

# COPING AFTER BABY

EIN ONLINE-WORKSHOP ZUR FÖRDERUNG PSYCHISCHER GESUNDHEIT NACH DER GEBURT



## WORUM GEHT'S?

Haben Sie vor kurzem Nachwuchs bekommen und fühlen sich traurig, depressiv oder freudlos? Damit sind Sie nicht alleine, denn ca. 10-15% der Mütter und 8% der Väter in Deutschland leiden an einer postpartalen Depression.

Wir wollen Sie unkompliziert unterstützen, indem wir Ihnen einen **Online-Gruppen-Workshop** anbieten. Dieser richtet sich an Mütter, Väter und Eltern mit postpartalen depressiven Symptomen und wird im Rahmen einer **Pilotstudie** begleitet. Der Workshop basiert auf Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie und einem Programm, welches sich bereits in Kanada als **wirksam** erwiesen hat.

Möchten Sie an unserem Online-Workshop teilnehmen?

Dann füllen Sie das **Anmeldeformular** auf unserer Website aus.



[https://psychiatrie.charite.de/leistungen/eltern\\_kind\\_einheit/anmeldung\\_zum\\_workshop\\_coping\\_after\\_baby/](https://psychiatrie.charite.de/leistungen/eltern_kind_einheit/anmeldung_zum_workshop_coping_after_baby/)

**Kontakt und Fragen:**  
Eltern-Kind-Einheit  
[eltern-und-kind@charite.de](mailto:eltern-und-kind@charite.de)

## TEILNAHME

Nächster Workshop am **08.12.23** (Anmeldung bis 28.11.23)

### Wann?

Termine siehe Website.  
Eintägig.  
Ca. 9:00 - 16:00 Uhr.

### Voraussetzungen

- ➔ Ihr Kind ist nicht älter als 12 Monate.
- ➔ Aktuelle Belastung durch depressive Symptome.
- ➔ Bereitschaft zur Teilnahme an einer Datenerhebung und kurzen Auswertung des Workshops.

### Wo?

Online.

## KONTAKT

Workshopleitung:  
Dr. Sabine Aust

**CHARITÉ**  
UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN

Klinik und Hochschulambulanz für Psychiatrie und Psychotherapie, Campus Benjamin Franklin.