



Thematisieren von psychosozialen Belastungen und **Angebot** von **Frühen HILFEN**

Kurzanleitung

HINWEIS: Ergänzend liegt ein ausführlicher Gesprächsleitfaden vor bzw. stehen unter www.fruehehilfen.at/Fortbildung.htm Literatur- sowie interaktive Fortbildungen zur Verfügung. Die Kurzanleitung soll die Anwendung im Alltag unterstützen und beinhaltet nur die wichtigsten Fragenelemente.

INS THEMA EINSTEIGEN

- „Wie geht es Ihnen heute?“
- „Wie geht es Ihnen sonst (zu Hause)?“
- „Und, wie geht es Ihnen (als Mama/Papa)?“

„Ich weiß, dass es ... (in der Schwangerschaft / in den ersten Monaten nach der Geburt etc.) oft viele Fragen und Herausforderungen gibt und viele ... (Mütter / Väter / Eltern etc.) in dieser Zeit auch manchmal überfordert sind.

Deshalb ist es mir wichtig, alle ... (Mütter / Eltern etc.) zu fragen, welche Ängste, Probleme oder Belastungen sie beschäftigen. Wie sieht es da bei Ihnen aus?“

AKTIV ZUHÖREN UND EMPATHISCH SEIN

Folgende Techniken können dabei hilfreich sein:

„mh“ / „Ja, erzählen Sie mal! / „alles nicht so einfach“ / „Ich merke, wie Sie das belastet!“
„Ja, das klingt belastend.“

GEZIELT NACHFRAGEN

- „Gibt es etwas in Ihrem Leben, das Ihnen Sorgen macht / Sie belastet? Z. B., was die Arbeit betrifft oder Beziehungen?“
- „Haben Sie genug Geld, damit Sie im Alltag zurechtkommen? Können Sie die Wohnung, Lebensmittel, Kleidung, Heizung etc. bezahlen?“
- „Haben Sie das Gefühl, dass Sie auf Hilfe zurückgreifen können, wenn Sie es brauchen? Z. B. von der Partnerin/vom Partner, der Familie, von Freundinnen/Freunden und/oder Nachbarinnen/Nachbarn?“

- „Müssen Sie weitere Kinder oder Angehörige (z. B. Eltern) betreuen?“
- „Haben Sie das Gefühl, dass Sie zurechtkommen, wenn es Probleme gibt?“
- „Sind Sie zuversichtlich, wenn Sie an die nächsten Wochen und Monate und Jahre denken?“
- „Fühlen Sie sich mit Ihrer jetzigen Lebenssituation manchmal überfordert?“

EXPLORIEREN

- „Was belastet Sie dabei denn besonders?“
- „Was macht Ihnen denn dabei besonders Sorgen?“
- „Haben Sie jemand, der Ihnen dabei zur Seite steht?“

FRÜHE HILFEN ANBIETEN

A ÜBERLEITEN:

z. B. „Wissen Sie, da geht es vielen ... (Müttern / Eltern / Familien etc.) ähnlich. Gerade in dieser Lebensphase brauchen viele Unterstützung.“

B UNTERSTÜTZUNGSBEDARF ERMITTELN:

z. B. „Frau X, was würde Ihnen denn jetzt helfen in dieser schwierigen Situation?“

C ANGEBOT ERKLÄREN:

„Dafür gibt es die Frühen Hilfen (bzw. Name des regionalen Angebots). Haben Sie davon schon einmal etwas gehört? [...]"

Darf ich Ihnen dazu ein bisschen etwas erzählen? Das ist ein Angebot, das Sie bei Ihren Sorgen und Unsicherheiten und gerade auch wenn es um xxx [vom Gegenüber genannter Unterstützungsbedarf] geht, unterstützen kann. Sie können es kostenlos und auf freiwilliger Basis in Anspruch nehmen.

