

Beobachtungsbogen zum Selbstanbindungsverhalten der Mutter in Schwangerschaft und Wochenbett

1

Voraussetzung: Sicherheit durch Bedingungen und Umfeld	nicht bekannt	nein	eher nein	eher ja	ja
1. Die Mutter lebt in der Kultur und dem sprachlichen Umfeld, in dem sie aufgewachsen ist.					
2. Ihre und/oder die Familie der zweiten Bezugsperson wohnt in ihrer Nähe.					
3. Sie hat verlässliche Unterstützung durch den Vater/die zweite Bezugsperson.					
4. Es gibt in ihrem Umfeld gute professionelle Angebote.					
5. Hat die Mutter eine herausfordernde Schwangerschaft und/oder ein Kind mit besonderen Bedürfnissen, dann findet sie ausreichend Unterstützung in ihrer Umgebung.					
6. Sie wird von ihrem Umfeld in ihrer Befindlichkeit und in ihrer besonderen Situation gesehen und gehört.					
7. Ihre Kompetenz als Mutter wird respektiert.					
Wahrnehmung					
1. Sie bemerkt ihre Bedürfnisse wie Hunger, Durst und Müdigkeit.	nicht beobachtet	selten	manch mal	öfter	meistens
2. Die Mutter spürt, wenn sich ihr Herzschlag beschleunigt oder die Atmung sich verändert.					
3. Sie nimmt positive Gefühle (Freude, Glück) wie negative Gefühle (Wut, Angst, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Schuldgefühl, Scham) wahr.					
4. Sie nimmt wahr, wenn aufgeschobene Bedürfnisse ihre Stimmung und die des Babys beeinflussen.					
5. Eigene Wünsche oder ihren Anspruch an körperliche oder geistige Herausforderungen nimmt sie wahr und kann diese von dringlichen Grundbedürfnissen unterscheiden.					
6. Sie nimmt wahr, ob sie die Hilfe, die sie bekommt, als schwächend oder stärkend erlebt.					
Aushalten und Abstimmen von Unbehagen und Wohlbehagen	nicht beobachtet	selten	manch mal	öfter	meistens
7. Wenn die Situation es zulässt, genießt es die Mutter, zu essen, sich zu versorgen, sich zu strecken, dem Impuls nach Bewegung nachzugehen, Grundbedürfnisse zu befriedigen.					
8. Die Mutter nimmt sich Zeit, ihren Bedürfnissen Raum zu geben, wenn sich eine Gelegenheit dafür ergibt bzw. versucht sie sich bewusst Raum dafür zu schaffen oder zu organisieren.					
9. Sie kann sich in dieser neuen Situation selbst wohlwollend im Spiegel betrachten.					
10. Die Mutter kann Gelegenheiten zur Körperpflege genießen.					
11. Es gibt Momente für die Mutter, in denen sie darauf verzichtet, die Situation überblicken/kontrollieren zu müssen (in denen sie LOSLASSEN kann).					

Beobachtungsbogen zum Selbstanbindungsverhalten der Mutter in Schwangerschaft und Wochenbett

2

12. Sie ist nachsichtig mit sich und erkennt an, dass sie nicht jeden Tag ihren eigenen Ansprüchen entsprechen kann.					
13. Wenn eine Situation schnelles Handeln erfordert, kann sich die Mutter flexibel darauf einstellen und die Prioritäten passend reihen.					
14. Die Mutter weiß Strategien, die bisher beruhigend auf sie gewirkt haben und kann sich dieser bedienen.					
15. Sie weiß, dass es unter Umständen etwas Zeit braucht, bis sie sich auf das Ruhigwerden/ LOSLASSEN einlassen kann.					
16. Die Mutter nimmt unangenehme Empfindungen ernst, gerät aber nicht in Panik darüber, sondern versucht sie einzuordnen.					
17. Irritierende Körperempfindungen und Schmerzen kann die Mutter ansprechen, sie orten und beschreiben.					
18. Sie kann es aushalten von anderen versorgt zu werden.					
Miteinander, Verantwortung übernehmen und abgeben können	nicht beobachtet	selten	manch mal	öfter	meistens
19. Die Mutter nutzt Gelegenheiten zum Austausch mit anderen Frauen in derselben Situation.					
20. Reagiert sie an manchen Tagen sensibler auf ihr forderndes Umfeld, kann sie sich das eingestehen und anerkennen, dass sie nicht immer gleich stabil ist.					
21. Die Mutter zeigt, wenn sie es genießt, von der zweiten Bezugsperson gesehen und verstanden zu werden.					
22. Sie nimmt Hilfe von außen an.					
23. Sie nutzt flexibel Zeiträume, in denen das Baby liebevoll von anderen Personen versorgt wird.					
24. Im Körperkontakt mit dem Baby kann die Mutter entspannen.					
25. Man sieht die Mutter immer wieder Blickkontakt zum Kind aufnehmen, es ist eine Verbundenheit spürbar.					
26. Die Mutter fühlt sich in ihrer Rolle wohl.					
27. Sie geht rücksichtsvoll mit ihrem Körper um.					
28. Die Mutter kann kommunizieren, was sie möchte und was sie nicht möchte.					
29. Sie sucht die Nähe zu Menschen, die ihr gut tun.					
30. Die Mutter kann vertraute Personen um Hilfe bitten.					
31. Sie macht es sich bequem, bevor sie ihr Baby stillt oder es mit der Flasche füttert.					
32. Kann die Mutter nicht beim Baby sein, vertraut sie es einer Person an, die sie schätzt.					

Beobachtungsbogen zum Selbstanbindungsverhalten der Mutter in Schwangerschaft und Wochenbett

3

33. Die Mutter kann sich von anderen Sichtweisen inspirieren lassen, weiß aber, dass ihre Situation eine eigene individuelle Entscheidung braucht.					
34. Sie nimmt sich Zeit, bevor sie eine Entscheidung trifft (hat Zugang zu ihrem Bauchgefühl).					
35. Auch in stressigen Situationen vergisst sie nicht Pausen zu machen, ihren Blick immer wieder nach innen zu kehren und sich bewusst zu machen, wie es ihr geht.					
36. Sie weiß, dass es eine gute Verbundenheit mit sich selbst braucht um angemessen auf das Kind einzugehen.					