



ONLINE-SEMINARE zu peripartalen und anderen psychischen Krisen

*für Fachkräfte in psychosozialen, therapeutischen
und medizinischen Arbeitsfeldern*

**Schatten
& Licht e.V.**

Initiative peripartale
psychische Erkrankungen



Inhalt

Schatten & Licht e.V. - Initiative peripartale psychische Gesundheit bietet regelmäßig jeweils 5-stündige Online-Seminare zu folgenden Themen an:

1. Psychische Krisen rund um die Geburt – Familien professionell beraten und begleiten (Teil I)	4
2. Psychische Krisen rund um die Geburt – Familien professionell beraten und begleiten (Teil II)	5
3. Zwangsgedanken, Angst- und Panikstörung rund um die Geburt	6
4. Beratung und Begleitung nach negativem oder traumatischem Geburtserlebnis ..	7
5. Wenn die Freude Trauer trägt – Beratung und Begleitung von Sternenkind-Eltern ..	8
6. Und wie geht es den Vätern? Männer und psychische Erkrankungen rund um die Geburt	9
7. Schätze heben – Ressourcenmobilisierendes Arbeiten in der Beratung von Familien rund um die Geburt	10
8. Psychische Krisen rund um die Geburt – Souverän umgehen mit herausfordernden Gesprächssituationen	11
9. Psychische Krisen rund um die Geburt – Beratungswerkzeuge aus der Positiven Psychologie	12
10. Frühe Bindungsentwicklung und peripartale psychische Erkrankungen – Herausforderungen und Unterstützungsmöglichkeiten	13
11. Selbstfürsorge & Resilienz als Schlüssel zur Gesundheitsförderung für Fachkräfte zu Krisen rund um die Geburt	14
12. Stillen und psychische Krisen rund um die Geburt – Wie Fachkräfte Mütter professionell unterstützen können	15
13. Online-Supervision auf Abruf – zum Thema Psychische Krisen rund um die Geburt für Fachkräfte in psychosozialen und medizinischen Arbeitsfeldern (Nähere Informationen zur Supervision bitte bei der Geschäftsstelle erfragen.)	

Mit allen Seminaren können Fortbildungspunkte für Hebammen erworben werden.

Allgemeine Informationen

ONLINE-SEMINAR:

- Link wird etwa 1 Woche vor der Veranstaltung verschickt
- ggf. Spam-Ordner überprüfen oder frühzeitig nachfragen

TECHNIK-CHECK:

- 15 Min. vor dem Seminar (freiwillig)

DAUER:

- 5 Stunden, meist 9-14 Uhr

TEILNAHMEBEITRAG:

- 85 Euro

TERMINE:

- auf Website oder auf beiliegendem Terminzettel

PERSONEN JE SEMINAR:

- 15 bis max. 20

TEAM-SEMINARE:

- Können auf Nachfrage für Gruppen bis max. 20 Pers. auf Rechnung gebucht werden.

Die aktuellen Termine finden Sie hier:



ZIELGRUPPEN:

Mitarbeiter*innen von Schwangerschafts-, Erziehungs- und Familienberatungsstellen, sozialpädagogische Fachkräfte in der Jugendhilfe und in den Frühen Hilfen, Babylots*innen, Hebammen, Doulas, Stillberater*innen, Psycholog*innen, Ärzt*innen sowie weitere interessierte Fachkräfte in psychosozialen, therapeutischen und medizinischen Arbeitsfeldern

Verbindliche Anmeldung formlos an info@schatten-und-licht.de unter Angabe von: Name, Rechnungsanschrift, E-Mail-Adresse, Telefon, unter dem am Seminartag erreichbar, Beruf, Arbeitsfeld, Gewähltes Seminarthema, -datum und ggf. Alternativdatum, falls gewünschtes Seminar voll

Rücktritt:

Eine Absage muss schriftlich erfolgen. Bis drei Wochen vor Seminarbeginn entstehen keine Kosten; bis eine Woche vor Seminarbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro. Bei später eingehenden Absagen oder Nichtteilnahme am Veranstaltungstag erheben wir den vollen Teilnahmebeitrag. Umbuchungen sind aber möglich.

