

Evaluation zur Wochenbett-Krisenhilfe 2016

(19 Teilnehmer)

Stand 02/17

trifft zu = 1

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1. Ich habe mich von der Beraterin verstanden und angenommen gefühlt.

17	2				
----	---	--	--	--	--

2. Die Beratung hat mir emotionale Entlastung verschafft.

16	3				
----	---	--	--	--	--

3. Das Vorgehen und das Engagement der Beraterin haben mir Mut gemacht.

17	2				
----	---	--	--	--	--

4. In der Beratung gegebene Infos waren hilfreich.

14	5				
----	---	--	--	--	--

5. Der zeitliche Umfang war angemessen. k. A.: 0

19					
----	--	--	--	--	--

6. Ich war froh, dass die Beraterin zu mir nach Hause kam. k. A.: 2

15		1			1
----	--	---	--	--	---

7. Ich habe die Beraterin zusätzlich zu den Besuchen auch telefonisch kontaktiert.

5			1	1	5
---	--	--	---	---	---

8. Ich bin insgesamt mit der Beratung zufrieden.

17	2				
----	---	--	--	--	--

9. Ich würde die Beratung weiterempfehlen. k. A.: 1

weiterempfehlen: 18
 nicht weiterempfehlen:

10. Ich habe Interesse an einem Gesprächsgruppenangebot mit anderen Betroffenen.

2	2	3	1	1	6
---	---	---	---	---	---

11. Folgender Wochentag und folgende Uhrzeit für das Gesprächsgruppenangebot sind optimal:

Keine Angaben: 13
 flexibel:
 vormittags 6

12. Folgende Anregungen habe ich für mich gefunden:

Keine Angaben:

2

Weitere Hilfsangebote (Psychologin, Erziehungsberatung) in Anspruch nehmen.

Zulassen und Aufschreiben

Ich werde mich mehr mit positiven Gedanken beschäftigen; nicht nur das Negative.

Reden und Offenheit hilft mir nun, seelischen Schmerz zu überwinden.

Mantra, Gelassenheit.

Beginn einer Psychotherapie, Erkenntnis zu Handlung

Strategien zur Angstbewältigung, Informationen zum Medikament "Citalopram"

Erstellen einer To-Do-Liste, positives Denken

Entlastung, Zeit für sich selbst, Gedanken wegschicken, Sorgenkästchen

Es gibt viele Hilfeleistungen, die mich entlasten und unterstützen können. Schnelle Hilfe, wenn nötig.

Die Dinge annehmen, Stimmungsschwankungen als normal anzuerkennen, sie bedeuten nicht sofort

Alles entspannter sehen und locker in den Tag starten.

Positiver denken, Gedankenspirale stoppen.

Umgang mit anderen Menschen, auf sich selbst achten.

Meine Bedürfnisse äußern, ohne Rechtfertigung.

Bücher, Sorgenkästchen, Gedanken positiver wahr nehmen.

13. Folgende Beschwerden sind besser geworden:

Keine Angaben:

1

Heultage sind weniger geworden - Weniger Tiefs

Meine "Ich-kann-das-nicht" Einstellung.

Nervosität, Unruhe, Schlaflosigkeit

weniger Panikattacken, Angstsymptome, verminderte Angst, in eine Wochenbettdepression zu fallen.

Ich bin nicht mehr so angespannt und ängstlich.

Bessere Stimmung / bessere Mutter-Kind-Beziehung

Mein Umgang mit depressiven Symptomen

Wertvolle Hilfe durch Frau Weber, ich bin nun ermutigt, den Weg fortzuführen.

Antriebslosigkeit und die Fragen nach dem Sinn des Lebens.

Grübelneigung, Unzufriedenheit

Der Zwang, meine Hände zu waschen.

Ängste, Gedanken, Wohlbefinden

Trauma / Flashback

Bessere Gespräche mit meinem Mann

Emotionale Stärke, besserer Umgang mit Trauer

14. Ich habe die Wochenbett-Krisenhilfe in Anspruch genommen, weil:

keine Angaben:

Fehlgeburt in der 20 SSW.

Kein Antrieb für den Alltag mit meinen Kindern

Ungeplanter Kaiserschnitt unter Vollnarkose

Bindungsangst zum Neugeborenen, Unzufriedenheit
 Nach Not-OP bzw. Kaiserschnitt konnte ich nur noch daran denken.
 Geburtstrauma
 Waschwang
 Ich benötigte Hilfe
 Starke Angstsymptome, Überlastung, Stress
 Es ging mir (psychisch) nicht so gut.
 Ich hatte bereits während der Schwangerschaft Probleme, diese zu akzeptieren.
 Ich hatte vor der Schwangerschaft Depressionen und Angst, dass diese nun wiederkommt.
 Ich war überfordert.
 4 Monate nach der Entbindung kamen Panikattacken auf.
 Ich konnte mir selbst nicht die richtigen Fragen stellen.
 Ich habe viel geweint, hatte negative Gedanken.
 Ich hatte Angst, eine Wochenbettdepression zu bekommen.

15. Ich habe folgende Anmerkungen / Verbesserungsvorschläge:

keine Angaben: 13

DANKE!
 Alles prima, gut organisiert.
 Meine Frauenärztin kannte das Angebot nicht.
 Hilfsangebote in Stadt und Landkreis sollten gleich sein.
 Gut fand ich das Buch.
 Ich bin rundum zufrieden gewesen.
 Die Therapeutin Frau Weber sollte besser bezahlt werden.

16. Ich bin auf die Wochenbett-Krisenhilfe aufmerksam geworden durch:

keine Angaben:

durch meine Hebamme:	13
Zeitungsartikel:	
Eva Chrzonsz:	
Gynäkologe:	1
Mitarbeiter am Klinikum	1
Meine Familienunterstützerin:	
Durch die Familienschule:	1
Freundin:	2
SkF:	1

trifft überhaupt nicht zu = 6

insgesamt

19

19

19

19

19

19

k. A.: 7

19

19

19

k. A.: 4

19

:

