

GRUPPE

Adaptation post-partum

ZIELE

- ▶ • Sensibilisation au baby-blues et à la dépression post-partum
- ▶ • Soutien à l'adaptation émotionnelle à la maternité
- ▶ • Renforcement d'une estime de soi stable
- ▶ • Amélioration de la gestion du stress et de l'épuisement
- ▶ • Promotion du soutien social et des échanges entre mères
- ▶ • Identification et modification des schémas de pensée négatifs
- ▶ • Développement de stratégies d'auto-soin
- ▶ • Amélioration du sentiment de bien-être général

Standort

Établissement de Bienne

Rue Général-Dufour 17 | CH - 2502 Bienne

 8 Teilnehmende **Offene Gruppe**

 1h45 **12 Sitzungen**

 **Dienstag** von bis

 Mindestalter : **18 Jahre**

 **Gruppe animiert von :**

Ellen Surdel

Psychologue / Psychologin

INFORMATIONEN

Accompagner et soutenir les jeunes mères face aux défis émotionnels après l'accouchement afin de promouvoir la santé mentale et de prévenir la dépression post-partum et le surmenage.

Vielen Dank, dass Sie an die Umwelt denken, drucken Sie dieses Dokument nicht unnötig aus.