PSYCHISCHE KRISEN RUND UM DIE GEBURT – FAMILIEN PROFESSIONELL BERATEN UND BEGLEITEN, TEIL I

Etwa jede zehnte Frau erkrankt nach der Geburt an einer sogenannten Wochenbett-depression. Das ist jedoch nicht die einzige Form psychischer Krisen rund um die Geburt. Neben der klassischen Depression können Frauen in der Schwangerschaft oder nach der Geburt auch an Ängsten und Zwangsgedanken, Psychosen oder post-traumatischen Belastungsstörungen leiden. Und nicht zuletzt kann die Peripartalzeit auch mit psychischen Belastungen verbunden sein, die noch nicht im klinischen Sinne als Erkrankung diagnostiziert sind, bei denen Familien aber dennoch Beratung und Unterstützung benötigen.

ZIELE UND INHALTE:

- ✓ *Die eigene Haltung zu psychischen Problemen von Müttern reflektieren*
- ✓ *Sensibilisierung für die psychischen Herausforderungen der Peripartalzeit*
- ✓ *Kennenlernen der verschiedenen Formen peripartaler psychischer Krisen und Erkrankungen*
- ✓ *Mit betroffenen Müttern oder Angehörigen über psychische Krisen sprechen*
- ✓ *Instrumente und Methoden für die Einschätzung, das Erstgespräch und die Beratung kennenlernen*
- ✓ *Mögliche Auswirkungen auf die Mutter-/Vater-Kind-Bindung einschätzen*
- ✓ *Möglichkeiten und Grenzen der ambulanten Beratung und Begleitung ausloten*
- ✓ *Notfallsituationen erkennen und sichere Überleitungen schaffen*

REFERENTINNEN:

Mareike Lange:

Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kursleiterin am Gestaltinstitut Frankfurt, Online-Gruppen-Leiterin bei Schatten & Licht e.V.

Melanie Weimer:

Dipl.-Pädagogin, GfG-Geburtsvorbereiterin, GfG-Familienbegleiterin, Systemische Beraterin (DGSF), Systemische Supervisorin (SG), Leiterin eines Frühe-Hilfen-Projekts, Kinderschutzfachkraft, Selbsthilfegruppen-Leiterin bei Schatten & Licht e.V.

PSYCHISCHE KRISEN RUND UM DIE GEBURT – FAMILIEN PROFESSIONELL BERATEN UND BEGLEITEN, TEIL II

Etwa jede zehnte Frau erkrankt nach der Geburt an einer sogenannten Wochenbett-depression. In den vergangenen Jahren hat die sensible Phase nach der Geburt eines Kindes erfreulicherweise verstärkte Aufmerksamkeit bekommen. So werden auch Mütter und Väter in post-/peripartalen Krisen zunehmend in den Blick von Fachkräften genommen, und es sind zunehmend mehr ambulante Beratungsangebote für betroffene Familien entstanden. Stärkenorientierte Handlungsansätze aus der Arbeit mit Familien können hier eine wirksame Hilfe sein, um gemeinsam nachhaltige Lösungen zu finden.



ZIELE UND INHALTE:

- ✓ Kennenlernen wirkungs-voller Möglichkeiten zur gezielten Unterstützung von Müttern und Vätern
- ✓ Einnehmen eines an den Stärken der Familien orientierten Blickes
- ✓ Erweiterung der Beratungskompetenz und Handlungsempfehlungen für gelingende Beratungsgespräche

- ✓ Besonderheiten in der Beratung von betroffenen Müttern und Vätern (u.a. Suizidalität)
- ✓ Wahrnehmen von Vätern als Betroffene und Angehörige in postpartalen Krisen

REFERENTIN:

Kerstin Eichhorn-Wehnert:

Dipl.-Sozialpädagogin (FH), NLP-Coach, langjährige Schwangerenberaterin und Begleiterin von Familien in postpartalen Krisen, Dozentin an der Hochschule Coburg