Da gibt es dann eine qualifizierte „Familienbegleiterin“, z. B. eine Hebamme, Pädagogin oder Sozialarbeiterin, die Ihnen zur Seite steht und auch andere Angebote vermittelt, die hilfreich sein könnten.“

D INANSPRUCHNAHME EMPFEHLEN:

z. B. „Ich kenne einige ... (Mütter / Eltern / Familien etc.), die das in Anspruch nehmen, und alle sind sehr zufrieden.“

E GEGEBENENFALLS MOTIVIEREN:

z. B. „Ok, ich höre heraus, dass Sie selbst eh ganz Vieles schaffen! Das ist toll! [... zuhören ...] Andererseits höre ich auch, dass Sie gesagt haben, Sie wünschen sich Unterstützung, wenn es um xxx [vom Gegenüber genannter Unterstützungsbedarf] geht.“ [... zuhören ...]

F VERMITTELN („ZUWEISEN“):

z. B. „Falls Sie möchten, können Sie einmal ein unverbindliches Gespräch führen und schauen, ob das für Sie interessant ist.“

„Wenn Sie einverstanden sind, könnte ich Ihre Kontaktdaten an die Frühen Hilfen (bzw. Name des regionalen Angebots) weitergeben und die melden sich dann in den nächsten Tagen bei Ihnen.“

„Wenn Sie möchten, können wir jetzt gleich gemeinsam bei den Frühen Hilfen (bzw. Name des regionalen Angebots) anrufen und schauen, ob das für Sie passt.“

BEI ABLEHNUNG EINER KONTAKT- AUFNAHME MIT DEN FRÜHEN HILFEN:

z. B. „Okay. Dann gebe ich Ihnen einfach einmal den Flyer mit. Sie können ja zu Hause in Ruhe überlegen.“

Falls Sie doch Interesse haben, können Sie sich jederzeit selbst bei den Frühen Hilfen (bzw. Name des regionalen Angebots) – entweder telefonisch oder per E-Mail – melden oder einfach mir Bescheid geben.“

ALTERNATIV

Keine Sorgen, Belastungen etc.:

Spätere Inanspruchnahme anbieten: z. B.

„Das freut mich, dass alles so gut läuft. Sollte es irgendwann doch Sorgen oder Belastungen geben, können Sie mir das gerne sagen. Es gibt nämlich eine Unterstützung für ... (Mütter / Eltern / Familien etc.) in dieser Lebensphase, die Frühen Hilfen (bzw. Name des regionalen Angebots).

Das ist ein Angebot, das bei Sorgen, Unsicherheiten oder Überforderung unterstützen kann. Sie können es kostenlos und auf freiwilliger Basis in Anspruch nehmen. Ich gebe Ihnen einfach den Flyer mit. Falls es doch einmal Bedarf gibt, können Sie sich jederzeit unverbindlich dort – telefonisch oder per E-Mail – melden oder auch mir Bescheid geben.“

BEI FOLGETERMINEN:

In Hinblick auf allfällige genannte psychosoziale Belastungen nachfragen bzw. relevante Themen nochmals aktiv ansprechen!

Generell routinemäßig Fragen zur allgemeinen Lebenssituation, z. B.:

„Hat sich an Ihrer Lebenssituation seit unserem letzten Termin etwas Wichtiges geändert?“

„Ist seit unserem letzten Termin (Ihnen, Ihrem Kind oder Ihrer Familie) irgendetwas Belastendes oder Beunruhigendes passiert?“

MEHR INFOS ZU FRÜHEN HILFEN:

Website www.fruehehilfen.at und Erklärvideo
<https://www.youtube.com/watch?v=XKcIVh7H5Gg&feature=youtu.be>

IMPRESSUM: Gesundheit Österreich GmbH,
Nationales Zentrum Frühe Hilfen.

Grafik: Katrin Pfleger. Coverfoto: © NZFH.at,
Bruckmüller. Wien 2020

Frühe **HILFEN** 

Gesundheit Österreich
GmbH 

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

 **VORSORGE MITTEL DER
BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR**