

Gemeinsam stark für eine gesunde Schwangerschaft und Stillzeit!

Die Zeit der Schwangerschaft und der frühen Mutterschaft ist eine Phase großer Veränderungen, sowohl körperlich als auch emotional.

Viele Frauen haben möglicherweise eine idealisierte Vorstellung von Schwangerschaft und Mutterschaft. Doch was ist, wenn diese Vorstellung nicht eintritt?

Oder die neue Rolle des Mutterseins anders ist als gedacht? Man mit der neuen verantwortungsvollen Aufgabe überfordert ist?

Was mache ich dann?

Viele Frauen erleben in der Schwangerschaft, in der Zeit um die Geburt und Stillzeit eine Vielzahl von Herausforderungen, die zu psychischen Beschwerden führen können, wie z.B. ein hohes Stresslevel, Selbstzweifel, Überforderungserleben.

Aus diesem Grund biete ich dieses Präventionsprogramm an, um jungen Müttern die Möglichkeit zu bieten, sich mit diesen Herausforderungen auseinanderzusetzen und Strategien zur Stressbewältigung und emotionalen Stabilität zu erlernen.

Ich freue mich sehr auf Ihre Teilnahme!



Ihre *Alexandra Dietl*

Diplom Psychologin, Psycholog. Psychotherapeutin,
Verhaltenstherapie Erwachsene
zweifache Mutter

Anmeldungen

für den **Infoabend bis zum 20.9.2024**
und für die
Kursreihe bis zum 10.10.2024

per Mail an:

Psychotherapie-Dietl@t-online.de

Dieser Kurs wird gefördert durch:



Stärkung der mentalen Gesundheit in Schwangerschaft und Stillzeit

Ein Präventionskurs für Schwangere
und junge Mütter



Ort: Praxis Lucina,
Prinzregentenstr. 28, 83022 Rosenheim

Präventionskurs:

Zielgruppe: Schwangere Frauen und junge Mütter aus Stadt und Landkreis Rosenheim, die aktiv Maßnahmen zur Förderung ihrer mentalen Gesundheit ergreifen möchten.

Start: Ab Dienstag 15.10.2024
von 18:00 - 19:30 Uhr

Dauer: 8 Einheiten (wöchentlich)

Kosten: Förderung durch Gesundheitsregion plus des Landkreises Rosenheim, Kostenbeteiligung 40 €



Kostenloser Informationsabend
am Dienstag, den 24.09.2024
18:00 - 18:45 Uhr

Stabilität bewahren in einer besonderen Lebensphase

Die Zeit der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit ist eine besondere Phase im Leben einer Frau. Es ist daher wichtig, nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die mentale Gesundheit zu achten.

Das Programm bietet Unterstützung, um Stress abzubauen, Ängste zu bewältigen und das Wohlbefinden zu steigern.

Dadurch soll nicht nur den Müttern geholfen werden, sondern auch die Beziehung zum Kind und zum Partner gestärkt werden.

Das erwartet mich

Wissensvermittlung: Was kommt auf mich zu?

Informationen zu mentaler Gesundheit, Veränderungen in Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit und möglichen Beschwerden.

Raum für persönliche Fragen und Anliegen sowie gegenseitiger Austausch.

Praktische Übungen: Was kann ich tun?

Gezielte Übungen zur Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Hier können sie als Mutter lernen, besser mit Stress umzugehen und ihre emotionale Gesundheit aktiv zu fördern

Individuelle Unterstützung: Was soll sich verbessern?

Verbesserung des mütterlichen Befindens u. a. durch Stabilisierung und Entlastung.

Die Interaktionsqualität zwischen Mutter und Kind sowie die Zufriedenheit in der Paarbeziehung der Eltern soll gestärkt werden.