ZWANGSGEDANKEN, ANGST- UND PANIKSTÖRUNG RUND UM DIE GEBURT – FAMILIEN PROFESSIONELL BERATEN UND BEGLEITEN

Schon in der Schwangerschaft werden Mütter von ständigen Unsicherheiten und Ängsten begleitet, die durch das Umfeld häufig noch verstärkt werden. Nach der Geburt geht es direkt weiter. Es ist nicht leicht, Vertrauen in die eigene Intuition zu entwickeln und sich von der Illusion zu verabschieden „alles unter Kontrolle“ zu haben. Manche Frauen entwickeln starke Angstsymptome und leiden unter Panikattacken. Sie vermeiden zunehmend Situationen. Die Angst vor der Angst ist ständig präsent. Ein Teufelskreis entsteht.



ZIELE UND INHALTE:

- ✓ Die Mechanismen von Ängsten und Panikattacken sowie Zwangsgedanken verstehen und einfach und verständlich mit Hilfe von Beispielen an Betroffene vermitteln
- ✓ Abgrenzung zwischen „normalen“ Ängsten, die jede (werdende) Mutter mehr oder weniger intensiv begleiten und behandlungsbedürftigen Störungen
- ✓ Die (werdende) Mutter in ihrer Selbstwirksamkeit stärken, anstatt (unbewusst) zur Aufrechterhaltung ihrer Ängste beizutragen
- ✓ Selbstreflexion in der helfenden Rolle und der Umgang mit eigenen Ängsten
- ✓ Tools aus dem therapeutischen Werkzeugkasten, die Körper, Gedanken und Gefühle einbeziehen, kennenlernen und ausprobieren

REFERENTIN:

Mareike Lange:

Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kursleiterin am Gestaltinstitut Frankfurt, Online-Gruppen-Leiterin bei Schatten & Licht e.V.

BERATUNG UND BEGLEITUNG NACH NEGATIVEM ODER TRAUMATISCHEM GEBURTSERLEBNIS

Die Geburt eines Kindes zählt für die Mehrzahl der Mütter und Väter zu den schönsten und bewegsten Erlebnissen in ihrem Leben. In den letzten Jahren hat jedoch die Anzahl der Frauen und Männer zugenommen, für die die Geburt negativ oder sogar traumatisch war. Dies kann Auswirkungen auf die Eltern-Kind-sowie die Partnerschaft haben und auch andere weitreichende Folgen für die seelische Gesundheit und den weiteren Kinderwunsch der Eltern.

*Dieses Seminar vermittelt Handlungsempfehlungen für Berater*Innen in der Begleitung von Müttern und Vätern nach einer schweren Geburt.*

ZIEL:

- ✓ Erweiterung der ressourcen- und lösungsorientierten Beratungskompetenz

INHALTE:

- ✓ Verursachende Faktoren
- ✓ Körperliche und psychische Folgen
- ✓ Kommunikation mit betroffenen Eltern
- ✓ Selbsthilfeplan
- ✓ Interdisziplinäre Zusammenarbeit
- ✓ Begleitung bei einer Folgeschwangerschaft



REFERENTIN:

Dagmar Weimer:

Dipl.-Psychologin, Hebamme, Begleitung von Familien mit psychischen Krisen rund um die Geburt, Beratung nach negativem oder traumatischem Geburtserlebnis, Trauerbegleitung, Dozentin an Fachschulen und Fachhochschulen

WENN DIE FREUDE TRAUER TRÄGT – BERATUNG VON STERNENKIND-ELTERN NACH EINER FEHLGEBURT, TOTGEBURT O. SPÄTEN ABBRUCH

*In unserem beruflichen und privaten Kontakten begegnen uns immer wieder Menschen in Trauer. Von ihrem Umfeld hören die Betroffenen oft verletzende Aussagen und unsensible Tröstungsversuche. Manche Trauernde erleben viel soziale Unterstützung, andere fühlen sich von allen alleine gelassen. Gesprächsangebote von Hebammen, Mitarbeiter*innen von Beratungsstellen rund um die Geburt und Trauerbegleiter*innen werden sehr gerne angenommen und leisten eine wertvolle Prävention.*

Dieses Seminar vermittelt Handlungsempfehlungen für die Beratung trauernder Eltern.



