühlen, können sie ihr Baby optimal betreuen.



# *Papa werden*

In diesem Abschnitt geben wir spezifische Ratschläge für jede Phase der Vaterschaft. Wir erläutern die Rolle des Vaters und ihre Bedeutung, wie Väter Mütter am besten unterstützen können, und geben Ratschläge für die Herausforderungen, die jede Phase mit sich bringt.

## 1. Die neun Monate überleben

Väter spielen in der Schwangerschaft ihrer Partnerin eine unschätzbare Rolle. Zunächst solltest du diese Zeit nutzen, um mehr über Elternschaft, Schwangerschaft und Geburt zu lernen. Recherchiere im Internet und bei lokalen Hilfsangeboten und bitte deine Familie um Rat und um ihre Erfahrungen.

Zweitens: Begleite deine Partnerin zu allen Terminen, Untersuchungen, Einkaufstouren etc. Sei auch Teil dieser Erfahrung. Denn so kannst du besondere Erinnerungen schaffen und gleichzeitig eure Beziehung stärken, damit ihr für die nächste Phase eures Lebens gerüstet seid.

Achte auf die Bedürfnisse deiner Partnerin und darauf, wie du sie am besten betreust. Sorge z. B. dafür, dass euer Zuhause sauber und ordentlich ist und dass deine Partnerin frische, gesunde Mahlzeiten isst.

Und vergiss nie, dass ihr ein Team seid. Achtet auf eine gute Kommunikation und redet immer offen über alles. Wie ein altes Sprichwort sagt, ist ein geteiltes Problem ein halbes Problem. Nehmt euch auch Zeit, um die Geburt und eure Finanzen zu planen und zu überlegen, wie ihr alles regeln wollt, wenn euer Kind da ist. Auf diese Weise könnt ihr sicherstellen, dass alle Kosten für Lebensmittel, Vorräte und Ausrüstung für das Baby eingeplant sind.





Denkt auch daran, dass Kinderbetreuung in absehbarer Zeit nicht billiger wird! Wenn ihr also schon jetzt ein Budget aufstellt, könnt ihr für zukünftige Ausgaben wie Schulkleidung, neues Spielzeug und Familienausflüge sparen.

Frischgebackene Mütter fühlen sich in dieser Zeit leicht überwältigt von ihren Gefühlen. Aber mit deiner Unterstützung, deinem Wissen und deiner Zuversicht kannst du ihr diese Zeit sehr viel leichter machen. Bei jeder Herausforderung wird sie wissen, dass du immer eine effektive, gut durchdachte Lösung parat hast.

Außerdem hilfst du ihr, indem du ihr Arbeit abnimmst und die To-Do-Liste verkürzt. So entlastest du sie mit deinem Einsatz und nimmst ihr eine Menge Druck von den Schultern. Wenn du dich von Anfang an einbringst, sendest du deiner Partnerin die klare Botschaft, dass ihr ein Team seid. Und sie wird Vertrauen in dich und deine Unterstützung haben, weil sie weiß, dass du genauso verlässlich sein wirst, wenn das Baby kommt.

Kurz gesagt: Die Unterstützung in der Schwangerschaft stärkt eure Beziehung und das Vertrauen deiner Partnerin in dich. Und je mehr du dich einbringst, desto mehr könnt ihr die Freuden dieses wunderbaren Lebensabschnitts teilen.

## 2. Wehen, Geburt und die Rolle als Geburtspartner

Wie über die Schwangerschaft solltest du dich auch über die Geburt informieren und wissen, was euch erwartet. Betrachte es wie einen Job - du willst eine Stütze für dein Team sein, jemand, auf den sich alle verlassen und den sie um Hilfe bitten können.

Durch dein Wissen kannst du den Stress deiner Partnerin minimieren. Schließlich haben alle neuen Eltern das Gefühl, ahnungslos zu sein. Aber wenn ihr euch gegenseitig Fragen stellt und gemeinsam lernt, werdet ihr euch bei euren Entscheidungen viel sicherer fühlen. Es geht darum, euer gemeinsames Wissen zu erweitern und zu wissen, dass ihr euch aufeinander verlassen könnt.

Sobald der Geburtstermin näher rückt, solltet ihr einen Geburtsplan erstellt haben, mit dem ihr beide vertraut seid. Außerdem sollte die Tasche fürs Krankenhaus gepackt sein, die alle Dinge enthält, die ihr brauchen werdet.

