

KOSTEN UND TERMINE

- Beitrag:** kostenlos
- Termine:** jeden ersten Freitag im Monat
von 08.30 - ca. 11.00h
(Ausnahmen sind möglich,
v.a. während der Schulferien)
- Ort:** Familienzentrum Anikum
Kom. Kindertagesstätte
„Am Kattenboll“

WICHTIGE INFORMATION

Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine professionelle therapeutische Maßnahme!

Wenden Sie sich deshalb zusätzlich an einen
Arzt Ihres Vertrauens und teilen Sie Ihrer
Familie offen Ihre Gefühle und Bedürfnisse
mit.

EIN GROSSTEIL DER BETROFFENEN FRAUEN
KANN AMBULANT BEHANDELT WERDEN!

KONTAKT



Leiterin der Einrichtung:
Frau Karin Kleine- König

Adresse:
Kindergarten "Am Kattenboll"
Georg-Siemer-Str.4
49577 Anikum

Tel: 05462/8606

E-mail: kita-kattenboll@gmx.de
Homepage: www.kita-kattenboll.de

Familienzentrum
- zertifiziert -



Schwangerschaftsdepression
**Und plötzlich
ist alles
anders**

DAS BABY IST DA und doch ist plötzlich alles anders.

- Statt Mutterglück nur Tränen, Zweifel und Ängste? Die erwarteten Glücksgefühle bleiben aus?
- Es besteht das Gefühl der Überforderung? Das Kind wirkt Ihnen fremd?
- Sie stellen sich die Frage eine gute Mutter zu sein und haben Schuldgefühle?
- Sie fragen sich warum Sie überhaupt schwanger werden wollten?

WAS IST LOS MIT MIR?

Mehr Frauen als angenommen geraten nach der Geburt in eine seelische Krise und fühlen sich allein gelassen. Den sogenannten 'Babyblues' kennen bis zu 75% aller frisch gebackenen Mütter. Meistens lässt sich dieses Stimmungstief

jedoch mit Zuwendung, Verständnis und Unterstützung wieder aufhellen. Dauert dieser Zustand länger als zwei Wochen oder verstärkt er sich, kann sich daraus eine dringend zu behandelnde Depression entwickeln.

Die sogenannte **Postpartale Depression**

kann jederzeit im ersten Jahr nach der Geburt des Kindes auftreten und kann Frauen quer durch alle Gesellschafts-, Bildungs- und Altersschichten treffen. Die Ursachen sind bis heute nicht bekannt. Von ihr sind etwa 10-20% aller Mütter betroffen. Aber auch die Väter kommen häufig mit der Lebensumstellung und der neuen Rolle nicht zurecht.

Psychische Erkrankungen im Rahmen der Schwangerschaft und Geburt haben eine sehr gute Prognose zu 100% wieder auszuheilen, wenn sie zeitnah behandelt werden.



UNSER ANGEBOT

SELBSTHILFEGRUPPE FUER (WERDENDE) MUETTER, DIE NICHT SO GLUECKLICH SIND, WIE SIE ES GERNE WAEREN!

Sie sind nicht allein!

Wir treffen uns einmal im Monat in angeleiteter Gesprächsrunde. Innerhalb der Gruppe können Sie andere Betroffene kennen lernen, sich gegenseitig stärken, Erfahrungen austauschen und Informationen über entsprechende Therapien und weitere Unterstützungsmöglichkeiten erhalten.

Die Gesprächsinhalte werden sowohl von den Teilnehmern, als auch von der Leitung vertraulich behandelt.

Selbsthilfegruppen nehmen häufig viel Druck von den Betroffenen. Hier fällt es leichter eigene Gedanken auszusprechen und zu sortieren.

