

## Evaluation zur Wochenbett-Krisenhilfe 2017

(33 Teilnehmer)

Stand 12/17

trifft zu = 1

trifft überhaupt nicht zu = 6

	1	2	3	4	5	6	insgesamt
<b>1. Ich habe mich von der Beraterin verstanden und angenommen gefühlt.</b>	31	2					33
<b>2. Die Beratung hat mir emotionale Entlastung verschafft.</b>	26	6	1				33
<b>3. Das Vorgehen und das Engagement der Beraterin haben mir Mut gemacht.</b>	28	4	1				33
<b>4. In der Beratung gegebene Infos waren hilfreich.</b>	29	4					33
<b>5. Der zeitliche Umfang war angemessen.</b>							k. A.: 0
	30	3					33
<b>6. Ich war froh, dass die Beraterin zu mir nach Hause kam.</b>							k. A.: 4
	25	4	1				33
<b>7. Ich habe die Beraterin zusätzlich zu den Besuchen auch telefonisch kontaktiert.</b>							k. A.: 1
	10	3	4	2	3	2	33

**8. Ich bin insgesamt mit der Beratung zufrieden.**

29 | 3 | 1 | | | | 33

**9. Ich würde die Beratung weiterempfehlen.** k. A.: 2

weiterempfehlen: 31  
nicht weiterempfehlen:

**10. Ich habe Interesse an einem Gesprächsgruppenangebot mit anderen Betroffenen.** k. A.: 12

3 | 1 | 5 | 2 | 1 | 9 | 33

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

Keine Angaben: 26  
flexibel: 3  
vormittags 4

33

**12. Folgende Anregungen habe ich für mich gefunden:**

Keine Angaben: 1  
Durchatmen / Druck rausnehmen / eig. Anspruch zurückstufen  
Mehr auf mich selbst achten. / "Bei mir bleiben" / Bedürfnisse u. Wünsche aussprechen  
Zulassen/Akzeptanz / Ich muss nicht perfekt sein / Auf mein Herz hören  
Strukturierung des Alltags / Krisenplan erstellen / Tagebuch führen über Gedanken u. Gefühle  
Gesprächstherapie / Therapeut finden / Verhaltenstherapie  
Entschluss fassen / Hilfe bei Entscheidung einholen  
Eine schöne Sache am Tag machen / Zeit für mich, Massage  
Nagative Gedanken umwandeln /"Sorgenkästchen"  
Geduld haben / Zeit lassen / gelassener bleiben  
Mein Kind ist wichtiger als die Arbeit!  
Muter-Kind-Behandlung

Medikamentöse Behandlung / Globuli  
Hilfe in Kliniken / Ambulante Psychotherapie  
Hilfe annehmen / Wissen um Stellen, wo ich Hilfe bekomme.  
mal alles stehen und liegen zu lassen

### **13. Folgende Beschwerden sind besser geworden:**

Keine Angaben: 2  
Wut und Aggression hat abgenommen  
Gefühlskälte / Emotionslosigkeit / Lustlosigkeit  
Druck / Grübeln über berufliche oder generelle Zukunft  
weniger negative Gedanken, Ängste o. Zweifel  
weniger Zwangsgedanken  
Generelle depressive Symptomatik hat abgenommen.  
Eigene Unsicherheit geringer. / Ich bin nicht alleine.  
mehr Antrieb und mehr Motivation / ich bin selbstbewusster  
Ich weiß was ich tun muss, um meine Lorgen los zu werden / zu bessern.  
unkontrolliertes Weinen  
Ich kann mein Kind annehmen, Kein "Fremdkörper" mehr.  
Ich bin wieder ich selbst und fühle mich glücklich.  
Das Reinsteigern hat nachgelassen.  
Die Gesamtsituation und die Stimmung ist besser.  
Kann klarer denken und bin positiver / Der Antrieb ist besser.  
Mehr Schlaf / Zeit für mich / Bessere Kontrolle über mich / Kein Stillen mehr

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

keine Angaben:  
Ich war am Ende meiner Kraft, sah keinen Ausweg mehr.  
Angst vor Depression / Gedanken und Ängste  
Mit ging es nach der Geburt plötzlich sehr schlecht.  
Antriebslosigkeit / Zwangsgedanken

Angst erneut in die Depression zu rutschen / Depressionen in der Vorgeschichte  
Empfehlung meiner Hebamme, es ging/geht mir psychisch nicht gut.  
Meine Hebamme hat mich drauf aufmerksam gemacht: "Tränen statt Mutterfreude"  
Den Flyer habe ich schon im Krankenhaus entdeckt.  
Mit ging es emotional nicht gut / Ich wusste nicht weiter in meiner aktuellen Situation.  
Manie / Ich fühlte mich schlecht.  
Depressive Gedanken  
Ich war sehr wütend und traurig.  
Empfohlen durch meine Hebamme  
Ich wurde schwanger sitzen gelassen.  
OP Trauma / Trauma nach der Geburt  
ich habe meinen Alltag nicht mehr meistern können.  
Ich litt an Wochenbettdepression.  
Meine Ängste waren nicht mehr zu ertragen.  
Notlage. Eigene Diagnose Wirbelsäulen Tumor, starke Schmerzen, 2 Operationen

**15. Ich habe folgende Anmerkungen / Verbesserungsvorschläge:**

keine Angaben: 29  
Machen Sie so weiter. Sie sind ein Geschenk!  
Mehr Werbung bei Schwangeren.  
Infos in Schwangerschaft und Wochenbett  
DANKE

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

keine Angaben:

durch meine Hebamme: 26  
Internet "Schatten und Licht" 3

Gynäkologe:	2
Mitarbeiter am Klinikum	1
Psychologin	1