Während der Wehen wird deine Partnerin wahrscheinlich nicht in der Lage sein, dem Arzt wichtige Fragen zu stellen oder Entscheidungen zu treffen. Deshalb solltest du in ihrem Namen mit dem medizinischen Personal sprechen.

Indem du dich für die Bedürfnisse deiner Partnerin während der Geburt einsetzt, sorgst du dafür, dass sie sich so sicher und wohl wie möglich fühlt. Wenn du in dieser schwierigen Situation für sie da bist, stärkt das eure Beziehung auf fantastische Weise. Sie wird sehen, dass du dich dieser Situation mit Zuversicht und Sorgfalt stellst, und das ist ein gutes Omen für eure Zukunft als frischgebackene Eltern.

Darüber hinaus solltest du für sie da sein und ihre Hand halten. Ermutige sie, bleibe stark und fürsorglich, nimm es ihr nicht übel, wenn sie etwas Unfreundliches sagt (sie hat schon genug um die Ohren!). Sorge dafür, dass sie sich so wohl und entspannt wie möglich fühlt.



### 3. Die ersten Tage mit dem Neugeborenen

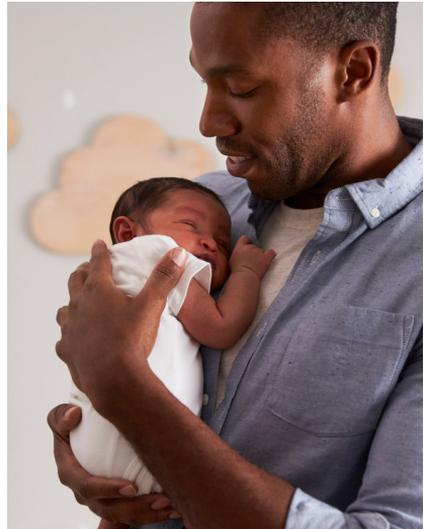
Die ersten Tage mit einem Neugeborenen sind voller Höhen, Tiefen und allem dazwischen. Auch wenn dir klar ist, dass Ängste und Sorgen in dieser Phase ganz natürlich sind, musst du dich ihnen stellen, um sie zu bewältigen. Wie bei vielen Ängsten ist es wichtig, sich direkt mit ihnen auseinanderzusetzen. Das ist ein ständiger Lernprozess: Du verstehst, was verschiedenen Situationen erfordern und baust Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten aus.

Wenn du also merkst, dass dein Baby etwas von dir möchte, nutze dein Wissen, um herauszufinden, wie du helfen kannst (das Internet ist nur Plan B). Auch wenn dir dieser Gedanke anfangs beängstigend scheint, vertraue deinen Fähigkeiten und deiner Intuition. Und wenn du dein Wissen immer wieder auf diese Weise testest, wirst du schnell merken, wie viel du gelernt hast.

Schon komisch, aber in diesen Situationen kannst du mit deinem Baby als kleines Team zusammenarbeiten. Es wird dir helfen, zu verstehen, was es mitteilen will. Und wenn du es dann verstehst, stärkt das eure Bindung. Und es ist so schön, wenn du siehst, dass du etwas richtig gemacht hast! Diese Momente machen die Erfahrung so lohnend und helfen dir zu erkennen, was du schon alles kannst.

Keine Sorge, das ist alles nur ein Lernprozess. Mein Baby wird mir durch seine Handlungen zu verstehen helfen, was es sagt.

Bindung wird mit der Zeit durch multisensorische Interaktion aufgebaut und gestärkt. Versuche anfangs zu lernen, was die Signale deines Babys sind und was sie bedeuten. Was ist z. B. sein Hunger-signal? Oder wie teilt es dir mit, dass es etwas möchte?



Kannst du die Signale deines Babys deuten, baust du eine Bindung auf, indem du seine Bedürfnisse erfüllst. Verstehst du die Signale und hilfst dem Baby, wird bei ihm eine Welle des Hormons Oxytocin ausgeschüttet. Das macht es glücklich und es assoziiert dieses Glück mit dir.

## **BLICKKONTAKT**

Weitere Möglichkeiten der Bindung mit deinem Baby sind Blickkontakt und Sprechen, um dein Kind mit deiner Stimme vertraut zu machen, sowie das Spiegeln der Handlungen und Ausdrücke des Babys.

