

Fertigkeiten für die neue Rolle

Fr. M. ist gerade zum ersten Mal Mutter geworden. Sie ist überfordert und hat das Gefühl, ihrem Kind nicht gerecht zu werden. Jedes Mal, wenn ihre Tochter weint, hat sie ein schlechtes Gewissen. Sie setzt sich selbst oft unter Druck und möchte keine Fehler machen. Die Beziehung zu ihrem Partner leidet unter der aktuellen Situation. Beide beziehen sich nur auf die gemeinsame Tochter, nicht mehr auf den jeweils anderen. Dies verunsichert Frau M. zusätzlich.

Welche Fertigkeiten werden für die neue Rolle benötigt?

Wie kann Frau M. diese Fähigkeiten erwerben?

Wo bzw. Wie kann sie soziale Unterstützung bekommen?

Fertigkeiten für die neue Rolle

Hr. K. ist gerade in Rente gegangen. Er hat viele Jahre erfolgreich seine eigene Tischlerei geleitet.

Dazu gehörten meist lange Arbeitstage und ein großes Organisationstalent. Anfangs ist er zu gewohnter Arbeitszeit aufgestanden und hat liegen gebliebene Tätigkeiten am Haus und im Garten erledigt. Nun schläft er meistens lang und ist dann unmotiviert, etwas zu tun. Dann verbringt er viel Zeit auf der Couch. Auf Anregungen seiner Ehefrau reagiert er oft gereizt. Wenn Sie Freunde trifft oder schwimmen geht, fühlt er sich allein gelassen.

Welche Fertigkeiten werden für die neue Rolle benötigt?

Wie kann Herr K. diese Fähigkeiten erwerben?

Wo bzw. Wie kann er soziale Unterstützung bekommen?
