

Feste Gruppe (ca. acht Teilnehmerinnen) mit therapeutischer Leitung über acht Wochen à zwei Stunden. Mittwochs 10-12 Uhr oder donnerstags 17-19 Uhr. Neustart alle zwei bis drei Monate. Termine unter [www.lange-pt.de](http://www.lange-pt.de) oder einfach anrufen (s.u.)

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 und Hausaufgabe besprechen  
Thema des jeweiligen Treffens und Austausch  
Neue Hausaufgabe und 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 oder Psychosen geeignet. Es kann keine individuelle Einzeltherapie ersetzen. Vor der Anmeldung ist ein telefonisches Vorgespräch erforderlich. Kosten: 175,- Euro für 8 Termine und Vorgespräch

Leitung:

Mareike Lange  
Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (DVG)  
Praxis für Beratung und Psychotherapie (nach Heilpraktikergesetz)  
Kolberger Str. 13 / 61440 Oberursel  
Tel.: 0179/4979868 / [www.lange-pt.de](http://www.lange-pt.de)  
Beraterin bei Schatten & Licht e.V. / [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)

Anmeldung: [info@schatten-und-licht.de](mailto:info@schatten-und-licht.de)