

Lieber Papa ...



Wegweiser über Gefühle
für werdende und junge Väter

ZUSAMMEN WACHSEN

0 bis 3 Monate

Lieber Papa, jetzt bin ich da ...



... und wir lernen uns
endlich kennen!

Die Welt
mit mir ist ...



... neu!

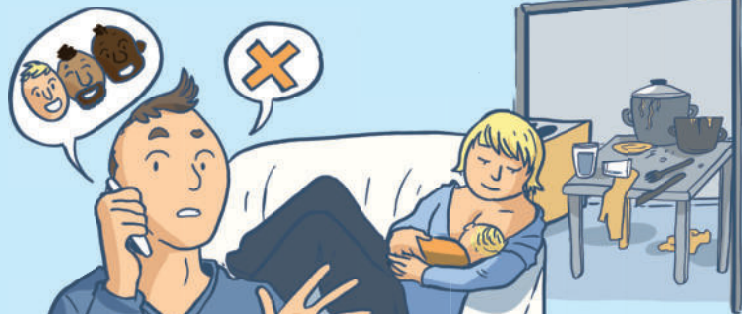


... voller
Überraschungen!

... aufregend!



Natürlich ist auch vieles anders:



Du hast jetzt nicht mehr
so viel Zeit für dich.

Der Haushalt
bleibt oft an
dir hängen ...



... und schlafen kannst du auch nicht mehr so gut.

Manchmal bist du einfach nur noch müde und gestresst ... und dann fang ich auch noch an zu weinen.



Das fühlt sich eher an wie Regen statt Sonnenschein?

Auch wenn ich es noch nicht zeigen kann –
deine Nähe, dein Lächeln und deine Zärtlichkeit
geben mir Geborgenheit, Zuversicht und Kraft.



Das hilft mir,
groß und stark
zu werden!

Bleib gelassen, kuschle oft mit mir und
erzähl mir von deinem Tag.



So hilfst du mir, mich zurechtzufinden in einer
Welt, die ich erst lernen muss zu verstehen.

Später lachen wir gemeinsam darüber – okay?



ZUSAMMEN
WACHSEN



Gefördert
durch:

AOK PLUS 
Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Herausgeberin: Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. – AGETHUR

Stand: Februar 2022, Weimar | Illustrationen: Olivia Vieweg | Layout und Satz: Michael Möller | 1. Auflage 2022, Weimar

Weitere Flyer aus dieser Serie finden Sie unter: www.agethur.de/medien/materialien.html