

Online-Seminare zu peripartalen psychischen Erkrankungen



Schatten & Licht e.V. - Initiative peripartale psychische Gesundheit bietet seit einigen Jahren regelmäßig jeweils 5-stündige Online-Seminare (85 € Teilnahmegebühr, wenn nicht anders angegeben 9-14 Uhr) zu folgenden Themen an:

1. **Psychische Krisen rund um die Geburt** – Familien professionell beraten und begleiten, **Teil I**
Auswahltermine: 18.06.2026 / 13.07.2026
2. **Psychische Krisen rund um die Geburt** – Familien professionell beraten und begleiten, **Teil II**
Auswahltermine: 22.06.2026 / 22.10.2026
3. **Zwangsgedanken, Angst- und Panikstörung** rund um die Geburt
Auswahltermine: 08.10.2026 / 23.11.2026
4. Beratung und Begleitung nach **negativem oder traumatischem Geburtserlebnis**
Auswahltermine: 25.09.2026 / 19.10.2026 / 26.11.2026
5. Wenn die Freude Trauer trägt – Beratung und Begleitung von **Sternenkind-Eltern**
Auswahltermine: 16.09.2026 / 15.10.2026
6. Und wie geht es den **Vätern**? Männer und psychische Erkrankungen rund um die Geburt
Auswahltermine: 21.07.2026 / 10.11.
7. **Schätze heben** – Ressourcenmobilisierendes Arbeiten in der Beratung von Familien
Auswahltermine: 06.07.2026 / 05.10.2026
8. Psychische Krisen rund um die Geburt – **Herausfordernden Gesprächssituationen**
Auswahltermine: 20.10.2026 / 02.12.2026
9. Psychische Krisen rund um die Geburt – Beratungswerkzeuge aus der **Positiven Psychologie**
Auswahltermine: 30.09.2026 / 25.11.2026
10. **Frühe Bindungsentwicklung** und peripartale psychische Erkrankungen
Auswahltermine: 08.07.2026 / 21.10.2026
11. **Selbstfürsorge & Resilienz** als Schlüssel zur Gesundheitsförderung
Auswahltermine: 22.07.2026
12. **Stillen** und psychische Krisen rund um die Geburt
Auswahltermine: 07.07.2026 / 06.10.2026
13. **Regretting Motherhood/Parenthood** - Elternschaft bereuen (s.u.)
Auswahltermine: 14.07.2026
14. Federleichtes Baby - tonnenschwere Sorgen: Begleitung von Eltern **Frühgeborener** (s.u.)
Auswahltermine: 23.06.2026 / 11.11.2026
15. Wenn Elternsein anders erlebt wird – **Neurodiversität** sensibel begleiten
Auswahltermine: 29.09.2026
16. **Online-Supervision** auf Abruf zu psychischen Krisen rund um die Geburt

Mit allen Seminaren können **Fortbildungspunkte für Hebammen** erworben werden.

Zielgruppe:

Mitarbeiter*innen von Schwangerschafts-, Erziehungs- und Familienberatungsstellen, sozialpädagogische Fachkräfte in der Jugendhilfe und in den Frühen Hilfen, Babylotsinnen, Hebammen, Doulas, Stillberaterinnen, Psycholog*innen, Ärzte und weitere interessierte Fachkräfte in psychosozialen, therapeutischen und medizinischen Arbeitsfeldern.

Referentinnen:

Melanie Weimer: Dipl.-Pädagogin, GfG-Geburtsvorbereiterin, GfG-Familienbegleiterin, Systemische Beraterin (DGSF), Systemische Supervisorin (SG), Leiterin eines Frühe-Hilfen-Projekts, Kinderschutzfachkraft, Selbsthilfegruppen-Leiterin bei Schatten & Licht e.V.

Mareike Lange: Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kursleiterin am Gestaltinstitut Frankfurt, Online-Gruppen-Leiterin bei Schatten & Licht e.V.

Kerstin Eichhorn-Wehnert: Dipl.-Sozialpädagogin (FH), NLP-Coach, langjährige Schwangerenberaterin und Begleiterin von Familien in postpartalen Krisen, Dozentin an der Hochschule Coburg

Dagmar Weimer: Dipl.-Psychologin, Hebamme, Begleitung von Familien mit psychischen Krisen rund um die Geburt, Beratung nach negativem oder traumatischem Geburtserlebnis, Trauerbegleitung, Dozentin an Fachschulen und Fachhochschulen

Michaela Nißler: M.Sc. Psychologin, Traumatherapeutin (MIT), Notfallpsychologin (BDP), Beratung nach belastenden Ereignissen, Trainerin Deeskalation und Gesprächsführung, Mitglied im Dachverband Positive Psychologie (DACH-PP e.V.)

Antonia Orchard: Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Systemische Therapeutin, EMDR-Traumabehandlung, Stillberaterin AFS, EEH-Therapeutin, Schlafberaterin, ehrenamtliche Beraterin bei Schatten & Licht e.V.

