



Selbsthilfegruppe Schatten und Licht e.V.

Gruppenangebot

Selbsthilfegruppe Schatten und Licht e.V.

Wusstest du, dass jährlich etwa 100.000 Frauen in Deutschland rund um die Geburt ihres Kindes in eine seelische Krise stürzen? Viele erleben starke Selbstzweifel und Schuldgefühle, da sie ihren Alltag nicht mehr bewältigen können und Schwierigkeiten haben, eine Beziehung zu ihrem Kind aufzubauen. Typische Symptome wie Müdigkeit, Traurigkeit, Schuldgefühle oder Ängste sind häufige Begleiter von peripartalen Depressionen und Angststörungen, die während der Schwangerschaft oder bis zu zwei Jahre nach der Entbindung auftreten können.

In der Selbsthilfegruppe von Schatten und Licht e.V. findest du einen geschützten Raum für Austausch und Unterstützung.

Was erwartet dich? Offene Gespräche in vertrauensvoller Atmosphäre, Unterstützung durch Gleichgesinnte, Informationen zu Hilfsangeboten und Bewältigungsstrategien sowie Raum für deine individuellen Anliegen.

Lass uns gemeinsam einen Weg finden! Du bist nicht allein – teile deine Erfahrungen, stelle Fragen und finde zusammen mit anderen Betroffenen Lösungen für die Herausforderungen dieser schwierigen Zeit.



Was?

Art des Angebots

Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Christa Stobe

02104/31311

christa.stobe@t-online.de

Alter des Kindes

vor der Geburt, 0 bis 1 Jahre, 1 bis 3 Jahre

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Anmeldung unter:

Christa Stobe

02104/31311

christa.stobe@t-online.de

Kosten des Angebots

kostenlos

Wann?

Termin(e)

Jeden 3. Freitag im Monat, von 09:30 - 11:00 Uhr

Wo?

Forum Sandheide

Hildener Straße 28

40699 Erkrath

Durchführende Organisation

Schatten und Licht e.V.

Hildener Straße 28

40699 Erkrath

Name Kontaktperson

Christa Stobe

Telefon

02104/31311

Email

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Trägerschaft

Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer Erkrath e.V.

Hildener Str. 28

40699 Erkrath

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Name Kontaktperson

Andrea Bleichert

Telefon

christa.stobe@t-online.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

0211 950 725 42

Email

andrea.bleichert@skfm-erkrath.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)