



Nach der Geburt

PSYCHOTHERAPEUTISCHE
GRUPPE FÜR MÜTTER



Gruppentherapie für Mütter

Emotionale und körperliche Belastung

Nach der Geburt berichten viele Frauen von Erschöpfung, einer gedrückten Stimmung und innere Unruhe. Die hohen Erwartungen und der Druck von Außen führen zu Überforderung und Selbstzweifel. Dies kann zu Entstehung einer postpartalen Depression oder Anpassungsstörung führen.

Veränderungen und prägende Erfahrungen

Auch unverarbeitete Geburtserlebnisse prägen den Alltag. Der eigene Körper wird als anders empfunden und die Dynamik in Partnerschaft und in der Familie können zusätzlich verunsichern und belasten.

Emotionale und körperliche Erschöpfung

Nach der Geburt sind viele Frauen körperlich und emotional belastet. Eine gedrückte Stimmung, innere Unruhe oder Unsicherheit können den Alltag prägen

Unterstützung und Stabilisierung

In der Gruppentherapie "Nach der Geburt" bieten wir einen geschützten Raum für fachliche Begleitung, um Erfahrungen zu verarbeiten, emotionale Stabilität wiederzuerlangen und mehr Sicherheit im Umgang mit dem Kind und in der Familie zu entwickeln.



Mögliche Diagnosen

Was ist eine postpartale Depression?

Eine postpartale Depression zeigt sich durch anhaltende Traurigkeit, Erschöpfung, Schuldgefühle oder fehlende Verbindung zum Kind. Sie kann Wochen bis Monate nach der Geburt auftreten und ist gut behandelbar.

Was ist eine postpartale Anpassungsstörung?

Eine Anpassungsstörung entsteht, wenn die Veränderungen rund um die Geburt emotional überfordern. Häufig zeigen sich innere Unruhe, Überforderung oder Stimmungsschwankungen.

Was ist ein Geburtstrauma?

Ein Geburtstrauma beschreibt eine belastend erlebte Geburt. Erinnerungen, Anspannung oder Vermeidung können auftreten teils im Sinne einer Posttraumatischen Belastungsstörung.

Was sind postpartale Ängste?

Postpartale Ängste beschreiben intensive Sorgen oder Grübelgedanken rund um das Wohl des Kindes oder die eigene Rolle. Sie können sich körperlich (z. B. Unruhe, Anspannung) und gedanklich stark bemerkbar machen.

Gruppentherapie für Mütter

Konzept und Aufbau

Die Gruppe umfasst maximal 9 Teilnehmerinnen und findet einmal pro Woche **freitags von 09:00-10:30 Uhr** statt. Angeleitet wird die Gruppe durch eine approbierte psychologische Psychotherapeutin statt.

Unsere Ziele

- Emotionale Entlastung und Stabilisierung
- Abbau von Schuld- und Schamgefühlen
- Stärkung der Mutterrolle
- Förderung von Selbstfürsorge
- Erleben von Verbundenheit
- Modelle zur Selbsthilfe



Julia Burmeister-Wiese
Psychologische Psychotherapeutin

Kontaktaufnahme

Bei Interesse können sie auf unserer Website oder direkt über Doctolib einen Sprechstundentermin für die Gruppe buchen.

KONTAKT

YES I AM PSYCHOTHERAPIEPRACTIS

SCHIFFGRABEN 20

30159 HANNOVER

(0511) 47323730

INFO@YESIAM.ONLINE

WWW.YESIAM.ONLINE

