

Zwangsgedanken, Angst- und Panikstörung rund um die Geburt – Familien professionell beraten und begleiten

Online-Seminar

Schon in der Schwangerschaft werden Mütter von ständigen Unsicherheiten und Ängsten begleitet, die durch das Umfeld häufig noch verstärkt werden. Nach der Geburt geht es direkt weiter. Es ist nicht leicht, Vertrauen in die eigene Intuition zu entwickeln und sich von der Illusion zu verabschieden „alles unter Kontrolle“ zu haben. Manche Frauen entwickeln starke Angstsymptome und leiden unter Panikattacken. Sie vermeiden zunehmend Situationen. Die Angst vor der Angst ist ständig präsent. Ein Teufelskreis entsteht.

Zielgruppe:

Mitarbeiter*innen von Schwangerschafts-, Erziehungs- und Familienberatungsstellen, sozialpädagogische Fachkräfte in der Jugendhilfe und in den Frühen Hilfen, Babylotsinnen, Hebammen und weitere interessierte Fachkräfte

Ziele und Inhalte:

- die Mechanismen von Ängsten und Panikattacken sowie Zwangsgedanken verstehen und einfach und verständlich mit Hilfe von Beispielen an Betroffene vermitteln
- Abgrenzung zwischen „normalen“ Ängsten, die jede (werdende) Mutter mehr oder weniger intensiv begleiten und behandlungsbedürftigen Störungen
- die (werdende) Mutter in ihrer Selbstwirksamkeit stärken, anstatt (unbewusst) zur Aufrechterhaltung ihrer Ängste beizutragen
- Selbstreflexion in der helfenden Rolle und der Umgang mit eigenen Ängsten
- Tools aus dem therapeutischen Werkzeugkasten, die Körper, Gedanken und Gefühle einbeziehen, kennenlernen und ausprobieren

Referentin:

Mareike Lange: Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kursleiterin am

Gestaltinstitut Frankfurt, Online-Gruppen-Leiterin bei Schatten & Licht e.V.

Ablauf und Kosten:

Online-Seminare: Zoom; Link wird etwa 14 Tage vor der Veranstaltung verschickt, ggf. Spam-Ordner überprüfen oder frühzeitig nachfragen.

Technik-Check: 30 Minuten vor dem Seminar (freiwillig)

Teilnahmebeitrag: 75,- €

Terminauswahl:

- Do 13.06.2024 09-14 Uhr
- Do 04.07.2024 09-14 Uhr
- Do 31.10.2024 09-14 Uhr

Das Seminar kann auf Nachfrage auch für Gruppen von max. 15 Personen für 950 € gebucht werden. Begrenzte Teilnehmer*innenzahl: 15 – max. 20

Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung formlos an info@schatten-und-licht.de unter Angabe von:

Name

Rechnungsanschrift

Mailadresse

Telefon, unter dem am Seminartag erreichbar

Beruf, Arbeitsfeld

Gewähltes Seminardatum und ggf. Alternativdatum, falls gewünschtes Seminar voll

Rücktritt:

Eine Absage muss schriftlich erfolgen. Bis drei Wochen vor Seminarbeginn entstehen keine Kosten; bis eine Woche vor Seminarbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 15,- EUR. Bei später eingehenden Absagen oder Nichtteilnahme am Veranstaltungstag erheben wir den vollen Teilnahmebeitrag.

Veranstaltungsort:

online

E-Mail-Adresse:

info@schatten-und-licht.de

Internetadresse:

www.schatten-und-licht.de/

Nächste Termine:

- 31.10.2024, 09:00 – 14:00

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

75,00 €