Genauere Informationen im Begleitheft bzw. unter www.schatten-und-licht.de (Aktuelles und Termine)

Neu im Programm (daher noch nicht in Broschüre beschrieben):

Federleichtes Baby – tonnenschwere Sorgen Psychosoziale Begleitung von Eltern mit Frühgeborenen

Jedes Jahr kommen in Deutschland ca. 60.000 zu früh geborene Babys zur Welt. Davon werden 9.000 mit einem Geburtsgewicht von weniger als 1.500g geboren, was eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit und das Überleben des Babys darstellt. Die plötzliche, verfrühte Geburt, die Belastung der Intensivbehandlung, die Sorgen und Ängste um das Leben und die Entwicklung ihres Babys führen bei den Eltern häufig zu Depressionen, Angststörungen, Zwangserkrankungen und Posttraumatischer Belastungsstörung. Viele Eltern vernachlässigen ihre eigene seelische und körperliche Gesundheit und sind durch Angst, Stress und Schuldgefühle sehr belastet. Dazu können Probleme in der Partnerschaft kommen, wenn beide unterschiedliche Ansichten über Therapien haben und in der Verarbeitung dieser Herausforderung am Beginn des Lebens verschiedene Wege gehen.

Das Seminar gibt Handlungsempfehlungen für die Begleitung von Eltern mit Frühgeborenen.

Ziele und Inhalte:

- Erkennen der psychischen Erkrankungen
- Wie motiviere ich Eltern sich psychosozial begleiten zu lassen?
- Wie gestalte ich die Kommunikation?
- Wie erreiche ich betroffene Eltern?

Referentin: Dagmar Weimer (s.o.)

Wenn Elternsein anders erlebt wird – Neurodiversität sensibel begleiten

Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft sind sensible Lebensphasen – körperlich, emotional und sozial. Für neurodivergente Mütter, Eltern und Familien können diese Übergänge mit besonderen Herausforderungen, aber auch mit besonderen Ressourcen verbunden sein. Oft bleiben diese jedoch unerkannt oder werden missverstanden.

Im Mittelpunkt des Seminars steht die Wahrnehmung zu schärfen, Verständnis zu vertiefen und Handlungssicherheit zu gewinnen – damit sich neurodivergente Eltern gesehen, ernst genommen und unterstützt fühlen. Gleichzeitig leistet das Seminar einen Beitrag zu mehr Sichtbarkeit und Entstigmatisierung in der Gesellschaft.

Ziele:

- Wissenserweiterung und Sensibilisierung rund um das Thema Neurodiversität für Fachkräfte
- Verständnis für Herausforderungen, Bedürfnisse und Ressourcen neurodivergenter Eltern entwickeln
- Handlungssicherheit in der Begleitung von neurodivergenten Eltern

Inhalte:

- Grundlagen und Definition - was bedeutet Neurodiversität?
- Neurodivergente Ausprägungen und Diagnosen
- Neurodiversität in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Erkennen und Verstehen von Neurodiversität im beruflichen Alltag
- Bedürfnisse erkennen – sensibel begleiten
- Praxisnaher Transfer

Referentinnen: Antonia Orchard, Michaela Nißler (s.o.)

Regretting Motherhood / Parenthood: Elternschaft bereuen – Ein gesellschaftliches Tabuthema verstehen und professionell begleiten

Elternschaft gilt gesellschaftlich als erfüllend, sinnstiftend und „natürlich“. Doch was, wenn Mütter oder Väter bereuen, diesen Weg gegangen zu sein? Das Phänomen des „Regretting Motherhood“ (bzw. Parenthood) beschreibt, dass Eltern – meist Mütter – ihr Kind zwar lieben, jedoch bereuen, überhaupt Mutter oder Vater geworden zu sein. Nicht das Kind selbst wird abgelehnt, sondern die Lebensveränderungen und die Elternrolle, die mit der Geburt einhergehen. Trotz vorhandener Liebe zum Kind würden sie sich rückblickend nicht noch einmal dafür entscheiden, ein Kind zu bekommen. Gerade in der Begleitung von Eltern in medizinischen, psychologischen oder pädagogischen Kontexten begegnen Fachkräfte dieser Thematik häufiger, als offen thematisiert wird. Umso wichtiger ist ein sensibler, informierter und urteilsfreier Umgang.

Ziele:

- Förderung des Verständnisses und Auseinandersetzung mit dem Thema
- Reflexion der eigenen Haltung als Fachkraft
- Erweiterung der Handlungskompetenz als Fachkraft
- Stärkung der professionellen Begleitung von Müttern/Vätern

Inhalte:

- Definition und Abgrenzung
- Gesellschaftliche Tabuisierung
- Forschungsgrundlagen zum Thema
- Haltung in Gesprächen als Fachkraft
- Was kann Müttern/Vätern helfen?
- Mögliche Auswirkungen auf Kinder

Referentin: Michaela Nißler (s.o.)