INHALTE:

- ✓ Kommunikation mit trauernden Eltern
- ✓ Gute Fragen
- ✓ Trauermodell von Smeding
- ✓ Trauerverlauf
- ✓ Glaube, Aberglaube und die Frage nach dem Warum
- ✓ Abgrenzung von Trauer und Depression
- ✓ Motivierung zu Ritualen und Schritten in der Trauer
- ✓ Angebote für Sternenkindereltern
- ✓ Selbstpflege

REFERENTIN:

Dagmar Weimer:

Dipl.-Psychologin, Hebamme, Begleitung von Familien mit psychischen Krisen rund um die Geburt, Beratung nach negativem oder traumatischem Geburtserlebnis, Trauerbegleitung, Dozentin an Fachschulen und Fachhochschulen

UND WIE GEHT ES DEN VÄTERN? MÄNNER UND PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN RUND UM DIE GEBURT

Fachliteratur und Hilfsangebote zum Thema psychische Erkrankungen rund um die Geburt richten sich noch immer fast ausschließlich an Frauen. Die Männer wurden lange Zeit komplett außer Acht gelassen. Im Fall der Erkrankung ihrer Partnerin spielen sie eine wichtige Rolle, die viele Herausforderungen birgt und in der sie oft keine Unterstützung bekommen. Noch viel weniger bekannt ist jedoch, dass auch Väter selbst von psychischen Erkrankungen rund um die Geburt betroffen sein können. Dabei zeigen aktuelle Forschungen, dass Depressionen, Ängste und ähnliche Erkrankungen auch bei Vätern keineswegs seltene Phänomene sind.



INHALTE:

- ✓ Elternwerden als Risikophase sowohl für Mütter als auch für Väter
- ✓ Die Rolle und Bedeutung von Vätern als Angehörige psychisch erkrankter Partnerinnen
- ✓ Aktueller Forschungsstand zu eigenständigen peripartalen psychischen Erkrankungen von Vätern: Erkrankungsformen, Risikofaktoren und Ursachen, Häufigkeit, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu den mütterlichen Erkrankungen
- ✓ Das Geburtserleben von Vätern und dessen weitreichende Auswirkungen
- ✓ Möglichkeiten der Begleitung und Unterstützung betroffener Väter

REFERENTIN:

Melanie Weimer:

Dipl.-Pädagogin, GfG-Geburtsvorbereiterin, GfG-Familienbegleiterin, Systemische Beraterin (DGSF), Systemische Supervisorin (SG), Leiterin eines Frühe-Hilfen-Projekts, Kinderschutzfachkraft, Selbsthilfegruppen-Leiterin bei Schatten & Licht e.V.

SCHÄTZE HEBEN – RESSOURCENMOBILISIERENDES ARBEITEN IN DER BERATUNG VON FAMILIEN RUND UM DIE GEBURT

Obwohl etwa 10 - 20 % aller Mütter (und auch viele Väter) von post-/peripartalen psychischen Erkrankungen bzw. Krisen betroffen sind, finden sie häufig noch zu wenige niederschwellige, psychosoziale Beratungs- und Unterstützungsangebote in ihrer Nähe.

Dabei gibt es in der Sozialen Arbeit durchaus wirkungsvolles und vor allem alltagsbezogenes „Handwerkszeug“, um diese herausfordernde Zeit zu meistern. Diese Methoden und Vorgehensweisen orientieren sich an den vorhandenen Stärken und Netzwerken der Familien und ermöglichen es somit, eine überraschende Vielfalt an Schätzen zu heben und somit die Krise nachhaltig zu bewältigen.



