



Selbsthilfegruppe «Postpartale Depression»

Gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch im Bereich der Postpartalen Depression

Wir sind eine Gruppe, die weiss, wie es sich anfühlt, die Fassade der glücklichen Mutter/des glücklichen Vaters aufrechtzuerhalten. Wir fühlen uns in unserer neuen Rolle eingeschränkt.

Kennst auch du folgende Gefühle und Situationen?

- **Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Leere**
- **Sexuelle Unlust**
- **Stimmungsschwankungen und Traurigkeit**
- **Mangelndes Selbstvertrauen und Schuldgefühle**
- **Konzentrationsprobleme und zwanghaftes Grübeln**
- **Appetitstörung**
- **Sozialer Rückzug und Angst vor Unverständnis**
- **Zwiespältige, ablehnende oder gar keine Gefühle dem Kind gegenüber**

Das Ziel dieser Gruppe ist es, sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre zwischen Personen mit Postpartaler Depression und ehemals Betroffenen auszutauschen. Wir helfen einander. Du bist nicht allein.

Kontaktaufnahme unter:

Zentrum Selbsthilfe Basel
Feldbergstrasse 55, 4057 Basel
061 689 90 90
mail@zentrumselbsthilfe.ch
www.zentrumselbsthilfe.ch