

# INFORMATIONEN

## Wo?

DIAKOVERE Friederikenstift, Humboldtstraße 5

## Wann?

Mittwoch von 17 – 18.30 Uhr  
(voraussichtlich 6 Treffen alle 14 Tage)

Den Beginn und konkrete Termine erfahren Sie nach telefonsicher Anmeldung!

## Wer?

Die Gruppe wird begleitet durch Petra Ziehe (Krankenhauseelsorge) und Ana Bodanova (Gynäkologin).

## INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Haben Sie Fragen? Möchten Sie teilnehmen?  
Bitte rufen Sie gerne an unter  
Petra Ziehe, Telefon: 0152 5880 0508

### Einzelgespräche sind möglich mit:

- Kathrin Oehler-Rahman  
Frauenärztin und Spezielle Geburtshelferin,  
Weiterbildung Psychotherapie (fachgebunden)
- Jan Krüger  
Psychologe

### Anmeldung bitte über:

Petra Ziehe  
Krankenhauseelsorge  
Telefon 0152 5880 0508  
E-Mail [petra.ziehe@diakovere.de](mailto:petra.ziehe@diakovere.de)

## Selbsthilfegruppe für Mütter



## (UN)AUFFÄLLIGE GEBURT – ALLES GUT?

# POSTNATALE DEPRESSION?

**Während der Schwangerschaft haben Sie sich so sehr auf Ihr Kind gefreut und gedacht, die Zeit nach der Geburt würde überwiegend voller Liebe und Glück verlaufen? Doch nun fühlen Sie sich oft unendlich traurig und hilflos?**

Gedanken beschäftigen Sie, wie beispielsweise:

- Ich habe unter der Geburt versagt, nicht richtig funktioniert.
- Ich habe alles falsch gemacht.
- Ich und meine Bedürfnisse werden gar nicht gesehen. Keiner versteht mich!
- Stelle ich mich bloß an? Bei allen anderen sieht das so leicht aus...
- Ich hätte der Hebamme nicht so zur Last fallen sollen.
- Ich bin eine Rabenmutter.
- Mein Kind/meine Familie wäre ohne mich besser dran.
- Ich kann nicht mehr. Ich schaffe das nicht.
- Ich habe Angst, meinem Kind oder mir etwas anzutun.
- Ich schäme mich so.
- Ich sollte eigentlich glücklich sein...

**Erkennen Sie sich wieder? Sie sind nicht alleine!**

Sie sind herzlich eingeladen, unsere Gruppe kennenzulernen! Wir freuen uns auf Sie!

# WEGE AUS DER KRISE

**Es ist nicht selten, dass Frauen nach der Geburt ihres Kindes unverschuldet in eine Krise geraten oder vielleicht eine Wochenbettdepression erleiden.**

Wir bieten eine Gruppe für Mütter an, die eine schwierige Geburt und/oder Krisen rund um die Geburt erlebt haben. Wir wissen, dass eine Geburt (und die Zeit danach) auch alles andere als einfach und freudvoll sein kann. Selbst dann, wenn die Geburt an sich „unauffällig“ oder „normal“ verlief.

Der Austausch und Kontakt mit anderen betroffenen Müttern im geschützten Raum tut gut. In der Gruppe lernen Sie Frauen kennen mit einem ähnlichen Erfahrungshintergrund.

Uns ist es wichtig, Selbstbewusstsein zu stärken und die Suche nach individuellen Lösungsmöglichkeiten aus der Krise zu unterstützen.

Wir begleiten die Gruppe mit sechs Treffen. Darüber hinaus motivieren wir Sie dazu, sich anschließend unabhängig von uns weiter zu treffen.