

Die Erzählcafé-Aktion

zuhören | sich austauschen | voneinander lernen

Online-Erzählcafé-Reihe

GEBURT & GEBÄREN WÄHREND CORONA



Auch in der Geburtshilfe gelten Kontaktbeschränkungen zum Schutz vor Ansteckung. Kurse zur Geburtsvorbereitung fallen aus. Ein Austausch unter Müttern findet kaum statt. Dadurch bleiben viele Fragen offen und Eltern sind verunsichert.

UNSER ANGEBOT:

Online-Erzählcafés helfen die Herausforderungen einer Geburt während der Corona-Pandemie besser zu bewältigen. Wir bieten deshalb Schwangeren und Eltern zur Stärkung folgende Erzählcafés kostenfrei an:

KRAFTQUELLEN FINDEN

- ▶ Resilienz fördern in Corona-Zeiten

DAS HILFT DIR JETZT

- ▶ Vorbereitung auf Geburt und Wochenbett

BIS DER PARTNER KOMMT...

- ▶ Mentale Strategien für eine Geburt mit und ohne Partner

INFOS GEGEN DIE ANGST

- ▶ Umdenken für eine entspannte Geburt trotz Pandemie

GUT GEGEN DEN CORONA-BLUES

- ▶ Bindung und Stillen fördern in Krisenzeiten

HEILSAMER AUSTAUSCH NACH FEHLGEBURT

- ▶ Gespräche und Tipps zur Bewältigung

Kraft tanken für Hebammen

WIE KOMME ICH DURCH DEN ALLTAG?

- ▶ Erzählcafé mit praktischen Übungen zur Selbstfürsorge

Anmeldung & aktuelle Termine: erzaehlcafe.net und auf Facebook

DAS TEAM: Diese Erzählcafés werden von erfahrenen Fachfrauen moderiert und gemeinsam mit Hebammen für Deutschland e.V., Mother Hood e.V. und nahdran – Kommunikation für Gesundheit und Wissenschaft angeboten. Wer aktiv mitmachen möchte, ist jederzeit willkommen!