

Meisenzahl ■ Stegmüller ■ Gerbig

# Psychische Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit

Das Manual für Gruppen- und Einzelsettings



Download-  
Material

 **Schattauer**

Meisenzahl ■ Stegmüller ■ Gerbig

# Psychische Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit

Das Manual für Gruppen- und Einzelsettings



Download-  
Material

 Schattauer



**Eva Maria Meisenzahl ■ Veronika Stegmüller ■  
Nicole Gerbig**

# **Psychische Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit**

**Das Manual für Gruppen- und  
Einzelsettings**

# Impressum

## **Univ.-Prof. Dr. med. Eva Maria Meisenzahl**

Direktorin der Klinik und Poliklinik für  
Psychiatrie und Psychotherapie  
LVR-Klinikum Düsseldorf  
Kliniken der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf  
Bergische Landstraße 2  
40629 Düsseldorf

## **Dr. rer. biol. hum. Veronika Stegmüller**

Schraudolphstr. 1  
80799 München

## **Nicole Gerbig**

LVR-Klinikum Düsseldorf  
Kliniken der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf  
Bergische Landstraße 2  
40629 Düsseldorf

↓ Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum  
Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de) bereitgestellt. Geben Sie  
im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-  
Code ein: **OM40062**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Besonderer Hinweis**

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung  
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © istock/Mikolette

Lektorat und Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

Datenkonvertierung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-40062-5

E-Book: ISBN 978-3-608-12084-4

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20509-1

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der  
Printausgabe.

# **Inhalt**

## **Einleitung**

### **Modul 1**

1.1 Gegenseitiges Kennenlernen

1.2 Ziele der Gruppe

1.3 Inhalte der Gruppe

1.4 Ablauf der Gruppe

1.5 Gruppenregeln

1.6 Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen  
der Teilnehmerinnen

1.7 Übung bis zur nächsten Sitzung: Gemeisterte  
Situationen

1.8 Abschlussblitzlicht

Informationsblatt 1

Arbeitsblatt 1

### **Modul 2**

2.1 Anfangsblitzlicht

2.2 Wiederholung der letzten Stunde und  
Besprechen der Hausaufgabe



2.3 Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit

2.4 Epidemiologische Daten

2.5 Übung bis zur nächsten Sitzung

2.6 Abschlussblitzlicht

Informationsblatt 2

Arbeitsblatt 2

### **Modul 3**

3.1 Anfangsblitzlicht

3.2 Wiederholung der letzten Stunde und  
Besprechen der Hausaufgabe

3.3 Das Fassmodell

3.4 Schaffung von »Ablaufkanälen«

3.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Persönliche  
Ablaufkanäle finden, ggf. Entspannungsübung

3.6 Abschlussblitzlicht

Informationsblatt 3

Arbeitsblatt 3

### **Modul 4**

4.1 Anfangsblitzlicht

4.2 Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe

4.3 Manchmal der richtige Weg: Nutzen von Medikamenten

4.4 Wirkung von Antidepressiva: Die »Neuroplastizität«

4.5 Abwägung von Risiken

4.6 Übung bis zur nächsten Sitzung: Studium von Online-Informationen und Online-Portalen zu Medikamenten in Schwangerschaft und Stillzeit

4.7 Abschlussblitzlicht

Informationsblatt 4

Arbeitsblatt 4

## **Modul 5**

5.1 Anfangsblitzlicht

5.2 Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe

5.3 Überblick über den aktuellen Tages- und Wochenablauf (IST-Wochenplan)

5.4 Den Mittelweg zwischen Sumpf und Klippe finden

5.5 Hilfreiche Tages- und Wochenstrukturierung

5.6 Übung bis zur nächsten Sitzung: SOLL-Wochenplan erstellen

5.7 Abschlussblitzlicht

Informationsblatt 5

Arbeitsblatt 5

## **Modul 6**

6.1 Anfangsblitzlicht

6.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe

6.3 Das Karussell der Depression

6.4 Ausstieg aus dem Karussell über das Verhalten

6.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Kuschelrezept einlösen mit Selbstbeobachtung

6.6 Abschlussblitzlicht

Informationsblatt 6

Arbeitsblatt 6

## **Modul 7**

7.1 Anfangsblitzlicht

7.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe

7.3 Negative automatische Gedanken

7.4 Bewusstwerden und Versuch der Distanzierung

7.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Gedankenprotokoll

7.6 Abschlussblitzlicht

Informationsblatt 7

Arbeitsblatt 7

## **Modul 8**

8.1 Anfangsblitzlicht

8.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe

8.3 Ängste in Schwangerschaft und Stillzeit

8.4 Angemessene oder pathologische Angst?

8.5 Erinnerung an Einflussmöglichkeiten

8.6 Übung bis zur nächsten Sitzung: Interview durchführen und Gegengedanken finden

