

Neue Gesprächsgruppe für Mütter



Nach Geburt – und alles ist anders:

„Zwischen Sonnenschein und Alltagsgrau“

Oft erleben Mütter Momente, in denen nicht nur das Glück im Vordergrund steht...

- *So hatte ich mir das nicht vorgestellt*
- *Die Geburt beschäftigt mich noch*
- *Selbstzweifel und Schuldgefühle plagen mich*
- *Ich müsste doch eigentlich glücklich sein*
- *Ich bin unsicher, ob ich alles richtig mache*
- *Bin ich eine gute Mutter?*
- *Wohin mit meinen zwiespältigen Gedanken und Gefühlen?*

Die Gruppe wird von einer Hebamme und einer Sozialpädagogin geleitet und richtet sich an Mütter mit Kindern im Alter von 0-2 Jahren. Bei Bedarf werden die Kinder im Nebenraum betreut. Das Gruppengespräch selbst findet ohne Kinder statt. Wir bieten Vertraulichkeit und einen geschützten Rahmen, um

- *Gedanken und Gefühle offen ansprechen zu können*
- *mit anderen Müttern die eigenen Erfahrungen zu teilen*
- *Anregungen zu erhalten für den Alltag*
- *zu überlegen, wie Mutter-Sein und Mütterlichkeit gelebt werden kann*
- *sich öffnen für neue/andere Sicht- und Umgangsformen*

Die geschlossene Gruppe umfasst fünf feste Termine jeweils einmal im Monat, donnerstags von 10.00 bis 11.30 Uhr in den Räumen der SkF Schwangeren- und Familienberatung in B5, 20 in Mannheim. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Sie interessieren sich oder haben Fragen? Gerne bin ich für Sie da:
Martina Merz-Richardson, Tel. 0621-1208026 oder
per Mail martina.merz-richardson@skf-mannheim.de

Sie können uns und unsere Räume im Rahmen des SkF-Schwangeren- und Müttercafés unverbindlich kennenlernen.