

Organisatorische Hinweise / Anmeldung

Anmeldung

Wenn Sie sich für Modul 1 und/oder Modul 2 anmelden möchten, senden Sie bitte bis zum **31.07.2025** eine E-Mail an franziska.borchers@gesundheitsamt.essen.de

Die Plätze sind begrenzt.
Gerne können Sie Ihr Baby mitbringen.

Veranstaltungsort

Nestwerk Essen
Am Deimelsberg 3
45276 Essen

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt pro Modul 25 Euro.
Darin enthalten sind Getränke, Snacks und Materialien.

Veranstalter

Fachstelle Elternschaft und seelische Erkrankung (ElsE) in Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Krise und Geburt sowie Christiane Schnurr, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kontakt

Sie haben Fragen?

Dann wenden Sie sich gerne an:

Franziska Borchers

Telefon 0201 88-53609
franziska.borchers@gesundheitsamt.essen.de
www.essen.de/else

Rita Bawolski

Telefon 0176 58243291
info@kriseundgeburt.de
www.kriseundgeburt.de

Christiane Schnurr

Telefon 0173 5629200
beratung@c-schnurr.com
www.c-schnurr.com

Impressum

Herausgeberin Stadt Essen, Gesundheitsamt
Satz Amt für Geoinformation, Vermessung und Kataster
Foto FreshSplash / Getty Images
Druck Interner Service und Personalverwaltung
Stand Mai 2025

Geburtstief statt Mutterglück



Das Schwere leicht(er) machen –
Seminare zur Geburtsnachbereitung

STADT
ESSEN

Unser Seminarangebot zur Geburtsnachbereitung

Unsere Seminare richten sich an Mütter, die nach einer (schweren) Geburt unter seelischen Problemen leiden.

Angeboten werden zwei Module, die jeweils aus zwei Terminen mit einer Dauer von 2,5 Stunden bestehen. Die Module können einzeln oder zusammen gebucht werden.

Unsere Referentinnen



Rita Bawolski
Erzieherin,
Beraterin bei Schatten und
Licht e.V.,
Leitung der Selbsthilfegruppe
Krise und Geburt



Christiane Schnurr
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Trauma Beraterin (TRIMB),
Systemische Beraterin (DGSF),
Hebamme

Foto: Christiane Schnurr

Bitte beachten Sie:
Unsere Seminare ersetzen keine Therapie.

Modul 1: Es war eine schwierige, belastende Geburt

Ein Kind zu bekommen ist eine natürliche Erfahrung, die jedoch trotz guter Vorbereitung intensiver und überwältigender sein kann, als Sie es sich vorgestellt haben. Diese Erfahrung kann Sie lange begleiten.

Vielleicht bleibt die Erinnerung an die Geburt in Ihrem Kopf, Sie haben Alpträume oder werden durch bestimmte Auslöser plötzlich wieder in das Geschehen zurückversetzt. Möglicherweise fühlen Sie sich traurig, frustriert, stumpf oder emotionslos. Sie empfinden die Beziehung zu Ihrem Kind vielleicht als schwierig und haben Sie Angst, keine gute Mutter zu sein. Schuldgefühle können aufkommen, weil Sie denken, dass Ihr Kind unter der Geburt gelitten hätte oder dass Sie versagt haben. Dies kann dazu führen, dass Sie hohe Ansprüche an sich selbst stellen, weil Sie das Gefühl haben, etwas „gut“ machen zu müssen.

Was erwartet Sie in diesem Modul?

In diesem Modul haben Sie die Möglichkeit, von Ihren Erlebnissen zu berichten und zu reflektieren, wie sich Ihr Leben dadurch verändert hat. Wir möchten Ihnen erklären, wie es zu den Symptomen gekommen ist, die Sie möglicherweise erleben. Zudem stellen wir Methoden vor, die Ihnen helfen, sich selbst zu stabilisieren und ein Gegengewicht zu Ihren Erlebnissen aufzubauen sowie herauszufinden, was Ihnen guttut.

Termine

12.08.2025 und 19.08.2025, 10:00-12:30 Uhr

Modul 2: Babyblues, Wochenbettdepression und Co

Das Wunschkind ist da – doch anstatt überglücklich zu sein, empfinden Sie nichts.

Traurigkeit, Ängste, Ärger, Selbstzweifel und Antriebslosigkeit prägen Ihren Alltag. Vielleicht erscheint Ihnen Ihr Baby fremd und Sie spüren keine Verbindung zu ihm. Möglicherweise fühlen Sie sich überfordert und machen sich viele Gedanken darüber, keine gute Mutter zu sein. Die hohen Ansprüche, die Sie an sich selbst oder die andere an Sie stellen, erschöpfen Sie zusätzlich und rauben Ihnen wertvolle Energie.

Was erwartet Sie in diesem Modul?

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, offen darüber zu sprechen, wie es Ihnen nach der Geburt geht – was Sie fühlen und was Sie belastet. Gemeinsam klären wir, was hinter Babyblues und Wochenbettdepressionen steckt. Außerdem stellen wir Ihnen hilfreiche Strategien vor, die den Alltag mit Ihrem Baby erleichtern können, und informieren Sie über weitere Unterstützungsmöglichkeiten.

Termine

15.09.2025 und 30.09.2025, 10:00–12:30 Uhr