8.7 Abschlussblitzlicht

Informationsblatt 8

Arbeitsblatt 8

## **Modul 9**

9.1 Anfangsblitzlicht

9.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe

9.3 Psychoedukation zu Zwangsgedanken

9.3.1 Inhalte der Zwangsgedanken

9.3.2 Erklärungsmodell

9.3.3 Strategien im Umgang mit Zwangsgedanken

9.4 Übung bis zur nächsten Sitzung

9.5 Abschlussblitzlicht

Informationsblatt 9

Arbeitsblatt 9

## **Modul 10**

10.1 Anfangsblitzlicht

10.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe

10.3 Sammeln von persönlichen Schlafschwierigkeiten

10.4 Zehn Tipps zur Schlafverbesserung

10.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Mind. 2 der schlaffördernden Maßnahmen ausprobieren

10.6 Abschlussblitzlicht

Informationsblatt 10

Arbeitsblatt 10

## **Modul 11**

11.1 Anfangsblitzlicht

11.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe

11.3 Die gute Mutter

11.4 Raus aus der Perfektionismusfalle

11.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Warum bin ich die beste Mutter für mein Kind?

11.6 Abschlussblitzlicht

Informationblatt 11

Arbeitsblatt 11

## **Modul 12**

12.1 Anfangsblitzlicht

12.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe

12.3 Das Innere Kind kennenlernen

12.4 Das Innere Kind gut versorgen

12.5 Übung bis zur nächsten Sitzung

12.6 Abschlussblitzlicht

Informationsblatt 12

Arbeitsblatt 12

## **Modul 13**

13.1 Anfangsblitzlicht

13.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe

13.3 Begriffsdefinitionen zum Selbst

13.4 Selbstbild erstellen

13.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Zwei Veränderungsziele umsetzen bzw. Ziele und Strategien entwickeln

13.6 Abschlussblitzlicht

Informationsblatt 13

Arbeitsblatt 13

## **Modul 14**

14.1 Anfangsblitzlicht

14.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe

14.3 Die eigene Familie als Genogramm

14.4 Übung bis zur nächsten Sitzung: Reflexion des eigenen Genogramms

14.5 Abschlussblitzlicht

Informationsblatt 14

Arbeitsblatt 14

## **Modul 15**

15.1 Anfangsblitzlicht

15.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe

15.3 Einstellung zu und Umgang mit Konflikten

15.4 Die apokalyptischen Reiter (von John Gottman)

15.5 Reduzierung und Vermeidung der apokalyptischen Reiter

15.6 Übung bis zur nächsten Sitzung: Positives an Partner und Beziehung finden

15.7 Abschlussblitzlicht

Informationsblatt 15

Arbeitsblatt 15

## **Modul 16**



16.1 Anfangsblitzlicht

16.2 Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe

16.3 Erwartungen an die Geburt

16.4 Schwierige Geburtssituationen

16.5 Geburt ist keine Krankheit (WHO)

16.6 Möglichkeiten der Vorbeugung

16.7 Übung bis zur nächsten Sitzung: Interview mit Begleitperson und/oder Hebamme

16.8 Abschlussblitzlicht und Hinweis auf Einbezug eines Angehörigen nächste Stunde

Informationsblatt 16

Informationsblatt 16

Informationsblatt 16

Arbeitsblatt 16

## **Modul 17**

17.1 Anfangsblitzlicht

17.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe

17.3 Das »Familienhaus« (Engel, Klotmann 2012)

17.4 Gemeinsame Reflexion des eigenen Familienhauses

17.5 Übung bis zur nächsten Sitzung: Verbesserungsbedarf im Ausbau des eigenen Familienhauses