## **BERÜHRUNGEN**

Berührungen sind ein weiteres grundlegendes Element für den Aufbau der Eltern-Kind-Bindung. Sie ermöglichen es deinem Kind, eine instinktive Verbindung zwischen dir und Sicherheit, Trost, Geborgenheit und Schutz herzustellen. Neben dieser tiefen Bindung fördert regelmäßiger Körperkontakt auch die Entwicklung des Gehirns deines Babys.

### **Top-Tipp**

Zwei der effektivsten Berührungen, um die Bindung zu deinem Baby zu fördern, sind das Wickeln und das Liegen auf deiner Brust, so dass dein Baby beim Einschlafen deinen Herzschlag hören kann. Diese beiden Berührungen sorgen dafür, dass sich das Baby sehr wohl fühlt. Sie sind gleichzeitig eine sehr persönliche, enge Form der Berührung.

## **ALLTAG**

Stelle sicher, dass sich beide Elternteile die Verantwortung für Putzen, Nachtschichten, Füttern, Wickeln und so weiter teilen. Und denke daran, dass du umso selbstbewusster wirst, je mehr du etwas tust.

Ihr solltet so bald wie möglich eine Routine entwickeln, die für euch beide funktioniert. Teilt euch die Arbeit auf und richtet eure Hausarbeit nach dem Schlaf- und Fütterungsrhythmus des Babys aus (der sich ab etwa drei Monaten stabilisiert). Wir verstehen, dass das alles beängstigend und ziemlich überwältigend sein kann, aber das Beste, was ihr tun könnt, ist, euch direkt ins kalte Wasser zu stürzen.



## 4. Die stillende Mutter unterstützen

Obwohl dieser Part der Elternschaft zwangsläufig in erster Linie von der Mutter übernommen wird, gibt es eine Reihe praktischer Beispiele, wie der Vater in den Stillprozess einbezogen werden kann.

### 5 Praxis-Tipps, um stillende Mütter zu unterstützen

1. Lerne den Umgang mit gefrorener Muttermilch.
2. Füttere das Baby mit der Flasche, wenn die Mutter abwesend, müde oder beschäftigt ist bzw. arbeitet.
3. Hilf der Mutter, ihre Stillbeschwerden zu lindern. Eine gute Massage kann z. B. helfen, verstopfte Brüste zu lösen oder die Milchproduktion anzuregen.
4. Koche nährstoffreiche Mahlzeiten mit Zutaten, die speziell die Milchproduktion fördern. Dazu gehören z. B. eiweißreiche Lebensmittel, Kürbis und Fenchel. Und jede Stillende freut sich über einen selbstgemachten Laktationssnack wie Haferkekse.
5. Und wie in jeder Phase der Elternschaft solltest du daran denken, dass positive Worte der Bestärkung immer viel bewirken.

Bezüglich des letzten Punktes darfst du nie den Wert deiner Unterstützung und deines Lobes unterschätzen. Schließlich kann das Stillen für Mütter eine große Herausforderung sein, und keine Mutter erlebt das Stillen auf die gleiche Weise. Für manche ist es ein Kinderspiel, von Anfang bis Ende. Für andere ist es stressig, schmerzhaft, emotional oder alles zusammen.

Wie viel Unterstützung deine Partnerin braucht, hängt natürlich stark von ihrer Erfahrung mit dem Stillen ab. Ist das Stillen für sie relativ unkompliziert, dann braucht sie vielleicht nur ein paar liebevolle Aufmerksamkeiten von dir, wie ein Kissen oder eine positive Bestätigung.

Sollte das Stillen jedoch eine schwierige Erfahrung für deine Partnerin sein, dann wird deine Unterstützung ihr sehr helfen. Sei für sie da, wenn sie Schwierigkeiten hat, hilf ihr, mögliche Ursachen (und Lösungen) für ihre Probleme zu finden, und nimm bei Bedarf mit ihr an Stillberatungen teil.





## 5. Die Rückkehr zur Arbeit

Nach dieser intimen Zeit der engen Bindung mit deiner Familie ist es oft sehr schwer, zur Arbeit zurückzukehren, da du weißt, dass du all das jeden Tag hinter dir lässt. Um diesen Übergang für dich und deine Familie zu erleichtern, solltet ihr eure Routine an deinen Arbeitstag anpassen und sie dann auch einhalten.

