

---

# Gruppentherapie für Mütter von Säuglingen und Kleinkindern

Psychotherapeutische Hochschulambulanz  
Institut für Psychologie der Universität Kassel

## Kurzbeschreibung

Die Geburt eines Kindes gilt zwar als positives, gleichzeitig jedoch auch als kritisches Lebensereignis. Über die objektiv beobachtbaren und subjektiv empfundenen körperlichen Veränderungen hinaus, ergeben sich vielfältige psychologische und soziale Veränderungen für die Mütter.

Im Vorfeld der Geburt eines Kindes entwickeln sich individuelle Ideen und Vorstellungen über die Geburt, die Mutterschaft, das Familienleben oder auch über das Kind. Diese sind zumeist positiv und u.a. durch gesellschaftliche Ansichten geprägt. Die beschriebenen Ideen und Vorstellungen weisen oft eine (mehr oder weniger ausgeprägte) Diskrepanz zum realen Alltag als Mutter mit all seinen Herausforderungen auf.

Der Übergang in die Mutterrolle (beginnend bei der Geburt des Kindes) und die Neuorientierung innerhalb der Familie und anderen Systemen (Kinderbetreuung, etc.) ist für nahezu alle Frauen durch vielfältige Herausforderungen gekennzeichnet.

Im Alltag existieren nicht nur die positiven Seiten der Mutterschaft und die schönen Momente, sondern auch das Erleben von Belastung. Dieses wird z.B. hervorgerufen durch eine problematisch verlaufende Geburt, schwierige Situationen mit dem Kind oder dem/der Partner\*in, der Fülle an neuen Aufgaben, Erschöpfung, Unsicherheit und Selbstzweifeln. Aus diversen Gründen fällt es vielen Müttern schwer, offen über diese Herausforderungen zu sprechen, was den Umgang damit noch zusätzlich erschwert.

Die vorgestellte Gruppe möchte den Müttern die Möglichkeit bieten, sich über ihre Belastungen auszutauschen. Auf dieser Basis soll es dann mit therapeutischer Unterstützung ermöglicht werden, hilfreiche Strategien/Ansichten zur Bewältigung des neuen Alltages und seiner Herausforderungen zu erarbeiten. Der Fokus der Gruppe soll auf den Müttern selbst liegen und sich mit ihren Problemen, Gedanken und Gefühlen befassen.

## Gruppensetting und -ziele

Die Gruppe soll als offene Gruppe realisiert werden, d.h. es können fortlaufend Teilnehmerinnen hinzukommen. Die Gruppengröße umfasst mind. 3, max. 8 Patientinnen. Im Rahmen einer Kombinationsbehandlung kann die Gruppentherapie sowohl vorrangig durchgeführt werden, als auch ergänzendes Element einer überwiegend durchgeführten Einzeltherapie darstellen.

Es handelt sich um eine verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppentherapie. Konzeptionell soll eine problem- und lösungsorientierte Gruppe realisiert werden, in der die Patientinnen für sie relevante Themen und Probleme einbringen und besprechen können.

Um die Patientinnen bei der Lösungsentwicklung zu unterstützen, können verschiedene verhaltenstherapeutische Techniken und Methoden (z.B. Bearbeitung konkreter Situationen in wechselseitigen Rollenspielen, kognitive Therapie, Erarbeitung von alternativen Handlungsmöglichkeiten, etc.) zum Einsatz kommen. Ergänzend gibt es einige Themen, die von der Gruppentherapeutin vorgegeben werden können, u.a. *Rollenbilder, Stress- und Stressbewältigung, Selbstfürsorge und positive Aktivitäten* (auch gemeinsam mit Kind und Partner\*in), *Umgang mit Selbstzweifeln und Kritik* (in Anlehnung an „Postpartale Psychische Störungen – ein interaktionszentrierter Leitfaden“ von Wortmann-Fleischer, Downing & Hornstein, 2016).

## Primäre Ziele der Gruppe sind:

- Psychische Entlastung und Entpathologisierung
  - Unterstützung der Mütter mit ihren Familiensystemen (Kind, Partner\*in, Angehörige), um den Alltag und dessen Herausforderungen als weniger belastend und stressreich zu erleben sowie einen besseren Umgang damit zu erlangen
  - Unterstützung bei der Entwicklung einer individuellen Mutterrolle, Ausgestaltung weiterer Rollenbilder (Partnerin, Individuum, etc.)
  - Förderung von Akzeptanz und Toleranz ggü. auftauchenden Emotionen und Entwicklung bzw. Ausbau von Strategien zur Emotionsregulation
-

### An wen richtet sich die Gruppe?

Zielgruppe sind Mütter mit Kindern bis zum 6. Lebensjahr, idealerweise in Erstelternschaft oder auch mit zwei oder mehr Kindern, die in geringem zeitlichem Abstand geboren wurden. Die Bezeichnung als Gruppentherapie für „junge Mütter“ ist in diesem Sinne zwar durchaus treffend, soll aber keinesfalls irreführend sein und Mütter über einem gewissen Lebensalter ausschließen. Es geht vielmehr um Frauen, die erst seit einigen Monaten bis zu wenigen Jahren überhaupt Mütter sind.

Als Indikation für die Teilnahme an dieser Gruppe ist eine psychische Erkrankung (z.B. Depression, Angst- oder Zwangsstörung) Voraussetzung. Die Symptome können bereits vor der Geburt des Kindes vorhanden gewesen sein (und sich ggf. verschlimmert haben) oder nach der Geburt neu aufgetreten sein. Die Gruppe ist nicht geeignet für Patientinnen, die sich in akuten psychotischen/manischen Zuständen bzw. in akuten Notlagen befinden oder unter einer Suchterkrankung mit gegenwärtiger Abhängigkeit leiden.

### Weitere Informationen

Die Gruppe findet 1x wöchentlich für die Dauer von 100 Minuten in der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz der Universität Kassel statt. Dieses gruppentherapeutische Angebot steht ab Dezember 2022 zur Verfügung.

Die Psychotherapeutische Hochschulambulanz ist eine universitäre Einrichtung mit einem Lehr- und Forschungsauftrag. Alle diagnostischen und therapeutischen Sitzungen werden daher per Video oder Audio aufgezeichnet. Zudem wird die Diagnostik und Behandlung im Allgemeinen, sowie die Gruppentherapie im Speziellen, durch wissenschaftliche Begleitforschung fortlaufend einer systematischen Überprüfung unterzogen. Letzteres hilft uns insbesondere dabei, die Qualität der angebotenen Behandlung zu gewährleisten und diese stetig zu verbessern.

Aufgrund unserer Zugehörigkeit zur Universität Kassel können wir Student\*innen und Mitarbeiter\*innen der Universität keine Behandlung anbieten.

### Kontakt

Ansprechpartnerin:



Frau M.Sc. Franziska König  
(Psychologische Psychotherapeutin, Fachrichtung  
Verhaltenstherapie)  
Leitung der Gruppentherapie

Adresse der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz:  
Moritzstraße 2A  
34127 Kassel

Für Rückfragen nutzen Sie bitte die folgenden Daten:

E-Mail: [hochschulambulanz@uni-kassel.de](mailto:hochschulambulanz@uni-kassel.de)

Telefon: 0561 / 804-7578

Telefonische Sprechzeiten: Montag 15 - 16 Uhr  
Donnerstag 10-11 Uhr  
Freitag 12 - 13 Uhr