



LAND
TIROL

„Schwieriges rund um's Mutter sein“

Psychotherapeutische
Gruppe für Mütter

Gruppe für Mütter von Kindern im Alter von 0-4 Jahren mit psychischen Belastungen und schwierigen Erfahrungen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillzeit und die ersten vier Jahre mit Kind zur Unterstützung der Verarbeitung des Erlebten mittels Konzentrativer Bewegungstherapie (KBT).

Geschlossene Gruppe

Durch die fixen Teilnehmerinnen in der Gruppe entsteht ein sicherer Rahmen. Dieser ermöglicht vertrauensvolles Mitteilen und Austauschen, wie das Wahrnehmen von Angeboten zur Selbsterfahrung. So werden neue Perspektiven und Umgangsweisen entwickelt und erprobt.

Ablauf:

Vor Gruppenstart erfolgt ein Erstgespräch im Einzel, ein Abschlussgespräch im Einzel

Wir treffen wir uns 1x/Woche für 1.5h ohne Kinder um:

- über schwierige Erlebnisse und Belastungen zu reden
- Ressourcen und Fähigkeiten zu erkennen und erneut zu aktivieren
- neue Kompetenzen zu entdecken und entwickeln, die ermöglichen können,
- diese Erfahrungen und belastenden Erlebnisse ins Leben einzuordnen und
- aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten.

Bezirk Innsbruck-Stadt:

Elternberatung, An-der-Lan-Straße 43, Innsbruck

Termine: Start wird bei genügend Anmeldungen festgelegt

Zeit: jeweils 1x/Woche 18-19:30 Uhr, ohne Kinder

Kursdauer: insg. 10 Termine

Kosten: kostenlos, Anmeldung ist erforderlich

Sie haben Fragen zum Angebot oder möchten sich anmelden?

Leitung: Karin Pompernigg MSc, Psychotherapeutin in Fachausbildung unter Supervision, Psychoanalytische-Psychodynamische Therapie, Konzentrative Bewegungstherapie

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag 8 bis 12 Uhr

Telefon: +43 512 508 2831 oder

E-Mail: elternberatung@tirol.gv.at



Weitere Info zu Beratungsstellen und Angebote
Elternberatung Land Tirol unter

tirol.gv.at/gesundheitsvorsorge/elternberatung



Weitere Informationen und Kontakt:

Website: tirol.gv.at/gesundheitsvorsorge/elternberatung

Abteilung Öffentliche Gesundheit

E-Mail: elternberatung@tirol.gv.at

Telefon: +43 512 508 2831

An-der-Lan-Straße 43

6020 Innsbruck