

Durch eine Schwangerschaft und besonders durch die Geburt eines Kindes verändert sich das eigene Leben sehr. Es ist für alle Beteiligten eine **große Herausforderung**. Starke Gefühle können auftreten. Eine **schwierige**, vielleicht sogar **traumatisch erlebte Geburt** kann die erste Zeit mit dem Baby belasten.

Diese Sorgen können übergangsweise auftreten. Sie können aber auch langanhaltend und quälend sowie (erste) Anzeichen einer psychischen Belastungsreaktion sein. **Viele Mütter fühlen sich im ersten Jahr nach der Geburt ihres Kindes psychisch besonders beansprucht**. Oft schämen sie sich deswegen und bleiben allein. Je früher geeignete Hilfen in Anspruch genommen werden, desto eher kann sich die Situation auch wieder verbessern.



www.hannover.de/bekj

Zeit

1 x im Monat
(jeden zweiten Donnerstag
im Monat von 18.30 bis 20 Uhr)

Ort

Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche,
Spittaplatz 5, 31303 Burgdorf

Anmeldung

(05 11) 616 - 21 590
BEKJ.Burgdorf@region-hannover.de

Gruppenleitung

Esther Quindt
(Diplom Psychologin, Frühe Beraterin)

Sonja Walkling
(Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin,
Frühe Beraterin)



Region Hannover
IMPRESSUM

Bilder: ©stock.adobe.com – Alena

Gestaltung und Druck:
Region Hannover, Team Medien und Gestaltung,
gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Stand: Juli 2024

Psychische Belastungen rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft



**Gruppenangebot für Mütter
mit Kindern im Alter von 0 – 12 Monaten**

Beratungsstelle für Eltern, Kinder
und Jugendliche (BEKJ) – **Burgdorf**

HANNOVER



Region Hannover



Viele Mütter sind im ersten Lebensjahr ihres Kindes verunsichert und fragen sich:

- Weshalb bin ich so unglücklich?
- Warum fällt es mir schwer, eine Beziehung zu meinem Baby aufzubauen?
- Wieso habe ich ständig Angst, Selbstzweifel und Schuldgefühle?
- Wie soll ich das bloß alles schaffen? Ich kann nicht mehr!
- Woher kommen diese belastenden Gedanken und Gefühle? Manchmal erschrecke ich mich vor mir selbst!

Unsere Beratungsstelle ...

bietet belasteten Müttern die Möglichkeit, sich mit anderen Frauen auszutauschen. Dieses **Gruppenangebot** wird von **zwei speziell ausgebildeten Therapeutinnen** geleitet.

Die Gruppe richtet sich an **Mütter mit Kindern von 0 – 12 Monaten**. Die Teilnahme ist kostenfrei. Es handelt sich um eine **halboffene Gruppe**, d.h. fortlaufend können Teilnehmerinnen nach vorherigem Einzelgespräch dazu kommen.

Die Teilnahme an der Gruppe unterstützt Mütter, sich mit den neuen Herausforderungen auseinanderzusetzen und einen Umgang damit zu finden.

- Ich weiß, worum es bei meinen psychischen Belastungen geht.
- Ich kenne meine Stärken und Fähigkeiten.
- Ich habe einen Umgang mit meiner Belastungssituation gefunden.
- Mit meinem Kind bin ich gut im Kontakt.
- Im Umgang mit meinem Kind fühle ich mich sicher und wohl.
- Ich freue mich an und mit meinem Kind.
- Ich weiß, wo ich Hilfe finde und kann diese auch für mich nutzen.
- Mit Stress kann ich besser umgehen.
- Ich kenne konkrete Methoden, um mich zu beruhigen.

