

# BEN BİR ANNE VEYA BABA OLARAK RUHSAL GÜCÜMÜ BÖYLE KORUYABİLİRİM! BENİM İÇİN FAYDALI OLAN ŞEYLER NELERDİR?

Bir çocuğum olacak ve onu dört gözle bekliyorum.

Anne veya baba oldum. Çocuğum sonunda doğdu!

Bebekle günlük hayatın nasıl olacağını bilmiyordum. Her gün yeni şeyler öğreniyorum.

Hayatım değişti. Birçok şey güzeldir. Birçok şey ise düşündüğümünden çok daha zordur: Genellikle yeterince uyumuyorum ve yorgunum. Bazen her şey bana fazla geliyor. Bazen bebekle günlük hayatla baş edebileceğimden emin olamıyorum. Bu normal.

Bebeğim ve ailem için ruhsal gücümü korumam önemli.

**Bunlar ruhsal gücümü koruyabildiğimi gösteren belirtiler:**

- Kendimi iyi hissediyorum.
- Bebeğime bakabiliyorum.
- Bebeğim iyi gelişebiliyor.
- Partnerimle aram iyi.
- Günlük hayatımla baş edebiliyorum.
- Sorunlarla karşılaştığımda sakin kalıyorum.
- Çalışabiliyorum ve görevlerimi yerine getirebiliyorum.
- Arkadaşlıklarım ile ilgilenabiliyorum. Ve yalnız değilim.

## Her gün bir şeyler öğreniyorum

Daha yeni anne ya da baba oldum. Bu benim için yeni bir deneyim. Hala öğrenmem gerekenler var. Çoğu zaman bilemiyorum: Ne yapmalıyım? Nasıl karar vermeliyim? Bunda bir sorun yok. Hata mı yapıyorum? Önemli değil. Çocuğum ve ben her gün yeni şeyler öğreniyoruz.



## Her şeyi mükemmel yapmak zorunda değilim

Hiç kimse *her şeyi* doğru yapamaz. Bazı şeyler benim, bebeğim ve ailem için özellikle önemlidir. Bunlarda elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum. Başka şeylere ise kasıtlı olarak önem vermiyorum.

## Gurur duyuyorum

Birçok şeyi başardım. Bebeğimle ilgili birçok şeyi doğru yapıyorum. Bu harika. Ve bununla gurur duyuyorum.



## Dinleniyorum

Yeni günlük hayatım çok yorucu. Her gün dinlenmek için zaman ayırmaya çalışıyorum. Her gün zevk aldığım güzel bir şey yapıyorum.



## Neye ihtiyaç duyduğuma bakarım

Yeterince mola veriyorum. Kendimi nasıl hissettiğimi yoklarım. Neye ihtiyaç duyduğumu düşünüyorum. Bu şekilde beni aşan durumları daha hızlı fark edebiliyorum.



### Hareket ediyorum

Sık sık çok yorgunum. Yine de hareket ediyorum. Bu benim için iyi. Sevdiğim şeyi yaparım. Örneğin: yürüyüşe çıkarım, yoga yaparım ya da koşuya çıkarım.



### Başka insanlarla buluşurum

Arkadaşlarımla buluşuyorum. Başka insanlarla bir araya gelirim. Yaşadıklarımla ilgili sohbet ederim. Arzularımı dile getiririm. Başkalarının genellikle iyi fikirleri olabilir.



### Minnettarım

Hayatımda birçok şey güzel, bunun için minnettarım. Örneğin: bir kişinin bana yardım etmesi veya bana karşı nazik davranması yüzünden. Günlük hayatta zorluklarla karşılaştığımda, bunu aklıma getiririm. Hayatımdaki güzel şeyler bana güç veriyor.



### Kendime güveniyorum

Hayatımda çok şey öğrendim ve çok şey başardım. Birçok şeyde iyiyim. Ve daha çok şey öğrenebileceğimi biliyorum.



### Aşkımı ve ilişkiyi korumak için çaba gösteriyorum

Bebekle günlük yaşam yorucudur. Bazen eşim benimle aynı fikirde değiliz ve tartışıyoruz. Ama aşkımız önemli. Bize ait zamana ihtiyacımız var. Bu yüzden birlikte güzel bir şeyler yapmayı seviyoruz – sadece ikimiz.



### Bana sunulan yardımı kabul ediyorum

Her şeyi tek başıma yapmak zorunda değilim. Yardıma ihtiyaç duyduğumda, başkalarından zamanında yardım isterim. Ücretsiz yardım seçenekleri de vardır.

#### Yardım alabileceğiniz yerler:

- **Anne ve babalar için danışmanlık hizmeti** [www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch)
- **Ebe Servisi** [www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)
- **Ebeveyn olmayı öğrenmek** [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)
- **Ebeveyn danışmanlığı** Pro Juventute 058 261 61 61 (7/24. Danışmanlık hizmeti Almanca, Fransızca ve İtalyanca dillerinde sunulmaktadır)
- **Ebeveynler için acil çağrı hattı** 0848 35 45 55 (7/24. Danışmanlık hizmeti Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce ve İspanyolca dillerinde sunulmaktadır)

Bu bilgilendirme şeması 12 ayrı dilde temin edilebilmektedir. Elternbildung CH'den isteyebilirsiniz: [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

[elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)  
[formation des parents.ch](http://www.formationdesparents.ch)  
[formazione dei genitori.ch](http://www.formazioneideigenitori.ch)

