



© DeBrooke / H.Armstrong Roberts

Väter in Krisen nach der Geburt

Online – Fachgespräch
am 18.02.2025

Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 1

1

Wer sind wir?



Dipl.-Päd. Axel Hengst
Bildungsreferent für Jungen*- und
Väterarbeit
Psychosozialer Berater



Dipl.-Ing. Mario Hauff
Verhaltenstherapeut (HPG)
Väter-/Paarcoach
Fachmitglied Schatten&Licht e.V.

Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 2

2

Wer ist hier?

Menti.com code 1212 3099



Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 3

3

Was passiert heute?

1. Interaktiver Vortrag

Projekt bei Notruf Mirjam - Axel

Erfahrungen mit GVK für Väter "spezial" - Mario

Erfahrungen mit "Bald Papa" und "Vätertreff" - Axel

Väter in der Familienkrise um die Geburt - Mario

2. Austausch

Wo gibt es Konkurrenz?

Wie besser vernetzen?

Q&A

Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 4

4

Väter in Krisen nach der Geburt

Notruf Mirjam – Fokus Postpartale Depression

- Trägerin Diakonie; Förderung durch die Region Hannover
- Online-Angebote jew. für Mütter, Väter, Angehörige
- Mitarbeit von 3 Frauen und 2 Männern unterschiedlicher Professionen und Arbeitsgebiete
- Gruppenangebot für Frauen stabilisiert sich: 6 Teilnehmende
- Angebot für Angehörige: Keine Reaktion
- Angebot für Männer: keine Reaktion
Planung dreier Präsenztreffen: 1 Anfrage
- Perspektive 2025: Online-Geburtsnachbereitungstreffen für Paare, z.T. Trennung Väter / Mütter, perspektivisch Online-Themenangebote

Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 5

5

Väter in Krisen nach der Geburt

Erfahrungen mit GVK für Väter "spezial"

- Wochenend-Vorbereitungskurs 2x7 Stunden
- Männer als Selbstzahler durchgängig dabei
- Kooperation mit Hebamme
- Männer bekommen das gesamte Geburtswissen
- Gruppenteilung nach jedem Block

Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 6

6

Väter in Krisen nach der Geburt

Erfahrungen mit "Bald Papa" - Angeboten

- Träger mannigfaltig e.V., Förderung durch die Region Hannover
- Einmalige kostenfreie Abendveranstaltungen, z.Zt. in Kooperation mit der Diakovere, MHH, profamilia (jew. auch Gastgeberin)
- Austausch für Männer, Begleitung durch Fachkräfte (Pädagogen, Berater, Geburtshelfer); Vernetzung



Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 7

7

Väter in Krisen nach der Geburt

Erfahrungen mit dem

- Träger mannigfaltig e.V., Förderung durch die Stadt Hannover
- Offenes, wöchentliches, kostenfreies Angebot für Väter mit Kindern (bis 2 Jahren)
- Austausch für Väter, Zeit für Kinder, Vernetzung
- Strukturelle Veränderungen in 2025



© mannigfaltig e.V.

Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 8

8

Väter in Krisen nach der Geburt

Väter in der Familienkrise um die Geburt

- Trotz guter Vorbereitung ist die Veränderung enorm
- Mögliche Belastungsreaktion: Überforderung, Anpassungsstörung, PPD, PTBS
- Neue Ansprüche an Väter relativ zur Tradition
- Hohe Erwartungen - "Geburtshype"
- Geburt als "Planungsvorhaben"

Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 9

9

Väter in Krisen nach der Geburt

Väter in der Familienkrise um die Geburt

- Mangel an Vorbildern für "moderne Väter"
- Hohe Zusatzbelastung als fürsorglicher Alleinverdiener
- Mangel an Unterstützernetzwerken
- Schwierigkeiten, emotionale Probleme zu besprechen
- Zögern, professionelle Hilfe zu nehmen

Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 10

10

Väter in Krisen nach der Geburt

Väter in der Familienkrise um die Geburt...

- Als Partner einer psychisch erkrankten Frau
- Bei eigener psychischer Erkrankung
- Bei "regulärem" Geburtsgeschehen von GVK bis Wochenbett

Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 11

11

Väter in Krisen nach der Geburt

Väter als Partner einer psychisch erkrankten Frau

- "Meine Frau konnte nicht für's Kind da sein"
- "Das ist nicht meine Frau"
- "Zwischen Mitleid und Groll"
- Infos: depression.aok.de/
- bapk.de/themen/postpartale-depression.html

Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 12

12

Väter in Krisen nach der Geburt

Väter mit eigener psychischer Erkrankung

- Peripartale Depression & Angsterkrankung bei 5-10% aller Väter
- Region Hannover: Bis zu 1000 Väter p.a.
- Nur ca. 15% davon werden ausreichend behandelt
- Väter können hormonell "mitschwingen"

(Kittel-Schneider, 2024)

Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 13

13

Väter in Krisen nach der Geburt

Väter mit eigener psychischer Erkrankung

- Besonderheit: Männliche Depression = Wut, Aggression
- Rückzug oder Flucht, Kompensation durch Suchtmittel
- Fehlende Gefühle zu Kind und Partnerin
- Auch Angststörung bis Panikattacken
- "Die Zeit seit der Geburt fühlt sich an wie eine endlose Reihe von Niederlagen"

Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 14

14

Väter in Krisen nach der Geburt

Väter mit eigener psychischer Erkrankung - Hindernisse

- Stigmatisierung - "Schwächling! Männer sind stark!"
- Angst vor Kontrollverlust
- Wenig Erfahrung mit dem Gesundheitssystem
- Fehlende Vorbilder
- Vertrauen: Hoher Frauenanteil unter Therapeuten

Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 15

15

Väter in Krisen nach der Geburt

Weiterführende Fragen

- Wie können wir Väter gezielter ansprechen?
- Wie können wir Väter besser erreichen?
- Wie können wir bestehende Angebote besser auf Väter ausrichten?
- Wo kommt es zu "Konkurrenzsituationen"?

Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

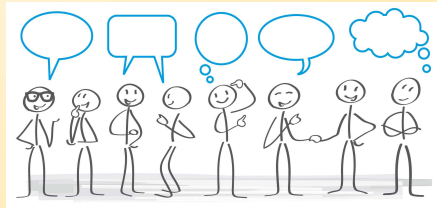
Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 16

16



Danke für die Aufmerksamkeit!
Und nun: Guten Austausch!



© fotolia/ beratungsstelleextremismus.at

Axel Hengst, mannigfaltig e.V.

Mario Hauff, Angstlotse

18.02.2025 - Folie 17