



UniversitätsKlinikum Heidelberg

„Zurück ins Leben“

MAMA-CARE

- Mütternetzwerk und Kontaktforum
- Mama-Care-Weekends:
Wohlfühlseminare für betroffene Mütter (Postpartale Depression), insbesondere nach Entlassung aus stationärer Therapie



Psychiatrische Klinik Heidelberg

MAMA-CARE

„Zurück ins Leben“

Eine intensive Zeit stationärer Therapie ist zu Ende gegangen. Vieles ist besser geworden. Dennoch werfen Entlassung und die Zeit danach manche Frage auf. Auch Stimmungsschwankungen sind möglich, Erschöpfung oft spürbar.

- Was brauche ich, um in Balance zu sein?
- Woher nehme ich meine Kraft?
- Wer unterstützt mich?
- Wer versteht meine Lage?
- Wie soll es weitergehen?

Netzwerk und Kontaktforum für und von Müttern

Kontaktangebot für Mütter mit anderen Betroffenen.

Verständnis, Offenheit, Austausch, Unterstützung, Wege aus der Isolation, Unternehmungen, Spieltreffs. Von MBS-Koordinatorin (MBS = Mobiles Bezugspersonensystem) und Selbsthilfegruppenleiterin betreutes Netzwerk.

Mama- Care- Weekends

Wohlfühlseminare für Mütter, insbesondere nach Entlassung aus der Mutter-Kind-Therapie. Von MBS-Koordinatorin und einer Fachtherapeutin der Psych. Klinik gestaltete Wochenenden in einer ehemaligen Mühle mit Themen wie Kontakt, Freude, Entspannung, Kreativität, Spüren des eigenen Körpers, Gruppenerfahrung und Selbstwert.

Kontakt

Eva Buschmann

» *MBS-Koordinatorin*

mailto: eva.buschmann@med.uni-heidelberg.de

Tel.: 06221 / 565486

Mobil: 0152 / 54582475

web: www.mbs-mutter-kind.uni-hd.de

Isabell Meyer-Bremen

» *Selbsthilfegruppenleiterin und telefonische Beratung*

mailto: meyer-bremen@web.de

Tel.: 06221 / 408001

Mobil: 0179 / 6915913

web: www.zwickmuehle.uni-hd.de