



Foto: Miss X / photocase.de

Depression und Angststörung rund um die Geburt



www.shg-schatten-und-licht-landsberg.de

**Schatten
& Licht e.V.**

Selbsthilfegruppe
Landsberg am Lech



Ängste und Unsicherheit in der Schwangerschaft? Statt Mutterglück nur Tränen und Schuldgefühle?

Statt des erhofften Mutterglücks erleben Schwangere oder frisch gebackene Mütter manchmal eine seelische Krise. Was viele nicht wissen: rund 15 % aller Mütter, in Deutschland etwa 100.000 Mütter, sind davon betroffen. Symptome einer solchen psychischen Krise rund um die Geburt können sein: Traurigkeit und häufiges Weinen, innere Leere, allgemeines Desinteresse, Rückzug aus dem Familien- und Freundeskreis, große Erschöpfung und Energiemangel, Konzentrationsprobleme, anhaltende Schuldgefühle, innere Unruhe und Schlaflosigkeit, Ängste, Panikattacken, zwanghafte Gedanken, fehlende oder zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber, Appetitmangel, Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Druckgefühl in der Brust und vieles mehr.

Kennt Ihr diese Symptome? Dann meldet Euch!

Hilfsangebote von Schatten und Licht e.V. Landsberg

- Wir beraten Betroffene und Angehörige
- Wir vermitteln Euch Kontakte & Adressen von Ärzten und Therapeuten im Landkreis Landsberg am Lech
- Ihr erhaltet Informationen über weitere Hilfsmöglichkeiten vor Ort
- Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich jeden Monat und lädt Euch herzlich ein

Treffen der Selbsthilfegruppe

Wir treffen uns 2 x im Monat
(aktuelle Termine & Uhrzeiten findet Ihr auf unserer Website)
in der Familienoase Landsberg
Waldheimer Str. 11
86899 Landsberg am Lech

Kontakt

Ansprechpartnerinnen (selbst ehemals betroffene Frauen):
Dr. Karin Romberg & Naomi Busse
Tel: 0151-70143577

Email: shg-landsberg@schatten-und-licht.de
Website der SHG: www.shg-schatten-und-licht-landsberg.de
Website des Vereins: www.schatten-und-licht.de