



Speziell in der Zeit nach der Geburt und der Babyphase kann es hilfreich sein, sich in offener und ehrlicher Atmosphäre mit Gleichgesinnten auszutauschen. Die Erfahrung, dass andere Frauen auch nicht alles so nebenbei und völlig sicher managen, ebenso mit Unsicherheiten, Dünnhäutigkeit kämpfen, erleichtert den Umgang mit den eigenen Gefühlen und hilft im Muttersein "anzukommen".