ZIELE:

- ✓ Den Blick schärfen für die vorhandenen Stärken von Familien (auch in Krisen!)
- ✓ Kennenlernen alltagsbezogener Möglichkeiten zur Unterstützung von Familien
- ✓ Erweiterung der ressourcen- und lösungsorientierten Beratungskompetenz

INHALTE:

- ✓ Stärkemodelle nach Herriger und Rappaport
- ✓ Zugänge schaffen durch Ermöglichen von „Heimspielen“
- ✓ 8-Felder-Karte als hilfreiches Instrument zur Erschließung lebensweltlicher sozialer Ressourcen
- ✓ Gemeinsam erreichbare Ziele erarbeiten

REFERENTIN:

Kerstin Eichhorn-Wehnert:

Dipl.-Sozialpädagogin (FH), NLP-Coach, langjährige Schwangerenberaterin und Begleiterin von Familien in postpartalen Krisen, Dozentin an der Hochschule Coburg

PSYCHISCHE KRISEN RUND UM DIE GEBURT – SOUVERÄN UMGEHEN MIT HERAUSFORDERNDEN GESPRÄCHSSITUATIONEN

Im Kontext von Krisen rund um die Geburt stehen Fachkräfte vor anspruchsvollen Gesprächssituationen, die eine empathische und klare Kommunikation erfordern. Beispielsituationen hierfür sind Gespräche nach traumatischen Geburten oder die Betreuung von Personen mit Wochenbettdepression. Das Ansprechen von sensiblen Themen und die einfühlsame Trauerbegleitung sind weitere Beispiele für herausfordernde Situationen, in denen eine klare und empathische Kommunikation von entscheidender Bedeutung ist, um effektive Unterstützung und Verständnis zu gewährleisten.

Ziel des Seminars ist die Weiterentwicklung notwendiger Fähigkeiten und Techniken, um einfühlsam und souverän Menschen in psychischen Krisen rund um die Geburt zu begleiten.

Dieses Seminar vermittelt Methoden der Gesprächsführung, deren Anwendung sowie praxisnahe Handlungsempfehlungen für herausfordernde Gesprächssituationen. Die Inhalte werden in interaktiven Übungen direkt angewendet.

ZIELE UND INHALTE:

- ✓ Grundlagen Kommunikation, kurze Vorstellung Kommunikationsmodelle
- ✓ Methoden der Gesprächsführung, aktives Zuhören
- ✓ Bedeutung nonverbaler Kommunikation
- ✓ Gesprächsführung nach akutem Trauma versus länger zurückliegendem Trauma
- ✓ Ansprechen von sensiblen Themen, Ich-Botschaften
- ✓ Checkliste für Gespräche bei Trauerbegleitung

REFERENTIN:

Michaela Nißler:

M.Sc. Psychologin, Traumatherapeutin (MIT), Notfallpsychologin (BDP), Beratung nach belastenden Ereignissen, Kommunikationstrainerin, Mitglied im Dachverband Positive Psychologie (DACH-PP e.V.)

PSYCHISCHE KRISEN RUND UM DIE GEBURT – BERATUNGSWERKZEUGE AUS DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE

Die Positive Psychologie ist ein aufstrebender Bereich der Psychologie, der sich auf die Förderung des Wohlbefindens sowie die Weiterentwicklung von positiven Eigenschaften und Stärken konzentriert.

In diesem interaktiven Seminar werden verschiedene Interventionen und Modelle aus der Positiven Psychologie vorgestellt und auf die tägliche Arbeit von Fachkräften übertragen. Zudem werden die jeweiligen Modelle auf die Anwendbarkeit bei Gesprächen rund um die Geburt erläutert und diskutiert.



ZIEL:

- ✓ Erweiterung der ressourcen- und lösungsorientierten Beratungskompetenz

INHALTE:

- ✓ Kennenlernen von Modellen der Positiven Psychologie
- ✓ Kennenlernen von Interventionen aus der Positiven Psychologie
- ✓ Ressourcenorientierte Ansätze anwenden
- ✓ 5 Säulen des Wohlbefindens aus der Positiven Psychologie

REFERENTIN:

Michaela Nißler:

M.Sc. Psychologin, Traumatherapeutin (MIT), Notfallpsychologin (BDP), Beratung nach belastenden Ereignissen, Kommunikationstrainerin, Mitglied im Dachverband Positive Psychologie (DACH-PP e.V.).

