



Gruppenangebot für Schwangere und Mütter

Seit der Schwangerschaft, Geburt oder frühen Mutterschaft treten
bei Ihnen unter anderem auf:

Ängste

Zwänge

Erschöpfung

vermehrte Sorgen

depressive Verstimmung

Schwierigkeiten, Bindung zum Kind aufzubauen
perfektionistische Gedanken wie: „Ich muss eine gute Mutter sein.“

Psychotherapeutische Praxis Cynthia Klein - Bei den Feldmühlen 3 - 66663 Merzig

Gruppentherapie im blauen Haus:

In dieser sensiblen Lebensphase der Schwangerschaft und nach der Geburt erwartet Sie ein sicherer und geborgener Raum, um sich mit anderen Teilnehmerinnen im Rahmen zweier themenoffener Gruppen (Schwangere / Mütter) auszutauschen. Das Thema der jeweiligen Sitzung wird an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen ausgerichtet. Vorab erfolgt ein Einzelgespräch zum Kennenlernen.



Mögliche Inhalte:

Stressbewältigung
Emotionsregulation
Entspannungsverfahren
Steigerung der Selbstfürsorge
Bearbeitung von Rollenkonflikten
Umgang mit Ängsten und Zwängen
Reduktion von Schuld- und Schamgefühlen
Steigerung der Anpassung an die neue Lebenssituation

Rahmen:

5 - 8 Personen pro Gruppe
12 Termine à 100 Min
Kostenübernahme durch die
gesetzliche sowie die private
Krankenkasse, Beihilfe oder als
Selbstzahlerleistung

Ort:

Bei den Feldmühlen 3 - 66663 Merzig



*Scanne mich für
mehr Infos*

Kontakt:

kontakt@psychotherapieklein.de
www.psychotherapieklein.de



Das bin ich:

Ich heiße Cynthia Klein,
bin approbierte
psychologische Psycho-
therapeutin (Verhaltens-
therapie) und selbst Mutter.

Einer meiner
Herzensangelegenheiten ist
die prä-, peri- und
postpartale psychische
Begleitung von Frauen bei
Themen wie Kinderwunsch,
Geburtstraumata, Trauer-
bewältigung, Stärkung ihres
Selbstvertrauens und
Mutterschaft.

#psychotherapieimblauenhaus

