

# Gruppenangebot für Frauen nach der Geburt

„Die schlimme Geburtserfahrung hindert mich daran, mich über mein Kind zu freuen...“

„Wie kann ich diese belastenden Gefühle aushalten?“

„Es ist irgendwie alles anders als ich gedacht habe...“

Unser Angebot richtet sich an Frauen, die sich nach der Geburt, im Wochenbett oder später psychisch belastet fühlen. Es kann um schwierige Geburtserfahrungen, belastende Erlebnisse im Krankenhaus, Wochenbett bzw. generell in der Zeit nach der Geburt gehen. Gefühle wie Kontrollverlust, Überforderung, das Erleben von Komplikationen, fehlendes Verständnis des Umfelds oder Unsicherheiten im Umgang mit dem Kind können sehr belastend sein. Hier kann über die Erlebnisse rund um die Geburt und Wochenbett mit anderen Frauen, die Ähnliches erlebt haben, gesprochen werden. Die Gruppe ist ein neutraler, sicherer Ort, an dem gemeinsam mögliche Wege aus der Belastung gesucht werden.

**Ort:** *Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung Berlin-Kreuzberg*

**Zeit:** 14-tägig, 2. und 4. Donnerstag, 10.30-12.00

**Gruppenleitung:** Tamar Bloch - Psychologin  
Hanna Jann - Gynäkologin, Psychotherapeutin  
Ulla Utasch - Hebamme, HP-Psych.

**Voraussetzungen:** Das Angebot ist kostenlos und für alle Frauen\* offen, egal wie lange die Geburt zurückliegt. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch.

**Kontakt:** Vorzugsweise per Mail mit dem Stichwort: „Geburtserlebnis“ an:  
[zentrum@ba-fk.berlin.de](mailto:zentrum@ba-fk.berlin.de) oder per Tel.: 030/90298-8363

