

Die **Psychotherapeutische Ambulanz für Erwachsene** ist eine Einrichtung des Zentrums für Psychische Gesundheit und Psychotherapie der Universität Witten/Herdecke. Mit einem großen Team von Therapeut:innen behandeln wir hier ein breites Spektrum psychischer Erkrankungen und unterstützen unsere Patient:innen, Beschwerden zu lindern und zu heilen.

Wir helfen Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, bei psychischen und sozialen Belastungen, psychischen Störungen und körperlichen Erkrankungen, die mit psychosozialen Beschwerden einhergehen.

Das Behandlungsangebot umfasst **Einzel- und Gruppentherapien**, die ggf. durch Online-Therapiemodule ergänzt werden, sowie Coaching. Zudem bieten wir auch Psychotherapie nach Arbeitsunfällen und bei anerkannten Berufskrankheiten an und sind auf dem speziellen Arbeitsfeld der Psychotherapie bei Menschen mit einer leichten oder mittleren Intelligenzminderung tätig.

Besonders liegt uns die Vernetzung von Psychotherapieforschung und -behandlung am Herzen. Durch das Einbeziehen aktueller wissenschaftlicher Forschungsergebnisse, die laufende Evaluation sowie die Durchführung eigener Forschungsprojekte überprüfen und verbessern wir die Qualität unserer Behandlungsangebote und Therapien kontinuierlich.

Unsere Räumlichkeiten sind barrierefrei.



ZENTRUM FÜR
PSYCHISCHE GESUNDHEIT
UND PSYCHOTHERAPIE

Kontakt

Zentrum für Psychische Gesundheit
und Psychotherapie

Alfred-Herrhausen-Str. 44
58455 Witten

E-Mail mutterschaft-zpp@uni-wh.de
Telefon 02302 926-6330



ZENTRUM FÜR
PSYCHISCHE GESUNDHEIT
UND PSYCHOTHERAPIE

Gruppentherapie: Psychische Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit





Eine besondere Phase

Sie sind schwanger oder haben vor nicht allzu langer Zeit ein Kind geboren. Viele sagen, das sollte eine der schönsten Zeiten im Leben sein – oder? Die Realität ist, dass diese Zeit für die meisten sehr intensiv und anstrengend ist. Manchmal kommt es dabei auch zu psychischen Problemen.

Einige bemerken bei sich eine Zunahme von Ängsten, Traurigkeit oder Gefühllosigkeit, andere vermehrt Ärger, Wut, Schuldgefühle oder negative Gedanken. Auch die körperlichen Veränderungen, Stillprobleme oder Schlafschwierigkeiten können eine große Belastung sein. Und dann ist da auch noch die Partnerschaft bzw. das soziale Umfeld, wo es Unterstützung geben kann, aber auch Konflikte.

Diese neue und schwierige Phase müssen Sie nicht alleine meistern!

Ziele der Gruppe

- Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit verstehen
- Informationen zu häufigen psychischen Belastungen in Schwangerschaft und Stillzeit
- Strategien im Umgang mit der neuen Situation und den Belastungssymptomen erlernen und erproben
- Selbstfürsorge fördern
- Reflexion der eigenen Elternrolle
- Konfliktmanagement
- Unterstützungssysteme kennenlernen und verstehen

Rahmenbedingungen

Vor Beginn der Gruppentherapie finden bis zu fünf psychotherapeutische Einzelgespräche statt. Diese dienen dem Kennenlernen, der diagnostischen Abklärung und der Einschätzung, ob das Gruppenprogramm für Sie geeignet ist.

Liegt bei Ihnen eine psychische Erkrankung vor, so können die Kosten von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen werden.

Sie können unser Gruppentherapieangebot auch in Anspruch nehmen, wenn Sie schon in einer laufenden Einzeltherapie sind. Sprechen Sie dazu mit Ihrer Psychotherapeutin/Ihrem Psychotherapeuten.

Die zentralen Eckdaten zur Therapie:

- Diese Gruppe richtet sich an Frauen, bzw. gebärende Personen
- Bis zu 10 Teilnehmende pro Gruppe
- Teilnahme ab 18 Jahren möglich
- Donnerstags, 12:00 bis 13:40 Uhr
- 18 Sitzungen à 100 Minuten

Die Gruppentherapie am ZPP ist wissenschaftlich fundiert und wird von zwei qualifizierten approbierten Psychotherapeutinnen geleitet.