FRÜHE BINDUNGSENTWICKLUNG UND PERIPARTALE PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN – HERAUSFORDERUNGEN UND UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN

Das Seminar widmet sich der zentralen Bedeutung der Bindungsentwicklung in der frühen Kindheit. Es vermittelt grundlegende Kenntnisse der Bindungstheorie und gibt einen Überblick über die Stufen der Bindungsentwicklung. Ein besonderer Fokus liegt auf den möglichen Auswirkungen peripartaler psychischer Erkrankungen auf die Eltern-Kind-Beziehung und die Bindungsentwicklung. Ziel des Seminars ist es, Fachkräfte im Bereich der Bindungsförderung zu qualifizieren und ihnen praxisnahe Strategien und Unterstützungsmöglichkeiten an die Hand zu geben, um psychisch belastete Frauen und Familien gezielt beim Aufbau sicherer Bindungen unterstützen zu können.

ZIELE:

- ✓ *Auffrischen des eigenen Wissens über die Bedeutung der Bindung und die Bindungstheorie*
- ✓ *Einblick gewinnen in mögliche Auswirkungen peripartaler psychischer Erkrankungen auf die Eltern-Kind-Beziehung und Bindungsentwicklung*
- ✓ *Kennenlernen und Anwenden von Möglichkeiten der Bindungsförderung in der alltäglichen Arbeit*

INHALTE:

- ✓ *Definition Bindung und Grundlagen der Bindungstheorie*
- ✓ *Stufen der Bindungsentwicklung und Einflussfaktoren auf die Bindungsentwicklung*
- ✓ *Mögliche Auswirkungen peripartaler psychischer Erkrankungen auf die Bindung*
- ✓ *Programme und methodische Ansätze der Bindungsförderung*
- ✓ *Transfer auf das eigene Arbeitsfeld*

REFERENTINNEN:

Michaela Nißler:

M.Sc. Psychologin, Traumatherapeutin (MIT), Notfallpsychologin (BDP), Beratung nach belastenden Ereignissen, Kommunikationstrainerin, Mitglied im Dachverband Positive Psychologie (DACH-PP e.V.).

Melanie Weimer:

Dipl.-Pädagogin, GfG-Geburtsvorbereiterin, GfG-Familienbegleiterin, Systemische Beraterin (DGSF), Systemische Supervisorin (SG), Leiterin eines Frühe-Hilfen-Projekts, Kinderschutzfachkraft, Selbsthilfegruppen-Leiterin bei Schatten & Licht e.V.

SELBSTFÜRSORGE & RESILIENZ ALS SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR FACHKRÄFTE ZU KRISEN RUND UM DIE GEBURT

*Als Berater*in im Bereich von Krisen rund um die Geburt erleben Sie viele herausfordernde Gesprächssituationen. In diesem sensiblen Kontext ist es von entscheidender Bedeutung, auf die Bedürfnisse der Betroffenen einzugehen, während Sie gleichzeitig auf Ihre eigenen Bedürfnisse und ihre psychische Gesundheit achten. In diesem interaktiven Seminar sollen Strategien der Selbstfürsorge ausgetauscht und das eigene Selbstfürsorgekonzept vor, während und nach Gesprächen erweitert werden. Auch die psychische Widerstandsfähigkeit, die sogenannte Resilienz, wird vorgestellt und Förderungsmöglichkeiten praxisnah besprochen. Zudem wird auch die Gefahr der Sekundärtraumatisierung bzw. Retraumatisierung thematisiert. Abgerundet wird das Seminar durch praktische Übungen zur Spannungsregulation.*

ZIELE:

- ✓ *Erweiterung der Strategien der Selbstfürsorge*
- ✓ *Stärkung der eigenen Resilienz*
- ✓ *Erweiterung der ressourcen- und lösungsorientierten Beratungskompetenz*

INHALTE:

- ✓ *Selbstfürsorge rund um herausfordernde Gesprächssituationen*
- ✓ *Resilienz und ihre Faktoren*
- ✓ *Stärkung der Resilienz*
- ✓ *Sekundärtraumatisierung und Retraumatisierung*
- ✓ *Praktische Übungen zur Spannungsregulation*

REFERENTIN:

Michaela Nißler:

M.Sc. Psychologin, Traumatherapeutin (MIT), Notfallpsychologin (BDP), Beratung nach belastenden Ereignissen, Kommunikationstrainerin, Mitglied im Dachverband Positive Psychologie (DACH-PP e.V.).

