

# PSYCHISCHE KRISEN RUND UM DIE GEBURT – POSTPARTALE DEPRESSION



## GRUPPENTHERAPEUTISCHES ANGEBOT

### FÜR WEN?

Sie sind gerade Eltern geworden. Aber statt durch Freude und Neugier ist ihr Alltag geprägt von:

- Traurigkeit, Gleichgültigkeit
- Erschöpfung, Antriebslosigkeit
- Verlust von Freude, innere Leere
- Unruhe, Reizbarkeit
- Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen
- Schuldgefühle
- Gefühl zu versagen, Überforderung
- Widersprüchliche Gefühle gegenüber ihrem Kind
- Ängste und Panik

### Dipl.- Psych. Renate Zimmermann

Psychologische Psychotherapeutin

Tel. 0176 567 50 115

Email: praxis-zimmermann@posteo.de

### DARUM GEHT ES

- Lebensumstellung bewältigen, auf die neue Rolle einstellen
- Eigene Ressourcen aktivieren
- Lebensfreude, Kraft und Selbstvertrauen wieder finden
- Mehr Ruhe und Gelassenheit erreichen
- Stressbewältigungsstrategien erlernen
- Flexibilität und Balance gewinnen
- Eigene Reaktionsmuster und Trigger erkennen und neue Muster entwickeln
- Kontakt und Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen

### KONTAKT UND INFO

Ich bin Psychotherapeutin, in eigener Praxis niedergelassen.  
Die Kosten werden deshalb von den Krankenkassen übernommen.  
Nach einem Erstgespräch unter 4 Augen findet die Teilnahme in der Gruppe wöchentlich statt.

Mehr Infos und persönliches Gespräch vereinbaren wir unter:

Tel. 0176 567 50 115 Email: praxis-zimmermann@posteo.de



[www.praxis-am-lilienberg.de](http://www.praxis-am-lilienberg.de)