17.6 Planung der letzten Stunde und Abschlussblitzlicht

Informationsblatt 17

Arbeitsblatt 17

## **Modul 18**

18.1 Anfangsblitzlicht

18.2 Wiederholen der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe

18.3 Persönliche Frühwarnzeichen

18.4 Meine Schatzkiste

18.5 Verabschiedung

18.6 Abschlussblitzlicht und Verabschiedung

Informationsblatt 18

Arbeitsblatt 18

## **Literatur**

Webseiten

# Einleitung

## Zielgruppe

Zielgruppe des Manuals sind Frauen, die bereits moderate Belastungserscheinungen zeigen, sowie Frauen, bei denen bereits ambulant eine psychische Erkrankung festgestellt wurde. Auch betroffene schwangere Frauen und junge Mütter sind angesprochen, bei denen psychosoziale Risikofaktoren bestehen und die präventiv von den Inhalten des Manuals profitieren. Diese Frauen können bspw. von ihren betreuenden GynäkologInnen oder HausärztInnen empfohlen werden. Außerdem können Hebammen sowie Beratungsstellen das vorliegende Manual nutzen, um aufzuklären und ihre Klientinnen weiterzuempfehlen. PsychotherapeutInnen und ÄrztInnen, die auf Grundlage des vorliegenden Manuals eine Gruppe anbieten möchten, finden im Buch einen Flyer zum Ausdrucken mit den wichtigsten Informationen und Inhalten zur Gruppe. Vorteil des Manuals ist, dass auch Fachpersonen ohne Kenntnisse der speziellen Anforderungen an frischgebackene Mütter die Gruppe durchführen können. Allerdings ist die Vertrautheit mit kognitiv-behavioralen therapeutischen Ansätzen und deren Durchführung sinnvoll. Das vorliegende Manual ist als Basis-Behandlung in Schwangerschaft und Stillzeit konzipiert. Aus diesem Grund wird auch von »Teilnehmerinnen« und »Gruppenleitung« gesprochen und nicht von

»Patientinnen« oder »Gruppentherapeuten«. Je nach (Schwere der) Diagnose empfiehlt sich (z. B. im Anschluss an die Gruppe) sowohl eine spezifizierte Psychotherapie oder auch eine pharmakologische Behandlung.

## **Zielsetzung**

Dieses Buch wurde mit dem Anspruch geschrieben, die bestehende Literatur und das vorhandene Wissen zu psychischen Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit zu bündeln und das Material so aufzuarbeiten, dass es klinisch einsetzbar und praktisch anwendbar ist.

Ziel ist die Verbesserung des mütterlichen Befindens vornehmlich durch Stabilisierung, Wissensvermittlung und Entlastung der Frauen. Dadurch soll sich auch die Interaktionsqualität zwischen Mutter und Kind sowie die Zufriedenheit in der Paarbeziehung der Eltern verbessern. Im Einzelnen können die Ziele folgendermaßen aufgelistet werden:

**Ziele der Gruppe »Psychische Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit«**

## **Ziele der Gruppe »Psychische Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit«**

- Verstehen von Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit
- Informationen zu psychischen Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit, u. a. zu Symptomen von Depression, Angst und Zwang sowie Psychopharmaka
- Erlernen und Erproben von Strategien im Umgang mit der neuen Situation und den psychischen Belastungssymptomen
- Selbstvertrauen stärken: Eigene Kompetenzen und Stärken besser wahrnehmen
- Betrachtung und Verbesserung der eigenen Streitkultur
- Perfektionistische Ansprüche reduzieren und gelassener werden
- Angehörige einbinden und gegenseitige Unterstützung stärken
- Reflexion der eigenen Herkunftsfamilie und der eigenen Rolle

Das Manual ist kognitiv-verhaltenstherapeutisch sowie systemisch und schematherapeutisch aufgebaut. Die Mütter sollen lernen, ihr Kind während der Gruppenstunde zeitlich begrenzt abgeben zu können. Das wird zu Beginn schwieriger sein, soll aber der eigenen Entlastung dienen. Außerdem können die Frauen idealerweise spüren, wie gut

der Abstand vom familiären Alltag und die Fokussierung auf die eigenen Bedürfnisse sowohl die Beziehung zum Kind als auch die Beziehung zum Partner positiv beeinflussen.

## **Anwendung Einzelsetting vs. Gruppe**

Das Manual ist für das Gruppensetting konzipiert.

Schwangere und frisch gebackene Mütter sind häufig von einem markanten Rückgang sozialer Kontakte betroffen. Entweder die (kinderlosen) Freunde arbeiten und haben deshalb keine Zeit, oder die Versorgung des Babys ist so zeitaufwendig und unberechenbar, dass sich die sozialen Kontakte zwangsläufig ändern bzw. reduzieren.

