



Infoblatt:

*Goldene Regeln zum Umgang
mit Stress in der Partnerschaft*

Ihre Hebamme

Grundsätzlich gilt:

- Stress und Probleme in der Partnerschaft überhaupt wahrnehmen
- nochmals vor Augen führen, dass wir uns in einer neuen sensiblen Lebensphase befinden
- Zeit für Gespräche einplanen
- daran denken, dass der/die andere mein geliebter Lebenspartner ist und man sich gern hat
- rechtzeitig Hilfe holen, mit neutralen Personen sprechen, z. B. der betreuenden Hebamme, Beratungsstellen, TherapeutInnen ...
- daran denken, dass gemeinsam gemeisterte Krisen die Partnerschaft stärken

In der konkreten Situation:

- zunächst mich selbst regulieren und eigene Emotionen in den Griff bekommen
- nicht sofort klären wollen, eine Nacht drüber schlafen
- erst nachfragen, warum, dann erst schimpfen und schreien (andere Perspektive auf das Problem zulassen)
- Es kann sein, dass der/die andere vielleicht noch gar nicht weiß, was ihn/sie „drückt“.