Schatten & Licht e.V.
Initiative peripartale psychische Erkrankungen

Mama:Stark

Online Präventions- und Beratungsprogramm für Mütter zur Stärkung der psychischen Gesundheit rund um die Geburt

Für wen ist das Angebot geeignet?
Das Angebot richtet sich an Schwangere und Mütter im ersten Jahr nach der Geburt, die sich psychisch belastet fühlen, unsicher sind oder ihre seelische Gesundheit aktiv stärken möchten.

Was erwartet Dich?
In einer geschützten, wertschätzenden Atmosphäre erhältst Du Informationen, Austauschmöglichkeiten und praktische Impulse zu folgenden Themen:

- Psychische Gesundheit rund um Schwangerschaft und Geburt
- Selbstfürsorge und Stärkung der eigenen Ressourcen
- Umgang mit Stress, Erschöpfung und belastenden Gedanken
- Emotionen verstehen und regulieren
- Kommunikation und Unterstützung im persönlichen Umfeld
- Überblick über vorhandene Netzwerke und Unterstützungsangebote
- Entwicklung individueller Strategien für den Alltag

Neben fachlichem Input stehen der persönliche Austausch sowie alltagsnahe Übungen im Vordergrund.

Ablauf der Gruppe

- Vorgespräch zur individuellen Klärung der aktuellen Situation und Erwartungen
- 8 aufeinander aufbauende Gruppentermine (je ca. 90 Minuten), 1 x wöchentlich
- Kleine Gruppe (ca. 8 – 10 TeilnehmerInnen) für einen geschützten und vertrauensvollen Austausch
- Begleitende Selbsthilfegruppe zum Austausch zwischen den Terminen (60 – 90 Minuten), 1 x wöchentlich
- Ein individuelles Einzelgespräch zur persönlichen Vertiefung
- Durchführung: online (datenschutzkonform)

Kosten
Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei.
Das Angebot wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V durch die KKH finanziert.
Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen können daraus nicht erwachsen.
Für Inhalte und Gestaltung ist Schatten & Licht e.V. verantwortlich.

Termine, Anmeldung & Vorgespräch
Termine: aktuelle Termine findest Du auf unserer Homepage unter Aktuelles & Termine.
Vorgespräch: Vor der Anmeldung ist ein telefonisches Vorgespräch erforderlich. In der Anmeldung daher bitte den vollen Namen und die Telefonnummer mit angeben.
Anmeldung: mama-stark@schatten-und-licht.de

Wichtige Hinweise

- Das Angebot ersetzt keine Psychotherapie.
- Bei akuten Krisen unterstützen wir Dich dabei, passende weiterführende Hilfe zu finden.
- Die Teilnahme ist freiwillig und vertraulich.

Leitung
Dr. rer. nat. Karin Romberg
Systemische Coach & Heilpraktikerin für Psychotherapie
Landsberg am Lech
Email: mama-stark@schatten-und-licht.de
Tel.: 0151-70143577
Beraterin bei Schatten & Licht e.V. / www.schatten-und-licht.de