

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Falls Sie an weiteren Informationen interessiert sind, empfehlen wir den YouTube Channel des PZN. Auf diesen haben wir ein Video hochgeladen, in dem Achtsamkeit und eine informelle Übung genauer erklärt werden.

Den Link zum Channel finden Sie in der grünen Infobox. Hat Ihnen das Video gefallen? Möchten Sie uns dazu etwas mitteilen? Über Ihren Kommentar würden wir uns sehr freuen.

Falls Sie weitere Anregungen oder Fragen zu dem Thema haben und uns persönlich kontaktieren möchten, freuen wir uns über eine E-Mail von Ihnen. Die Adresse finden Sie ebenfalls in der grünen Infobox.

Psychiatrisches Zentrum Nordbaden
Heidelberger Straße 1a, 69168 Wiesloch

Information/Kontakt**So können Sie uns erreichen:**

hatchlingprotectors@pzn-wiesloch.de

<https://www.youtube.com/user/PZNWiesloch/videos>

Anfahrt

Mit dem PKW folgen Sie in Wiesloch der Beschilderung „Psychiatrisches Krankenhaus“.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren Sie vom S-Bahnhof Wiesloch-Walldorf mit den Bussen der Linie 702/707 bis zur Ringstraße. Dann steigen Sie in die Buslinie 709 bis zum PZN.

Von Heidelberg fahren Sie mit der Straßenbahnlinie 23 bis Leimen, dort steigen Sie in die Buslinie 723 bis zur Haltestelle Krankenhaus.

Quellennachweis:

- Ahrens R (2015) Achtsamkeit. In Sauter et al. (Hrsg) *Lehrbuch Psychiatrische Pflege* (S. 399-402). Bern: Hans Huber
- Bardacke N (2018) *Der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt*. Freiburg: Arbor
- Metzner M. (2019) Die Vermittlung von Achtsamkeit - Schritt für Schritt. *PSYCH up2date* 13: 13-19
- Michalak J, Meibert P, Heidenreich T (2018) *Achtsamkeit üben - Hilfe bei Stress, Depression, Ängsten und häufigem Grübeln*. Göttingen: Hogrefe
- Schwarz C (2017) *Achtsamkeit während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett*. In Reddemann L (Hrsg.) *Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie*. Stuttgart: Kohlhammer

Im Internet: www.pzn-wiesloch.de



Ein Unternehmen der **zfp** Gruppe Baden-Württemberg



Achtsamkeit in der Schwangerschaft und Postpartalzeit

Hatchling Protectors

www.pzn-wiesloch.de



Einleitung

Achtlosigkeit bestimmt unseren Alltag. Die Schwangerschaft ist ein Prozess, in dem sich vieles verändert und der Lebensschwerpunkt ein anderer wird. Der Körper verändert sich in einem wahrnehmbaren Prozess und bringt Fragen und vielleicht auch Sorgen mit sich.

Zeit für etwas Achtsamkeit!

Dieser Flyer soll Ihre Neugier auf das Thema Achtsamkeit in der Schwangerschaft und der Postpartalzeit wecken. Wir möchten Ihnen gerne einige Vorabinformationen zu dem Thema geben.

Was bedeutet Hatchling Protectors?

Das Wort „hatchling“ heißt übersetzt „schlüpfen“ oder auch „Kücken“. Wir beziehen uns mit dem Namen auf den Schutz der Neugeborenen. Eine Stressreduktion kann sich nachweislich positiv auf die Fähigkeit der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und die des Neugeborenen sowie auf die Versorgung und Beziehung zum Baby auswirken. Neugeborene sind sehr empfänglich für die Emotionen der Eltern. Ein Wohlbefinden der Mutter wirkt sich mit hoher Wahrscheinlichkeit auch positiv auf das Kind aus, weshalb es sinnvoll ist, bereits während der Schwangerschaft die positiven Emotionen zu verstärken.

Achtsamkeit ...

... ist eine Haltung bzw. Lebenseinstellung, bei der es darum geht, den Fokus auf das Hier und Jetzt zu lenken und das Wahrgenommene nicht zu bewerten. Die Achtsamkeit kommt aus der buddhistischen Meditation. Die in der westlichen Welt praktizierte Achtsamkeit ist daran angelehnt.

Vorteile der Achtsamkeit

- Bewusste Wahrnehmung des Körpers
- Grübeln und Gedankenkreisen wird reduziert
- Reduktion von Stress
- Stärkung des Immunsystems
- Prävention von depressiven Symptomen und Ängsten
- Verlangsamung des Herzschlags
- Vertiefung der Atmung
- Entspannung der Muskeln

Spezielle Vorteile für die Schwangerschaft

- Besserer Umgang mit unangenehmen Gefühlen
- Besserer Umgang mit Schmerzen
- Reduktion von Stress
- Förderung der Bindungsfähigkeit nach der Geburt
- Vermindertes Risiko einer postpartalen Depression

Übungen

Die Übungen lassen sich in formelle und informelle Übungen unterteilen. Es wird kein spezielles Material dafür benötigt und kann fast an jedem Ort und zu jeder Zeit durchgeführt werden.

Formelle Übungen

Formelle Übungen sind Übungen, für die man sich bewusst Zeit einplant. Wie zum Beispiel:

- Body-Scan
- Bewusste Atmung
- Achtsame Körperübungen

Informelle Übungen

Informelle Übungen sind Übungen, die sich meist problemlos in den Alltag integrieren lassen und keine extra Zeit benötigen.

Wie zum Beispiel:

- Bewusstes Trinken einer Tasse Tee
- Achtsames Geschirrspülen
- Achtsames Essen
- Achtsames Duschen
- Achtsames Spazierengehen

Unsere Empfehlung

- Zwei formelle Übungen pro Woche
- Drei informelle Übungen pro Woche

