EIGENTLICH SOLLTE ICH GLÜCKLICH SEIN …

Hilfe bei psychischen Problemen und Erkrankungen rund um Schwangerschaft und Geburt.

Ein Babybett kaufen, die Wände im Kinderzimmer streichen, sich auf das erste Lächeln des Babys freuen… Schwangerschaft und Mutterwerden soll voller glücklicher Momente sein. Was aber, wenn sich plötzlich alles ganz anders anfühlt? Wenn vom großen Glück nichts mehr spürbar ist?

In der Zeit von Schwangerschaft und Geburt eines Kindes erleben Frauen große körperliche, vor allem aber auch seelische Veränderungen. Viele (werdende) Mütter fühlen sich unsicher und gestresst. Darüber zu sprechen fällt schwer, denn das Umfeld scheint zu erwarten, dass man ganz einfach glücklich ist. Selbst nach unproblematisch verlaufenden Schwangerschaften und Geburten stellen sich statt ungetrübter Freude über das neue Familienmitglied oft Gefühle von Niedergeschlagenheit und Traurigkeit ein. Die neue Situation kann belasten, selbst die Partnerschaft kann darunter leiden.

Aber auch wenn der sehnliche Wunsch nach einem Kind nicht in Erfüllung geht, bleibt oft das Gefühl, mit den Problemen allein zu sein. Die gute Nachricht: Sie sind nicht allein.

„Obwohl ich mich so auf mein Kind gefreut hatte, fühlte ich mich schlecht und traurig, nichts machte mir Freude."

„Ich fand meinen Körper nach der Geburt nur noch hässlich, das hat mich sehr belastet."

„Leider konnte ich lange keine Hilfe annehmen, ich schämte mich zu sehr."

„Ich hatte das Gefühl, den Alltag nicht mehr zu schaffen, alles war mir zu viel."

Wenn das Glück nicht mehr spürbar und die Belastung zu stark ist, kann psychotherapeutische Begleitung eine große Hilfe sein. Als Mutter einer kleinen Tochter weiß ich, wie belastend die Zeit vor, während und nach einer Schwangerschaft sein kann. Meine Beratung bietet Ihnen Unterstützung, Ihren persönlichen Weg aus der Krise zu finden.

GEMEINSAM WEGE FINDEN

Beratung, Begleitung und
psychotherapeutische Behandlung bei:

- komplizierter Schwangerschaft, Fehlgeburt, stiller Geburt, Schwangerschaftsabbruch
- depressiven Verstimmungen oder Ängsten während der Schwangerschaft
- schwierigen Geburtserfahrungen (komplizierte oder traumatische Geburten)
- postnataler Depression (andauernde Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Gereiztheit, Schlafstörungen, …), belastenden Ängsten
- Anpassungsschwierigkeiten an veränderte Lebensumstände nach der Geburt eines Kindes
- Überforderung bei so genannten „Schreibabys“
- Partnerschafts- und Familienkonflikten, Veränderungskrisen
- unerfülltem Kinderwunsch

GLÜCK WIEDER SPÜREN KÖNNEN

Mit professioneller Unterstützung können Sie
Wege aus der belastenden Lebenssituation finden:

- Finden Sie verlorene Lebensfreude wieder und kehren Sie zu Ihrer Stärke zurück
- Aktivieren Sie Ihre eigenen Kräfte und verloren geglaubte Ressourcen
- Eröffnen Sie sich neue Lebensperspektiven
- Üben Sie sich in Krisenbewältigung
- Arbeiten Sie mögliche Geburtstraumata auf
- Nehmen Sie Hilfe zur Trauerbegleitung und -verarbeitung an
- Bearbeiten Sie vorhandene Konflikte in der Familie
- Stärken Sie die Beziehung zu Ihrem Kind und/oder zu Ihrem Partner

Mag.ª Christiana Schaschl
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Beratung - Begleitung - Coaching - Psychotherapie

Mag.ª Christiana Schaschl
Rekabachweg 5, 9073 Klagenfurt-Viktring

Für Fragen oder zur Terminvereinbarung für ein unverbindliches Erstgespräch erreichen Sie mich telefonisch unter *0664/20 33 483* oder per E-Mail: *c.schaschl@gmx.at*

Weitere Informationen finden Sie unter
www.christiana-schaschl.at