Sorge dafür, dass sich deine Partnerin weiterhin auf dich verlassen kann, vor allem bei Dingen wie Hausarbeit und nächtlichen Fütterungen. Auch wenn du nur planst, abends zu Hause zu sein, um dein Kind ins Bett zu bringen, sei pünktlich und bereit, zu helfen.

Zeige deine Unterstützung und dein Engagement als Elternteil auch durch eine proaktive Haltung. Warte z. B. nicht darauf, dass sie dich bittet, etwas zu tun. Unterstütze das "Team", indem du proaktiv den Abwasch erledigst, ihr anbietest, beim Füttern zu helfen etc. Ja, vielleicht bist du nach einem langen Arbeitstag müde, aber du weißt wahrscheinlich gar nicht, wie viel ihr diese Aktionen bedeuten.

Wenn du zur Arbeit zurückkehrst und die Routine- und Kommunikationsstrukturen, die ihr aufgebaut habt, vergisst, kann sich deine Partnerin schnell im Stich gelassen fühlen. Schließlich kehrst du aus ihrer Sicht in ein Leben außerhalb dieser Blase zurück.

Deine Partnerin bekommt dann vielleicht das Gefühl, dass du sie vergessen hast oder dass sie nicht mehr deine oberste Priorität ist. Du musst diese Befürchtungen widerlegen und genauso verlässlich bleiben wie in den vergangenen Monaten.

# Stress und Ängste als Vater bewältigen

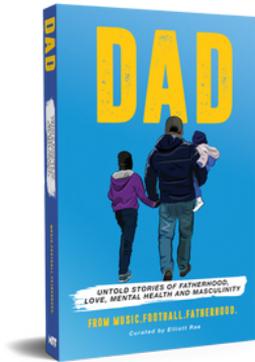
Wenn du glaubst, Probleme zu haben, hole dir unbedingt Hilfe. Es gibt viele verschiedene Arten von Hilfsangeboten, die du ausprobieren kannst, bis du das Richtige für dich gefunden hast.

Erstens stellst du vielleicht fest, dass deine Ängste nachlassen, wenn du dein Wissen über Kindererziehung erweiterst. Lies Ratgeber und informative Artikel von vertrauenswürdigen Erziehungs-Websites. Ein gutes Beispiel dafür ist das Buch "DAD" von Elliott Rae (engl).

Elliott Rae ist ein multitalentierter Autor, Moderator und Redner. Er hat seine Karriere der Unterstützung von Vätern und ihrer psychischen Gesundheit gewidmet und definiert unsere typischen Vorstellungen von geschlechtsspezifischen Elternrollen neu. Er präsentiert nicht nur Dokumentarfilme und veranstaltet Vätertreffen, sondern ist auch der Lola&Lykke-Vaterschaftsexperte. Wenn du also Fragen zum Vatersein oder -werden hast, schick sie uns und Elliott wird dir mit seiner Expertise zur Seite stehen.

Sein neuestes Buch "DAD" ist ein großartiges Beispiel dafür, wie Elliot das Gespräch öffnet und eine ehrliche und aufrichtige Diskussion über die Herausforderungen, Ängste und die immensen Vorteile des Vaterseins führt.

Wir können dir die Lektüre nur empfehlen - vielleicht findest du Antworten auf deine Fragen oder lernst, dass deine Gefühle normal und berechtigt sind.



Du könntest auch einer Selbsthilfegruppe beitreten. Genau wie Müttergruppen gibt es auch Gruppen für Väter. Dort kommst du in Kontakt mit Menschen, die dasselbe durchmachen wie du und mit denen du dich austauschen kannst. Du wirst schnell feststellen, dass du eine Menge lernen kannst.



Wie bereits erwähnt, kannst du Ängste als Elternteil auch dadurch bekämpfen, indem du mehr Zeit mit deinem Baby verbringst und seine Bedürfnisse kennlernst. Vertraue auf deinen Instinkt und erkenne, wenn du etwas gut machst. Du wirst die Bedürfnisse deines Babys zunehmend besser verstehen und mehr Vertrauen in dein Tun bekommen.

Und auch wenn es schwierig ist, mit solchen Gefühlen umzugehen, denke daran, dass sie in Ordnung und sogar normal sind! Schließlich bist du gerade zum ersten Mal Vater geworden. Bestimmt gibt es Situationen, die dich nervös, unsicher und ängstlich machen. Aber egal, was dein Gehirn dir in diesen sorgenvollen Momenten sagt - du machst das toll.