Schwangere Frauen und junge Mütter müssen neue Kontakte knüpfen, um nicht völlig zu vereinsamen. Dazu sind aber Kraftreserven und Eigeninitiative nötig, die u. U. durch psychische Belastungen in der Schwangerschaft und Stillzeit nicht gegeben sind. Durch die Interaktion in der Gruppe erkennen betroffene Mütter, dass sie nicht die Einzigen sind und dass andere Mütter ähnliche Probleme haben, die gut behandel- und veränderbar sind.

Nichtsdestotrotz können die Informations- und Arbeitsblätter sowie der inhaltliche Ablauf und die jeweiligen Module im therapeutischen Einzel individuell genutzt und eingesetzt werden. Im Einzelsetting besteht der Vorteil darin, dass mehr Zeit und Kapazität für Einblicke in die Mutter-Kind-Interaktion sowie Paargespräche gegeben sind. Bspw. könnte im Einzel die Mutter mit ihrem Kind beobachtet und ihr Rückmeldungen

bzw. Verstärkungen zur Kontaktaufnahme und Interaktionsfähigkeit gegeben werden. Viele Mütter sind unsicher im Umgang mit ihrem Kind und es mangelt ihnen an Selbstvertrauen. Es ist daher wichtig, ihnen zu zeigen, dass es sehr wohl Dinge gibt, die sie gut machen.

## **Aufbau der Sitzungen**

Die Gruppe sollte einmal wöchentlich angeboten werden. Eine Sitzung umfasst 90 Minuten. Da schwangere und stillende Frauen öfter auf die Toilette müssen und nicht gezwungen werden sollten, dies abzustimmen, wird keine feste Pause eingeplant, sondern den Frauen vermittelt, dass sie nach ihren eigenen Bedürfnissen zur Toilette gehen oder sich etwas zu trinken und eine Kleinigkeiten zu essen holen dürfen. Die Termine sollten zeitlich und räumlich jede Woche gleich gestaltet sein, um eine klare Struktur zu gewährleisten.

Mit Ausnahme des ersten und letzten Moduls folgen die Sitzungen diesem Ablauf:

### **Sitzungsablauf**

1. Anfangsblitzlicht
2. Wiederholung der letzten Stunde und Besprechen der Hausaufgabe
3. Informationsvermittlung
4. Anregung/Übung in der Gruppe
5. Aufgabe für zu Hause bis zur nächsten Sitzung
6. Abschlussblitzlicht

Die Gruppenleitung findet alle Arbeits- und Informationsblätter zum Ausdrucken und Austeilen im Online-Material wieder (siehe Hinweis vorne im Buch).



# Modul 1

## Einführung und Kennenlernen

### Sie sind nicht allein

#### **Inhalte & Ziele**

- 1.1 Gegenseitiges Kennenlernen
- 1.2 Ziele der Gruppe
- 1.3 Inhalte der Gruppe
- 1.4 Ablauf der Gruppe
- 1.5 Gruppenregeln
- 1.6 Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen der Teilnehmerinnen
- 1.7 Übung bis zur nächsten Sitzung: Gemeisterte Situationen
- 1.8 Abschlussblitzlicht

#### **Materialien**

- Ggf. Mappe zum Sammeln der Arbeits- und Informationsblätter
- Informationsblatt 1
- Arbeitsblatt 1
- Kreppband oder Etiketten als Namensschilder, Stifte
- Grüne und blaue Karten

## 1.1 Gegenseitiges Kennenlernen

Die erste Stunde dient insbesondere dem Kennenlernen und der Informationsvermittlung über die Inhalte und Ziele der Gruppe. Vor Beginn der Stunde werden die Teilnehmerinnen gebeten, sich ein Namensschild zu schreiben. Die Gruppenleitung heißt die Teilnehmerinnen willkommen und stellt sich vor (Name, Qualifikation, Funktion). Im Anschluss werden die Teilnehmerinnen gebeten, sich selbst vorzustellen. Die Gruppenleitung sollte für sich prüfen, wie sie mit Siezen und Duzen in der Gruppe verfahren möchte. Empfehlenswert ist, den Teilnehmerinnen vorzuschlagen, sich zumindest untereinander beim Vornamen zu nennen, um eine vertrautere Atmosphäre zu schaffen.

