

Gemeinsam stark für eine gesunde Schwangerschaft und Stillzeit!

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

Es gibt hierbei eine Vielzahl an Herausforderungen, die zu psychischen Beschwerden führen können, wie z. B. ein hohes Stresslevel, Selbstzweifel oder Überforderungserleben.

Viele Frauen haben möglicherweise auch 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?

Aus diesem Grund biete ich dieses Präventionsprogramm an, um jungen Müttern die Möglichkeit zu bieten, diese Herausforderungen zu meistern.

Ich freue mich sehr auf Ihre Teilnahme!



Ihre *Alexandra Dietl*

Diplom Psychologin, Psycholog. Psychotherapeutin,
Verhaltenstherapie Erwachsene
zweifache Mutter

Anmeldungen

für den **Infoabend bis zum 10.2.2025** und für
Kurs A bis zum 14.02.2025
Kurs B bis zum 14.03.2025

per Mail an:

Psychotherapie-Dietl@t-online.de

Dieser Kurs wird gefördert durch:



Stärkung der mentalen Gesundheit in Schwangerschaft und Stillzeit

Ein kompakter Präventionskurs für Schwangere und junge Mütter



Kurs A ab 17.02.2025
Kurs B ab 17.03.2025

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: Kurs A ab Montag, 17.02.2025
Kurs B ab Montag, 17.03.2025
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

Die Kurse können einzeln oder optimalerweise gemeinsam gebucht werden.

Dauer: je 4 Einheiten (wöchentlich)

Kosten: Förderung durch Gesundheitsregion des Landkreises Rosenheim, Kostenbeteiligung je Kurs 20 €

Kursinhalte

Kurs A:

- Zeitmanagement: hilfreiche Tages- und Wochenstrukturierung
- Sorgen und Ängste in Schwangerschaft und Stillzeit und wie man sich davon distanzieren kann
- Schlafschwierigkeiten und Tipps zur Schlafverbesserung
- Meine Rolle als Mutter: Raus aus der 'Perfektionismusfalle'

Kurs B:

- Mein eigenes inneres Kind kennenlernen und gut versorgen
- Mein Selbstbild und meine Veränderungsziele
- Konfliktmanagement
- 'We are family', oder: wie aus einem „Einzelzimmer“ ein „Familienhaus“ wird

Kostenloser Informationsabend
am Mittwoch, den 12.02.2025
18:00 - 18:45 Uhr

Stabilität bewahren in einer besonderen Lebensphase

Die Zeit der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit ist eine ganz 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.



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 Selbstreflexion, Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Hier können Sie lernen, besser mit Stress umzugehen und ihre emotionale Gesundheit aktiv zu fördern

Individuelle Unterstützung: Was soll sich verbessern?

Verbesserung des mütterlichen Befindens durch Stabilisierung und Entlastung. Stärkung der Interaktionsqualität zwischen Mutter und Kind sowie die Zufriedenheit in der Paarbeziehung der Eltern.