



GRUPPE

Gemeinsam stark –
Austausch und
Unterstützung für
Mütter

INFORMATIONEN

Begleitung und Unterstützung junger Mütter bei emotionalen Herausforderungen nach der Geburt zur Förderung der mentalen Gesundheit und Prävention einer postpartalen Depression und Überforderung.

ZIELE

- ▶ Aufklärung über Babyblues und postpartale Depression
- ▶ Unterstützung bei der emotionalen Anpassung an die Mutterschaft
- ▶ Förderung eines stabilen Selbstwertgefühls
- ▶ Verbesserung der Stressbewältigung und Umgang mit Erschöpfung
- ▶ Förderung sozialer Unterstützung und Austausch mit anderen Müttern
- ▶ Identifikation und Veränderung belastender Denkmuster
- ▶ Entwicklung von Selbstfürsorge-Strategien
- ▶ Verbesserung des Schlafs und allgemeinen Wohlbefindens



Standort

Standort Biel

General-Dufour-Strasse 17 | CH - 2502 Biel



8 Teilnehmende **Offene Gruppe**



1h45 **12 Sitzungen**



Dienstag von 09:00 bis 12:00



Mindestalter : **18 Jahre**



Gruppe animiert von :

Ellen Surdel

Psychologue / Psychologin

Vielen Dank, dass Sie an die Umwelt denken, drucken Sie dieses Dokument nicht unnötig aus.