STILLEN UND PSYCHISCHE KRISEN RUND UM DIE GEBURT – WIE FACHKRÄFTE MÜTTER PROFESSIONELL UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Schwangerschaft, Geburt und das Muttersein haben einen tiefgreifenden Einfluss auf die Psyche einer Frau. Viele Frauen erleben psychische Belastungen, die ihr Wohlbefinden und die Beziehung zum Kind beeinträchtigen können. Das Stillen, das als eine zentrale Bindungserfahrung zwischen Mutter und Kind gilt, kann dann eine besondere Herausforderung darstellen. Der gesellschaftliche Druck, erfolgreich stillen zu müssen, verstärkt häufig das Gefühl der Überforderung. In solchen Situationen brauchen Mütter einfühlsame und fachlich versierte Begleitung. Das Ziel ist es, Fachkräfte zu befähigen, psychisch belastete Mütter sensibel zu unterstützen und individuelle Angebote zur Stillförderung bereitzustellen. Mit einer achtsamen Haltung und spezifischem Wissen können sie Mütter in herausfordernden Zeiten stärken und sowohl eine positive Stillbeziehung als auch eine gesunde Mutter-Kind-Bindung fördern.

ZIELE UND INHALTE:

- ✓ Reflexion der eigenen Haltung gegenüber dem Stillen bei peripartalen psychischen Krisen
- ✓ Psychische Krisen in der Mutterschaft verstehen
- ✓ Das Stillen und seine Bedeutung für Mutter und Kind
- ✓ Der Einfluss peripartaler Krisen auf das Stillen
- ✓ Methoden kennenlernen, um Mütter fachgerecht zu begleiten
- ✓ Praktische Techniken aus der Stillberatung zur Förderung einer gelingenden Stillbeziehung
- ✓ Grenzen der Beratung verstehen und Erkennen von Krisensituationen



REFERENTIN:

Antonia Orchard:

Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Systemische Therapeutin, EMDR-Traumabehandlung, Stillberaterin AFS, Schlafberaterin, ehrenamtliche Beraterin bei Schatten & Licht e.V.



*Auf unserer Webseite finden
Sie weitere Informationen,
lokale Beraterinnen, Experten
und Einrichtungen zum Thema
psychische Erkrankungen rund
um die Geburt/Entbindung.*

www.schatten-und-licht.de

**Schatten
& Licht e.V.**



Initiative peripartale
psychische Erkrankungen

Impressum:

Herausgeber:

Schatten & Licht e.V., Obere Weinbergstraße 3, 86465 Weiden
© Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und sonstige Formen der
Vervielfältigung – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Gestaltung:

G&P Grafik und Produktion, www.gundp-bonn.de

Fotos:

Titel: Miss X/photocase.de, Shutter2U/stock.adobe.com,
highwaystartz/stock.adobe.com; Seite 5: Rahul/stock.adobe.com;
Seite 6: Africa Studio/stock.adobe.com; Seite 7, 10: peopleimages.
com/stock.adobe.com; Seite 8: Lightfield Studios/stock.adobe.
com; Seite 9: Shutter2U/stock.adobe.com; Seite 12: highwaystartz/
stock.adobe.com; Seite 15: Mb/Fotolia.com; Seite 16: Oksana
Kuzmina/stock.adobe.com; Seite 18: Trendsetter Images/stock.
adobe.com

Kontakt/1. Vorsitzende:

Schatten & Licht e.V.
Sabine Surholt (Mag. Art.)
Obere Weinbergstrasse 3
86465 Weiden

Tel. 08293/965864
info@schatten-und-licht.de