*Herzlich Willkommen zur Gruppe »Psychische Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit«. Mein Name ist ... (Qualifikation, Funktion, therapeutische Erfahrungen etc.). Ich werde (gemeinsam mit meiner Kollegin/meinem Kollegen ...) die Gruppe in den nächsten Wochen leiten. Wir freuen uns, dass Sie hier sind. Zu Beginn wollen wir uns etwas kennenlernen. Dazu möchten wir Sie nun bitten, sich selbst kurz vorzustellen. Es wäre schön, wenn Sie uns neben Ihrem Namen auch Ihr Alter sagen, wie viele Kinder Sie haben und wie alt diese sind. Uns interessiert auch, wie Sie es geschafft haben, Ihr Baby bzw. Ihre Kinder für die Teilnahme an der Gruppe abzugeben und wie es Ihnen damit geht. Wenn Sie noch nicht entbunden haben, interessiert uns die*

*Schwangerschaftswoche, in der Sie sich befinden. Wir möchten Sie auch bitten, kurz zu beschreiben, warum Sie hier sind. Im Anschluss daran werden wir Ihnen ausführliche Informationen zum Ablauf und den Rahmenbedingungen der Gruppe geben.*

Folgende Punkte können als Anregung für die Vorstellungsrunde am Flipchart dargestellt werden.

### **Gegenseitiges Kennenlernen**

- Eigener Name & Alter
- Name & Alter des/r Kindes/r
- Betreuungsmöglichkeit des/r Kindes/r während der Gruppe und Empfinden damit
- Schwangerschaftswoche
- Deshalb bin ich hier

*Danke für Ihre Vorstellung und Ihre Offenheit. Wie würden Sie hier in der Gruppe gerne angesprochen werden? Mit Ihrem Vornamen oder lieber Nachnamen? Wir als Gruppenleitung möchten gerne das »Sie« beibehalten, wenn wir Sie ansprechen bzw. wenn Sie uns ansprechen, aber untereinander könnten Sie sich vielleicht auf das persönlichere Du einigen? Wäre das für Sie alle in Ordnung?*

## **1.2 Ziele der Gruppe**

In der Einführungsstunde sollten die Ziele der Gruppe transparent gemacht werden. Dafür wird das **Informationsblatt 1** an jede Teilnehmerin ausgehändigt.

*Das Ziel unserer gemeinsamen Zusammenarbeit in den nächsten Wochen ist es, Ihnen Informationen und Strategien zum Umgang mit psychischen Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit an die Hand zu geben. Wir möchten Ihnen dabei helfen, Expertin für Ihr eigenes psychisches Befinden zu werden und Sie dabei unterstützen, geeignete Bewältigungsstrategien zu finden und zu erproben. Wir wollen Sie dabei unterstützen, mehr Vertrauen in sich selbst zu entwickeln und Ihre Stärken wahrzunehmen.*

### **Ziele der Gruppe »Psychische Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit«**

- Verstehen von Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit
- Informationen zu psychischen Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit, u. a. zu Symptomen von Depression, Angst und Zwang sowie Psychopharmaka
- Erlernen und Erproben von Strategien im Umgang mit der neuen Situation und den psychischen Belastungssymptomen
- Selbstvertrauen stärken: Eigene Kompetenzen und Stärken besser wahrnehmen
- Betrachtung und Verbesserung der eigenen Streitkultur

- Perfektionistische Ansprüche reduzieren und gelassener werden
- Angehörige einbinden und gegenseitige Unterstützung stärken
- Reflexion der eigenen Herkunftsfamilie und der eigenen Rolle

## 1.3 Inhalte der Gruppe

Die Gruppenleitung gibt einen Überblick über die Inhalte der Sitzungen. Die Reihenfolge kann bei Bedarf variiert werden. Die Teilnehmerinnen sollten nun die Termine für die kommenden Gruppensitzungen mitgeteilt bekommen und in der Übersicht auf **Informationsblatt 1** notieren.

Modul	Inhalt	Termin
1	Einführung und Kennenlernen	
2	Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit	
3	Entstehung der Beschwerden	
4	Vom Nutzen und Risiko medikamentöser Therapien	
5	Zeitmanagement	

<b>Modul</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Termin</b>
6	Das Karussell der Depression I	
7	Das Karussell der Depression II	
8	Ängste und Sorgen	
9	Zwangsgedanken	
10	Schlafstörungen	
11	Die Rolle als Mutter	
12	Mein Inneres Kind	
13	Selbstbild	
14	Meine Familiengeschichte	
15	Streitkultur	
16	Rund um die Geburt	
17	We are family → Einladung einer Person Ihrer Wahl!	
18	Abschlussfest	

## **1.4 Ablauf der Gruppe**