

Angebot für gesunde seelische Entwicklung

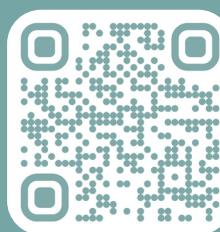
vor und nach der Geburt



Ulla Utasch
[*ulla-utasch-kunsttherapie.de](http://ulla-utasch-kunsttherapie.de)

Hebamme
Geburtsvor- und Nachbereitung,
Still- und Laktationsberatung

Kunsttherapie | M.A.
Psychosoziale Begleitung vor und
nach der Geburt, Sterbe- und Trauerbegleitung



[direkt zur Website*](http://ulla-utasch-kunsttherapie.de)

Im Einzel- oder Gruppensetting

- Informationen zur Vorbeugung seelischer Belastungen vor und nach der Geburt
- gemeinsames Entwickeln eines individuellen Geburtsplans vor Ihrer Geburt
- künstlerisch basierte Entlastungsangebote
- bewährte Entspannungstechniken
- Nachbereitung Ihrer Geburtserfahrung nach Ihrer Geburt
- moderierter und geschützter Austausch in kleiner Gruppe oder Einzelsetting

Vor der Geburt

→ In Zusammenarbeit mit dem *Krankenhaus am Urban*, Dieffenbachstr. 1
Einzeltermin mit Anmeldung und ggf. Gruppenangebot auf Nachfrage.
Bitte schreiben Sie dazu eine Mail an **u.utasch@gmail.com**.

Nach der Geburt

→ In Zusammenarbeit mit dem *Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung*, Friedrichshain-Kreuzberg, Urbanstr. 24
Einzeltermin mit Anmeldung und ggf. Gruppenangebot auf Anfrage.
Bitte schreiben Sie dazu eine Mail an **u.utasch@ba-fk.berlin.de**.

Hintergrund des Angebots

Die Zeit der Schwangerschaft und nach der Geburt Ihres Babys, kann als glückliche Lebensphase, oder auch als seelische Krise erlebt werden. Spüren Sie unangenehme Gefühle, die Sie schwer kontrollieren können und fühlen sich damit allein? ↗

Wir begleiten Sie warmherzig und bewertungsfrei. Dafür bieten wir Ihnen einen geschützten Raum, um gemeinsam schwierige Gedanken, Fragen und Gefühle zu erkunden – und gleichzeitig Wege zu finden, sie zu bewältigen.

Mit dem sogenannten **EPDS-Fragebogen** (siehe Website) ist es sehr leicht möglich, seelische Belastungen vor oder nach der Geburt frühzeitig zu erkennen. Gemeinsam finden wir heraus, wie Sie entlastende Momente für sich schaffen können. Wir möchten Sie dabei unterstützen, sich Ihrem professionellen Team anzuvertrauen, und fühlbar **mehr Zuversicht und Vertrauen vor und nach Ihrer Geburt zu entwickeln**.

Bitte verstehen Sie dieses Präventionsangebot als Ergänzung zu üblicher Geburtsvorbereitung und Wochenbettbetreuung. Wenn Sie unsicher sind, melden Sie sich gerne und wir können gemeinsam herausfinden, ob es passend für Sie ist. **Dieses Angebot ist für Sie kostenfrei!**