

PsychotherapeutInnen

Ein Verzeichnis für ExpertInnen
zur professionellen Weiter-
vermittlung von Frauen mit
postpartalen Depressionen

www.frauengesundheit-wien.at

ZEF – Zentrum für Entwicklungsförderung

- ▶ „Schreiambulanz“: medizinische und psychologische Abklärung, Betreuung/Therapie für Familien mit Kindern von 0–3 mit Fütterungs-, Schrei-, Schlaf- und/oder Verhaltensstörungen und belasteten Eltern
- ▶ Musiktherapie für Mutter und Kind zur Förderung der Beziehung
- ▶ Unterstützung und Hilfe für Mütter, einen gemeinsamen Weg mit dem Neugeborenen und Kleinkind zu finden (Spielanleitung und -förderung, Beratung rund um das Baby)

Kontakt:

Zentrum für Entwicklungsförderung
22, Langobardenstraße 189
T: 01/280 20 50
F: 01/280 20 50-99
E: zef@wiso.or.at

Öffnungszeiten:

Mo–Do 8–18 Uhr, Fr 8–14 Uhr

PsychotherapeutInnen

Eine Liste von PsychotherapeutInnen, die speziell für postpartale Depressionen ausgebildet sind, können Sie beim Wiener Landesverband für Psychotherapie anfordern.

T: 01/512 61 73
E: wlp@pips.at
I: www.psychotherapie.wien.at

weitere PsychotherapeutInnen unter:
www.psyonline.at
www.psychotherapie.at

Postpartale Depression

Einen Ratgeber für Betroffene können Sie unter dem Broschüren-Bestelltelefon 05 05 379-100 bestellen.



Mutterglück – glückliche Mutter? Postpartale Depression – Wichtige Adressen

Impressum: **Medieninhaber:** Fonds Soziales Wien, Guglgasse 7–9, 1030 Wien, T: 05 05 379. **Für den Inhalt verantwortlich:** a.o. Univ.Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger, Wiener Frauengesundheitsbeauftragte, Guglgasse 7–9, 1030 Wien, www.frauengesundheit-wien.at. **Umsetzung:** Mag.^a Angelika Wolff, Mag.^a Michaela Langer. **Grafische Gestaltung:** Mag.^a Gisela Scheubmayr/subgrafik. **Titelfoto:** © Rubberball. **Druck:** Druckerei Leukauf.

Service- und Beratungsstellen

NANAYA – Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern

Angebot:

- **Kostenlose Einzelberatungen** von Psychologinnen, Hebammen, Ärztinnen, Stillberaterinnen, Sozialarbeiterinnen, Pädagoginnen und selbst betroffenen Müttern
- Vor der Geburt bei Fragen und Ängsten rund um Schwangerschaft und Geburt
- Nach der Geburt bei Schwierigkeiten der neuen Identitätsfindung, Stimmungsschwankungen, Gefühlen der Überforderung durch die Mutterrolle oder Schreibabys, bei Fragen zum Stillen, der Ernährung, Partnerschaft, Erziehung, etc.
- **Geleitete Gruppen** wie Geburtsvorbereitung, Stillgruppen, Rückbildungsgymnastik, Yoga für Schwangere und für Mütter, Babymassage, Spielgruppen etc.
- **Offene Treffpunkte** zum Erfahrungsaustausch mit andern Müttern und Eltern
- **Selbsthilfegruppe** „Mutterm Glück!?“ für Frauen mit postpartaler Depression

Kontakt:

7, Zollergasse 37
T: 01/523 17 11
E: rundumgeburt@nanaya.at
I: www.nanaya.at

Büro-Anmeldezeiten:

Mo–Fr 9–13 Uhr
Beratung und Gruppen auch außerhalb der Öffnungszeiten

Hebammenzentrum

Angebot:

- Kostenlose Einzelberatung durch Hebammen, ÄrztInnen und SozialarbeiterInnen
- Kostenlose Infoabende und Vorträge zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen
- Pilotinnenprojekt zur kostenlosen Schwangerenbetreuung durch Hebammen
- Geburtsvorbereitung, Yoga für Schwangere, Rückbildungsgymnastik, Stillgruppe und Schwangerenturnen
- spezielle Väterangebote
- Hebammenvermittlung

Kontakt:

9, Lazarettgasse 8/Innenhof
T: 01/408 80 22
F: 01/403 98 77-18
E: freie-hebammen@hebammenzentrum.at
I: www.hebammenzentrum.at

Öffnungszeiten:

Mo–Do 9–13 Uhr, Mi auch 14–17 Uhr
Beratung auch außerhalb der Öffnungszeiten

Familienhebammen und Hebammenstützpunkte der Stadt Wien (MA 15)

Das Team besteht aus neun erfahrenen Hebammen und einer Stillberaterin. Seit 1986 sind die Familienhebammen in der Schwangerenbetreuung und -beratung in vier Stützpunkten, in den Schwangerenambulanzen städtischer Krankenhäuser und in acht Eltern-Kind-Zentren tätig. Jede Schwangere in Wien kann die Einrichtungen der Familienhebammen kostenlos in Anspruch nehmen.

Selbsthilfegruppen

Für so genannte Risikoschwangerschaften z.B. mit Bettruhe, gibt es zusätzlich die Möglichkeit von Hausbesuchen. Dabei wird der gesundheitliche Zustand von Mutter und Kind kontrolliert, Ratschläge erteilt und im Gespräch Ängste abgebaut.

Angebot:

- Geburtsvorbereitung für Frauen und Schwangere
- Schwangerengymnastik
- Einzel- oder Einzelpaarberatungen
- Stillberatung
- Hausbesuche vor und eventuell nach der Geburt
- Rückbildungsgymnastik
- Babytreff

Ziele:

- Frauen, die sich auf die Geburt vorbereiten, haben seltener Komplikationen bei der Geburt und im Wochenbett.
Die Ziele sind
- Senkung gesundheitlicher Risiken
 - Senkung der Frühgeburtenrate
 - Besserung der Stillbereitschaft.

Kontakt:

3., Thomas-Klestil-Platz 8/1
T: + F: 01/53 11 48-76 37
15., Geyschlägergasse 2–12
T: + F: 01/982 25 00
20., Dresdner Straße 73
T: 01/331 34-20 279
F: 01/331 34-99-20 2779
22., Langobardenstraße 128/12
T: + F: 01/285 45 37

Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.30–11.30 Uhr
Oder nach telefonischer Vereinbarung
www.wien.gv.at/ma15/hebammen.htm

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppe „Mutterm Glück?!“ für Frauen mit postpartaler Depression

Angebot:

- Kontaktmöglichkeit und Erfahrungsaustausch mit andern betroffenen und ehemals betroffenen Müttern
- Informationen über postpartale Depression (Symptome, Umgang, Behandlungsmöglichkeiten ...)
- Weitervermittlung an ÄrztInnen, TherapeutInnen und andere SpezialistInnen

Kontakt:

Anmeldung und Information
E: muttermglueck@gmx.at
T: 0664/130 56 64