



**Nach Geburt - und alles ist anders:**

Veranstalter/Veranstaltungsort:

Sozialdienst katholischer Frauen (SkF)  
Schwangeren- und Familienberatung  
B 5, 20  
68159 Mannheim

Anmeldung/Information/Termine:  
Martina Merz-Richardson  
Tel. 0621-12080-26  
martina.merz-richardson@skf-mannheim.de

Das Gruppenangebot ist für Sie kostenfrei.  
Kinderbetreuung möglich.

[www.skf-mannheim.de](http://www.skf-mannheim.de)

Gefördert vom:  
Zukunftsfonds der  
Initiative Wert-volle Zukunft  
des Erzbistums Freiburg



„Zwischen  
Sonnenschein  
und  
Alltagsgrau“



Gesprächsgruppe für Mütter  
(Kinder 0-2 Jahre)

angeleitet von  
Sozialpädagogin  
und Hebamme



## Oft erleben Mütter Momente, in denen nicht nur das Glück im Vordergrund steht...

- \* So hatte ich mir das nicht vorgestellt
- \* Die Geburt beschäftigt mich noch
- \* Selbstzweifel und Schuldgefühle plagen mich
- \* Ich müsste doch eigentlich glücklich sein
- \* Ich bin unsicher, ob ich alles richtig mache
- \* Bin ich eine gute Mutter?
- \* Geht das nur mir so?
- \* ...



**„Mit wem kann ich über all meine Gedanken und Gefühle sprechen?“**

## „Man kann nicht mit jedem darüber reden“

Inhalt der Treffen kann sein:

- \* Gedanken und Gefühle offen ansprechen
- \* Mit anderen Müttern die eigenen Erfahrungen teilen
- \* Anregungen erhalten für den Alltag



Die Gruppe findet einmal im Monat donnerstags von 10.00 bis 11.30 Uhr statt.

- \* Vertraulichkeit
- \* Geschützter Rahmen
- \* Gemeinsame Anleitung von Hebamme und Beraterin

**„Fühlen Sie sich angesprochen?“**