

Anmeldung und Kontakt

Anmeldung/Teilnahmegebühr

Anmeldung bis zum **03.11.2025** per E-Mail an:
franziska.borchers@gesundheitsamt.essen.de
Teilnahmegebühr: 25 Euro

Veranstaltungsort

Bürgerzentrum Villa Rü
Giradetstr. 21, 45131 Essen

Kontakt

Franziska Borchers

Telefon 0201 88-53609

Rita Bawolski

Telefon 0176 58243291

Christiane Schnurr

Telefon 0173 5629200

Impressum

Herausgeberin Stadt Essen, Gesundheitsamt

Satz Amt für Geoinformation,
Vermessung und Kataster

Foto Titelseite FreshSplash / Getty Images

Druck Interner Service und
Personalverwaltung

Stand Oktober 2025

Geburtstief statt Mutterglück



Das Schwere leicht(er) machen –
Seminar zur Geburtsnachbereitung

STADT
ESSEN

Unser Seminarangebot zur Geburtsnachbereitung

Unser Seminar richtet sich an Mütter, die nach einer (schweren) Geburt unter seelischen Problemen leiden.

Das Angebot besteht aus zwei dreistündigen Terminen, zu denen Sie Ihr Baby mitbringen können.

Unsere Referentinnen



Foto: Rita Bawolski

Rita Bawolski

Erzieherin,
Beraterin bei Schatten und
Licht e.V.,
Leitung der Selbsthilfegruppe
Krise und Geburt



Foto: Christiane Schnurr

Christiane Schnurr

Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Trauma Beraterin (TRIMB),
Systemische Beraterin (DGSF),
Hebamme

**Bitte beachten Sie:
Unsere Seminare ersetzen keine Therapie.**

Es war eine schwierige, belastende Geburt

Ein Kind zu bekommen ist eine natürliche Erfahrung, die jedoch trotz guter Vorbereitung intensiver und überwältigender sein kann, als Sie es sich vorgestellt haben. Diese Erfahrung kann Sie lange begleiten.

Vielleicht bleibt die Erinnerung an die Geburt in Ihrem Kopf, Sie haben Alpträume oder werden durch bestimmte Auslöser plötzlich wieder in das Geschehen zurückversetzt. Möglicherweise fühlen Sie sich traurig, frustriert, stumpf oder emotionslos. Sie empfinden die Beziehung zu Ihrem Kind vielleicht als schwierig und haben Angst, keine gute Mutter zu sein. Schuldgefühle können aufkommen, weil Sie denken, dass Ihr Kind unter der Geburt gelitten hätte oder dass Sie versagt haben. Dies kann dazu führen, dass Sie hohe Ansprüche an sich selbst stellen, weil Sie das Gefühl haben, etwas „gut“ machen zu müssen.

Was erwartet Sie in diesem Seminar?

Sie haben die Möglichkeit, von Ihren Erlebnissen zu berichten und zu reflektieren, wie sich Ihr Leben dadurch verändert hat. Wir möchten Ihnen erklären, wie es zu den Symptomen gekommen ist, die Sie möglicherweise erleben. Zudem stellen wir Methoden vor, die Ihnen helfen, sich selbst zu stabilisieren und ein Gegengewicht zu Ihren Erlebnissen aufzubauen sowie herauszufinden, was Ihnen guttut.

Termine

14.11.2025 und 02.12.2025, 10:00-13:00 Uhr

Veranstalter

Fachstelle Elternschaft und seelische Erkrankungen (ElsE) in Kooperation mit Christiane Schnurr und der Selbsthilfegruppe Krise und Geburt