Deine Familie weiß, dass du verlässlich und hilfsbereit bist und dass sie auf dich zählen kann. Mach einfach so weiter wie bisher! Und wenn deine Ängste irgendwann übermächtig werden, solltest du den Rat eines Spezialisten einholen. Das kann ein Arzt, eine Online-Selbsthilfegruppe, ein Therapeut sein oder du kannst dich Freunden, Familie oder Partnerin öffnen. In jedem Fall solltest du dich trauen, Hilfe zu suchen.

Am Ende des Leitfadens findest du Links zu diesen Hilfshotlines, Gruppen und anderen Angeboten.

# 10 praktische Tipps für frischgebackene Väter

In diesem Abschnitt haben wir 10 kurze, praktische Tipps für frischgebackene Väter zusammengestellt. Diese Tipps beantworten einige der häufigsten Fragen, die uns von Vätern gestellt werden, die (verständlicherweise!) alles nervös macht - vom Aufbau der väterlichen Bindung bis hin zur Bewältigung des Schlafmangels. Wir hoffen, dass du mit diesen Tipps Trost findest, weil du weißt, dass du nicht allein bist und dass all deine Gefühle völlig normal sind.



## 1. MACH DICH NICHT VERRÜCKT, WENN DU NICHT WEISST, WAS DU TUN SOLLST

Dieses Gefühl hatte schon fast jeder frischgebackene Vater auf diesem Planeten. Manchmal überkommt uns Panik und wir denken: "Ich habe wirklich keine Ahnung, was ich hier tue".

Mach dich nicht verrückt und mach dir keine Sorgen, ob du deinen Job richtig machst. Wir fangen alle als blutige Anfänger an und alle Eltern haben das Gefühl, dass sie ins kalte Wasser geworfen werden. Wenn dich also diese Angst beschleicht, denke daran, dass wir uns alle schon einmal genauso gefühlt haben. Du machst deine Sache gut, und dein Wissen und deine Erfahrung werden mit der Zeit wachsen.

## 2. NIMM DIR ZEIT, UM EINE BINDUNG ZUM BABY AUFZUBAUEN

Wie bei allen menschlichen Beziehungen braucht auch diese Bindung Zeit. Natürlich wirst du dein Baby sofort lieben, aber du musst Zeit in den Aufbau einer starken Bindung investieren. In unserer Gesellschaft wird oft mehr Wert auf die mütterliche Bindung zum Baby gelegt. Aber es ist genauso wichtig, dass der Vater eine Bindung aufbaut.

Es gibt viele Möglichkeiten, um das zu tun, z. B. indem du dich um dein Baby kümmerst, wenn es weint, es zum Lachen bringst, es mit deiner Stimme vertraut machst und es tröstest, wenn es gestresst ist.

## 3. DEINE PARTNERIN HÖRT NICHT AUF, DICH ZU LIEBEN

Das ist eine der häufigsten Ängste der Männer, wenn ihre Partnerin schwanger ist. Viele machen sich Sorgen, dass ihre Partnerin sie weniger liebt, sie vergisst oder sogar völlig desinteressiert an ihnen ist, sobald das Baby da ist.

Wenn ein Baby kommt, werdet ihr beide von der Liebe für euer Baby völlig überwältigt sein. Aber diese gemeinsame Liebe kann eure Beziehung stärker machen. Immerhin habt ihr das Baby gemeinsam auf die Welt gebracht. Frischgebackene Eltern müssen aber daran arbeiten, ihre Kommunikation aufrechtzuerhalten und ihre neue Rolle als Team zu definieren. Wenn ihr euch gegenseitig unterstützt und weiterhin füreinander da seid, wird eure Beziehung in dieser Zeit wachsen.

## 4. GEMEINSAM FÜR FREIE ZEIT SORGEN

Wenn du zum ersten Mal Vater wirst, ist es wahrscheinlich ein Schock, wie viel Freizeit dir verloren geht. Vorbei sind die Zeiten der völligen Unabhängigkeit, in denen du ohne Vorankündigung mit deinen Freunden abhängen oder spontan zum Essen gehen konntest. Sogar ein ruhiger Abend, an dem du dich allein entspannen kannst, wird selten.

