

# Internetbasierte therapeutengestützte Selbsthilfe gegen Wochenbettdepressionen

## Das Kind ist da und nichts geht mehr...

Auch in Lebensphasen, die wir spontan mit Freude und Glück verbinden, können psychische Erkrankungen auftreten. Die Zeit nach der Geburt eines Kindes ist eine solche Phase. Man geht davon aus, dass 10-15% aller Mütter an einer **Wochenbettdepression** (oder **postpartalen Depression**) erkranken. Die Symptome umfassen z.B. niedergeschlagene Stimmung, häufiges Weinen, Erschöpfung, Versagensängste, Schlafstörungen und Schuldgefühle. Auch Suizidgedanken können in dieser Phase auftreten.

Postpartale Depression kann mit verhaltenstherapeutischen Methoden gut behandelt werden. Der organisatorische Aufwand einer ambulanten Psychotherapie ist jedoch mit einem Neugeborenen häufig ein unüberwindbares Hindernis. Daher haben wir ein internetbasiertes Selbsthilfeprogramm entwickelt, das Sie von zuhause am Computer durchführen können.

### Was erwartet Sie?

Unser Programm besteht aus 12 Modulen, die Sie wöchentlich bearbeiten werden. Durch das gesamte Programm werden Sie von Ihrer persönlichen Therapeutin begleitet, mit der Sie per Mail oder telefonisch in Kontakt treten können. Vorher findet ein ausführliches diagnostisches Beratungsgespräch statt.

### Kosten?

Diagnostik und Beratungsgespräch: 69€

Teilnahme am Programm über 12 Wochen: 199€

Sie können Ihre Teilnahme innerhalb der ersten 14 Tage ohne Angabe von Gründen widerrufen und erhalten die Teilnahmegebühr von 199€ zurückerstattet.

### Wer sind wir?

Die Praxisgemeinschaft für Psychotherapie Dr. Shaw & Kollegen ist ein Team von Psychologischen Psychotherapeuten (Diplom-Psychologen mit anschließender Ausbildung in Verhaltenstherapie und staatlicher Approbation) mit unterschiedlichen Spezialisierungen. Nähere Informationen zur Praxis erhalten Sie unter [www.praxis-dr-shaw.de](http://www.praxis-dr-shaw.de).



### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Bei weiteren Fragen melden Sie sich unter 089- 93939865 oder [empfang@praxis-dr-shaw.de](mailto:empfang@praxis-dr-shaw.de)

### Wir freuen uns auf Sie!