

# Gruppentherapie für Mütter mit Säuglingen und Kleinkindern

Mutter werden, Mutter sein - Ganz allein, muss nicht sein



©upklyak auf Freepik.com

**Was?** Im Alltag existieren nicht nur die positiven Seiten und die schönen Momente der Mutterschaft, sondern auch das Erleben von Belastung, Erschöpfung, Unsicherheit und Selbstzweifeln. Aus diversen Gründen fällt es vielen Müttern schwer, offen über diese Herausforderungen zu sprechen. **Damit es Ihren Kindern/Ihrem Kind gut geht, ist es wichtig, dass es Ihnen gut geht.**

In dieser Gruppe haben Sie die Möglichkeit Ihre Themen, Ihr Empfinden, Ihre Bedürfnisse, Belastungen und Herausforderungen anzusprechen und sich mit anderen Müttern in **einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen** auszutauschen. Mit therapeutischer Begleitung soll die Gruppe Sie dabei unterstützen, Strategien zur Bewältigung des neuen Alltages als Mutter zu erarbeiten, um diesen als weniger belastend und stressreich zu erleben.

**Wer?** Wenn es Ihnen seit einiger Zeit psychisch nicht gut geht, Sie Mutter von einem oder mehreren Kindern bis zum 6. Lebensjahr sind und sich durch die Beschreibung für die Gruppe interessieren und angesprochen fühlen, melden Sie sich gern bei mir:



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

**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

**Wann?** Aktuell montags, von 10:00 Uhr bis 11:40 Uhr (bei hoher Nachfrage, kann ggf. noch eine weitere Gruppe zu einer anderen Tageszeit eingerichtet werden)

**Wo?** Psychotherapeutische Hochschulambulanz  
Moritzstraße 2A, 34127 Kassel