

Hilfe und Beratung bei psychischen Belastungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Für wen ist die Beratung?

Das Beratungsangebot richtet sich an Schwangere und Mütter (bis zum dritten Lebensjahr des Kindes), die psychische Belastungen erleben.

Was bietet die Beratung an?

Durch das Beratungsangebot werden Ihnen hilfreiche Informationen vermittelt und Sie werden darin unterstützt, Krisen und Schwierigkeiten im Alltag besser zu meistern, damit Sie Entlastung und wieder mehr positive Gefühle erleben. Je nach Bedarf vermitteln die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Beratungsstelle auch an weitergehende Hilfen.

Wie erreichen Sie die Beratungsstelle?

Offene Sprechzeiten:

Montag: 10 bis 12 Uhr,

weitere Termine nach Vereinbarung

Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich!

Tränen, Ängste, Selbstzweifel und Schuldgefühle in der Schwangerschaft oder nach der Geburt anstatt Mutterglück? Damit sind Sie nicht allein!

Kaum ein Ereignis im Leben ist mit so großen Veränderungen verbunden wie die Geburt eines Kindes. Dieses überwältigende Erlebnis kann neben Freude und Glück auch viele Ängste, Unsicherheiten und Überforderungen hervorrufen. Obwohl dies normale Reaktionen sind, ist es für viele Schwangere und Mütter oft schwer, offen darüber zu sprechen. Das möchten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Beratungsstelle für Schwangere und Schwangerschaftskonflikte ändern. **Sie nehmen Ihre Gefühle und Bedürfnisse ernst und stehen Ihnen unterstützend und beratend zur Seite!**

Vielleicht kennen Sie das in der letzten Zeit auch, dass Sie...

- häufig weinen und traurig sind?
- sich viele Sorgen machen und Ängste haben?
- Schuldgefühle und Selbstzweifel haben oder sich schämen?
- häufig müde, erschöpft, energielos und unkonzentriert sind?

- innere Leere und Interesselosigkeit empfinden?
- unruhig, schnell gereizt oder nervös sind?
- sich nicht richtig über Ihr Kind freuen können beziehungsweise es Ihnen schwerfällt, positive Gefühle für Ihr Kind zu entwickeln?

Wichtig: Diese psychischen und körperlichen Belastungen stellen kein persönliches Versagen dar und sind kein Zeichen dafür, dass Sie eine schlechte Mutter sind. Stattdessen stecken dahinter meist ganz andere Gründe, die eine Chance dafür sein können, das eigene Leben neu zu ordnen.

Falls Sie sich in einem (oder mehreren) der oben genannten Punkten wiederfinden, kontaktieren Sie die Beratungsstelle für Schwangere und Schwangerschaftskonflikte und kommen Sie für ein unverbindliches, kostenfreies und vertrauliches Gespräch in die Sprechstunde!

Gemeinsam wird überlegt, wie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Sie persönlich unterstützen können und ob die Vermittlung in weitere Hilfsangebote sinnvoll ist. Je früher Sie sich Hilfe holen, desto besser ist es für Sie und Ihr Kind!

Beratungsstelle für Schwangere und Schwangerschaftskonflikte

Gesundheitsamt Düsseldorf

Kölner Straße 180, 40227 Düsseldorf,

3. Etage, Raum 310

Telefon: 0211 89-92664

E-Mail: schwangerschaftskonfliktberatung@duesseldorf.de



Landeshauptstadt Düsseldorf
Gesundheitsamt

