

**Du brauchst eine Beratung?  
Dann melde dich bei uns!**



**Treppe 4**

Haus der Sozialwirtschaft

Treppenstraße 4

34117 Kassel

Fon: 0561 816 44 330

E-Mail: [beratungszentrum@viva-stiftung.de](mailto:beratungszentrum@viva-stiftung.de)

## **Peripartale Depressionen**

Das ist sicher nicht leicht für Sie! Vielleicht entspricht dies nicht den Vorstellungen, die Sie von sich hatten oder den Erwartungen, die andere von Ihnen als Mutter oder Schwangere hatten.

Wichtig ist, dass dies kein Grund ist, sich als Mutter infrage zu stellen oder sich zu schämen. Überprüfen Sie mal für sich, wie oft Sie sich so fühlen und wie Sie diese Gefühle verkraften und wie Sie damit umgehen. Hin und wieder sind solche Zweifel ganz normal und jeder Mutter durch eigenes Erleben bekannt.

Sollten Sie das Gefühl von Traurigkeit, Selbstzweifeln und/oder Wut über mehrere Tage und Wochen nicht loswerden, dann kann es sein, dass Sie unter einer Peripartalen Depression leiden. Diese ist gar nicht so selten, aber sehr gut zu behandeln.

Vereinbaren Sie in diesem Fall gerne selbst einen Termin mit uns oder lassen Sie eine vertraute Person anrufen, wenn es Ihnen selber schwerfällt. Wir nehmen uns Zeit für Sie und können Sie bei Bedarf auch an andere Fachleute weiterleiten, damit es Ihnen schnell bessergeht.

