



Das Angebot ist nicht für Frauen mit schweren Depressionen und Psychosen geeignet. Es kann keine individuelle Einzeltherapie ersetzen, bei der intensiv auf Themen wie z.B. Traumata eingegangen werden kann. Vor der Anmeldung ist ein telefonisches Vorgespräch erforderlich. (Tel. 0179/4979868)  
8 Teilnehmerinnen; 165,- Euro für 8 Termine, donnerstags von 10 Uhr bis 12 Uhr ab 03. Nov. 2022

Voraussetzungen: Schreibblock oder leeres Buch und Stift, Internetzugang, Gerät mit Mikro und Kamera

Ziele: Verbesserung der Stimmung, mit Unsicherheiten und Ängsten umgehen lernen, Zwangsgedanken einordnen  
Hilfe zur Selbsthilfe  
Die eigenen Denk- und Handlungsmuster erkennen und verändern lernen  
Informationen über wichtige Themen in dieser sensiblen Phase  
Austausch

Struktur der einzelnen Treffen:

Erstes Treffen: Ausführliche Vorstellungsrunde und thematischer Einstieg  
Weitere Treffen: Begrüßungsblitzlicht  
Alte Hausaufgabe besprechen  
Thema des jeweiligen Treffens  
Neue Hausaufgabe  
Abschiedsblitzlicht

Methoden:

Psychoedukation, d.h. Informationen zu den psychischen Problemen rund um die Geburt, Einüben bewährter therapeutischer Techniken, wie z.B. Atem- und Achtsamkeitsübungen, Selbstbeobachtung, um die automatischen typischen negativen Gedanken und Grundannahmen zu entlarven, umzuformulieren und schließlich zu verändern.

Geplante Themen:

1. Ressourcen- und Stärkenarbeit, Blick auf das, was sich gut anfühlt und so bleiben darf, bzw. intensiviert werden soll
2. Netzwerk, Unterstützung, Hilfe annehmen, Notfallplan
3. Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und akzeptieren
4. Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen erkennen und hilfreiche Veränderungen erarbeiten und einüben
5. Mutterrolle: Mein eigenes Bild davon. Was habe ich (unbewusst) von der eigenen Mutter, von der Gesellschaft oder von .... übernommen? Konzept der „Good enough mother“
6. Selbstwertgefühl stärken
7. Paarbeziehung
8. Resümee, Umgang mit Stress, Krisen, Rückfallprophylaxe: Was hat sich geändert? Was habe ich gelernt? Welche Strategien stehen mir zur Verfügung?

Leitung:

Mareike Lange

Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (DVG)

Praxis für Beratung und Psychotherapie (nach Heilpraktikergesetz)

Beraterin bei Schatten und Licht e.V.

Kolberger Str. 13 / 61440 Oberursel

Tel.: 06171/5079802 / [www.lange-pt.de](http://www.lange-pt.de) / [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)