Am Anfang ist das oft schwierig, vor allem, wenn du von den vielen nächtlichen Fütterungen erschöpft bist. Du musst also mit deiner Partnerin zusammenarbeiten, um euch gegenseitig freie Zeit zu geben. Versuche möglichst flexibel zu sein und faire Kompromisse zu schließen. Vereinbart Tage oder Nächte, an denen ihr euch beide allein um das Baby kümmerst, damit der andere etwas Zeit für sich hat.



## 5. DEIN SCHLAFRHYTHMUS WIRD NICHT EWIG SO BLEIBEN

Die Nächte sind zweifellos anstrengend. Der Schlaf wird ständig unterbrochen, und Müdigkeit ist so gut wie konstant, solange das Baby noch ein Neugeborenes ist. Aber das bleibt nicht ewig so.

Laut einer Umfrage der Sleep Foundation schläft die Mehrheit der Babys im Alter von 6 Monaten nachts friedlich durch. Ab dann (und in manchen Fällen sogar früher) hat dein Baby einen angenehmen und konstanten Schlafrhythmus entwickelt.

Es ist zwar frustrierend und nervenaufreibend zu denken, dass du "nie wieder richtig schlafen wirst", aber das stimmt so nicht. Denke daran, dass es einfacher wird. Wenn ihr euch beide wirklich nach einer guten Nachtruhe sehnt, warum wechselt ihr euch nicht mit den Nachtschichten ab? Auf diese Weise kann jeder eine Nacht durchschlafen, bevor er sich in der nächsten Nacht um das Baby kümmert.

## 6. VERWALTE DEINE FINANZEN SORGFÄLTIG

In der Hektik und Aufregung dieser neuen Lebensphase werden zwangsläufig viele Dinge eine Zeit lang auf der Strecke bleiben. Das sollte aber nicht für die Finanzen gelten.

Nehmt euch Zeit, um ein Budget aufzustellen und eine klare Strategie für dessen Verwaltung zu vereinbaren. Ein Kind aufzuziehen ist bekanntlich sehr teuer - laut Statistischem Bundesamt kostet ein Kind im Durchschnitt bis zum 18. Lebensjahr 148.000 Euro. Schreibt also einen Finanzplan, prognostiziert die Kosten in verschiedenen Bereichen und überlegt, wo ihr Abstriche machen könnt, wenn es etwas knapp wird.

## 7. ENTSCHEIDE, OB DU ELTERNZEIT NEHMEN WILLST

Aktuelle Berichte über Elternzeit zeigen, dass die Zahl der Männer in Großbritannien, die sie in Anspruch nehmen, zwischen 2005/2006 und 2016/17 um satte 70% gestiegen ist. Die Zeiten, in denen Elternzeit als "unmännlich" galt, sind längst vorbei (und es wurde auch Zeit!).

Elternzeit ist eine wunderbare Chance für Väter, eine Bindung zu ihrem Baby aufzubauen und diese kostbare, ganz besondere Zeit im Leben ihres Kindes zu genießen. Außerdem kann deine Partnerin auf diese Weise ihre Karriere weiter vorantreiben, wenn sie das möchte. Besprecht vor der Geburt des Babys gemeinsam die Möglichkeit der Elternzeit, damit du deinen Arbeitgeber rechtzeitig informieren kannst.

## 8. DEINE ÄNGSTE IN BEZUG AUF SICHERHEIT WERDEN STEIGEN

Das ist ein interessantes Phänomen, das die Evolution in unseren Gehirnen fest verankert hat. Wenn du ein Kind hast, bekommen Sicherheiten und Risiken einen ganz anderen Stellenwert.

Erstens wirst du selbst viel seltener Risiken eingehen. Als Teenager wärest du wahrscheinlich ohne zu zögern mit dem BMX über einen Feldweg gerast. Aber jetzt merkst du wahrscheinlich, dass die Abhängigkeit deines Kindes von dir dich davon abhält, solche Risiken einzugehen. Und auch deine Sorgen um die Sicherheit deines Kindes werden dich nicht mehr loslassen.

Es ist ganz normal, dass du dir Sorgen machst, dass dein Kind stürzt und sich verletzt, oder dass du es aus Versehen fallen lässt. Sag dir einfach immer wieder, dass alles gut werden wird. Eltern sind nie perfekt (ich bin sicher, deine Eltern können dir erzählen, wie oft sie einen Schreck bekommen haben, wenn du als Baby hingefallen bist). Macht euer Zuhause kindersicher und passt gut auf das Kind auf, dann wird es schon klappen.

