



Postpartale Depression

Neue Selbsthilfegruppe in Burgdorf für betroffene Frauen



Verschiedene Gründe führen zu einer postpartalen Depression. Zum Beispiel Schwierigkeiten rund um die Geburt oder beim Stillen, hormonelle Veränderungen, fehlende Unterstützung durch das Umfeld oder den Partner. Auswirkungen können Gefühle der Trauer und Erschöpfung, Schuldgefühle oder depressive Verstimmungen sein. In der neuen Selbsthilfegruppe haben betroffene Frauen Raum, um ihre Erfahrungen auszutauschen und sich bei der Suche nach neuen Perspektiven zu unterstützen.

Mögliche Themen bei den Treffen sind:

- Mögliche Auslöser der postpartalen Depression
- Schwierige Erfahrungen und mögliche
- Erholung und inneres Gleichgewicht
- Gestaltung der Partnerschaft und des Familienlebens

Interessiert? Dann melden Sie sich bei Selbsthilfe BE und erfahren Sie, was die Teilnahme (kostenlos) in einer Selbsthilfegruppe bedeutet und wie eine Gruppengründung zustande kommt. Auf Wunsch können auch Väter an den Treffen teilnehmen.

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Burgdorf, Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf
0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch