

## Ursachenanalyse richtige Fragen und ehrliche Antworten

### Fragenkatalog:

Name und Alter des Kindes, Geburtstag und errechneter Termin.

Erstgebärend?

Gab es frühere Schwangerschaften?

Gab es Belastungen VOR der Schwangerschaft?

Gab es Belastungen IN der Schwangerschaft?

Wie war die Geburt?

Wie hast Du Dich nach der Geburt gefühlt?

Wie war die erste Zeit mit Baby?

Wie war die erste Zeit als Mutter?

Wie war der Gesundheitszustand von Mutter & Kind?

Wie ist der Gesundheitszustand von Mutter & Kind aktuell?

Wird das Kind noch gestillt? Bekommt es die Flasche? Welche Milch? Wie viel?

Isst das Kind? Was wird gegessen und getrunken?

Was genau ist das Problem?

Wie ist das Einschlafverhalten am Abend?

Wie ist das Einschlafverhalten am Tag?

Gibt es ein Einschlafritual (die letzten 30 Minuten bis das Kind tief und fest schläft)?

Wie sieht das Einschlafritual genau aus und findet es tags UND abends statt?

Haben sich Einschlafhilfen etabliert?

Wenn ja, welche?

Wie ist das Schlafverhalten in der Nacht?

Wie schläft das Kind in der Nacht wieder ein?

Wie ist das Schlafverhalten am Tag?

Was passiert am Abend in den letzten 60 Minuten, bevor es ins Bett geht?

Wie ist die Stimmung am Abend?

Seit wann besteht das Problem?

Vermutung der Eltern:

Welche Überzeugungen habt ihr bezüglich des Problems?

Was glaubt ihr, warum ihr das Problem habt?

Welche Ideen zur Problembewältigung habt ihr?

Woher habt ihr die?

Was habt ihr schon probiert, um das Problem zu lösen?

Wie hat das Kind reagiert?

Was hat gut geklappt?

Was hat nicht gut geklappt?

Woher habt ihr die Kraft, dass ihr die Situation bis jetzt überstanden habt?

Welche Möglichkeiten der Erholung hast Du/habt ihr?

Was hat Dir/euch Kraft und Energie gegeben, bevor Du Mutter/ihr Eltern wurde(s)t?

Welches Bild hast Du von Dir als Mutter?

Welches Bild habt ihr von euch als Eltern?

Was für Eltern/was für eine Mutter würdest Du gerne sein?