



Feste Gruppe (ca. acht Teilnehmerinnen) mit therapeutischer Leitung über acht Wochen à zwei Stunden.  
Jeweils Mittwoch ab 24. Mai 2023 von 10 bis 12 Uhr.

Ziele: Verbesserung der Stimmung, mit Unsicherheiten und Ängsten besser umgehen, Zwangsgedanken einordnen

Hilfe zur Selbsthilfe; Selbstwirksamkeit stärken

Die eigenen Denk- und Handlungsmuster erkennen und verändern lernen

Stärkung in dieser sensiblen Phase im Austausch mit Frauen, denen es ähnlich geht

Struktur der einzelnen Treffen:

Erstes Treffen: Ausführliche Vorstellungsrunde und thematischer Einstieg

Weitere Treffen: Begrüßungsblitzlicht

Alte Hausaufgabe besprechen

Thema des jeweiligen Treffens und Austausch

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?

Das Angebot ist nicht für Frauen mit schweren Depressionen und Psychosen geeignet. Es kann keine individuelle Einzeltherapie ersetzen. Vor der Anmeldung ist ein telefonisches Vorgespräch erforderlich. (Tel. 0179/4979868) 165,- Euro für 8 Termine und Vorgespräch

Leitung:

Mareike Lange

Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (DVG)

Praxis für Beratung und Psychotherapie (nach Heilpraktikergesetz)

Beraterin bei Schatten & 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)