## 9. DAS IST DEINE CHANCE, EINE VATERFIGUR ZU SEIN

Das ist eine wunderbare Chance, ein Vermächtnis zu schaffen, auf das du stolz zurückblicken kannst. Dein Kind wird zu dir aufschauen und dich sein ganzes Leben (vom Säuglingsalter bis ins hohe Alter!) als Vorbild sehen. Wenn du deine Rolle also selbstbewusst und mit Freude annimmst, hilfst du deinem Kind, sich zu einem wunderbaren, starken, fähigen und glücklichen Menschen zu entwickeln.



## 10. SEI FÜR DEINE PARTNERIN DA

Während der Geburt und in den ersten Tagen danach macht deine Partnerin eine ganze Menge durch. Natürlich sind da die Schmerzen und die Angst vor den Wehen, aber viele Mütter leiden auch unter Selbstzweifeln, Selbstkritik oder sogar postpartalen Depressionen, sobald das Baby da ist.

Zunächst solltest du im Vorfeld recherchieren, wie du deine Partnerin während der Geburt am besten unterstützen kannst. Selbst kleine Dinge wie z.B. Worte der Bestätigung werden deiner Partnerin viel bedeuten.

Und wenn das Baby dann da ist, musst du deiner Partnerin vielleicht bei der Bewältigung der postpartalen Depression helfen. Laut APA leidet eine von sieben Frauen unter postpartalen Depressionen oder Angstzuständen.

Deshalb solltest du dich darüber informieren, damit du verstehst, was deine Partnerin durchmacht und wie du ihr dabei helfen kannst. Wenn du die Anzeichen einer postpartalen Depression kennst, kannst du sie auch eher bei deiner Partnerin erkennen und ihr bei Bedarf helfen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

# Schlusswort

Wir möchten euch eine Sache ans Herz legen: Habt keine Angst, euch bei dieser Erfahrung einzubringen, eine gleichberechtigte Rolle als Elternteil zu übernehmen und als Team zusammenzuarbeiten.

Als Vater ist deine Rolle im Leben deines Kindes von seinem ersten bis zum letzten Geburtstag von unschätzbarem Wert. In seinen Augen bist du völlig unersetzlich. Du hilfst ihm, zu wachsen, sich zu entwickeln, zu lernen und ein bemerkens-wertes, ganz und gar einzigartiger Mensch zu werden.

Und für deine Partnerin wird eure Beziehung weiter wachsen und gedeihen, wenn ihr gemeinsam daran arbeitet, Hand in Hand Tiefen zu meistern und Höhen zu genießen.

Es ist ok, wenn dich diese Version von dir selbst noch nicht überzeugt. Als Elternteil wirst du ständig lernen, dich anzu-passen und weiterzuentwickeln. Am Anfang ist es völlig normal, dass dich die Menge an neuen Dingen, die du lernen musst, überfordert.

Aber glaub uns, dein Selbstvertrauen wird mit der Zeit wachsen. Jede Woche, ja sogar jeden Tag lernst du mehr darüber, ein Elternteil zu sein.

Halte inne, um zurückzublicken und zu erkennen, was du schon alles erreicht hast. Du kannst stolz darauf sein!

Alles Liebe,

*Lola & Lykke Team*

# Informative Quellen und Hilfsangebote:

- [Familienportal des Bundes](#)
- [Nationales Zentrum Frühe Hilfen](#)
- [Alles für Eltern](#)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Vater werden [familie.de](#)
- Vater werden [netpapa.de](#)
- Väterzentrum [vaeterzentrum-berlin.de](#)
- Väteraufbruch [berlin.vafk.de](#)
- Väter e.V. [vaeter.de](#)
- Väter helfen Vätern [vaeter-helfen-vaetern.de](#)

## Weitere Hilfsangebote:

- Dein:e Hausärzt:in
- Deine Hebamme/Ärzt:innen und Schwestern
- Vaterfreuden [vaterfreuden.de](#)
- Vätertreff [vaetertreff.de](#)
- Caritas [caritas.de](#)
- Trennungsväter [trennungsvaeter.de](#)
- Männerberatung [Mann-o-Mann](#)
- [Selbsthilfegruppen für Väter](#)
- [Arbeit mit Vätern und Großvätern](#)

Brauchst du Rat? Unser Vaterschaftsexperte Elliot ist hier, um alle deine Fragen zu beantworten. Dieses Angebot ist bei [Lola&Lykke](#) völlig kostenlos.