LILLY HERMANNSTALLER

Psychologische Psychotherapeutin

GRUPPENTHERAPIE FÜR MÜTTER

Teilnehmerinnen:

- Mütter, die sich **überlastet und überfordert** fühlen.
- Mütter, denen der **Austausch im geschützten Rahmen** mit anderen belasteten Müttern fehlt.
- Mütter, die immer wieder in **Rollenkonflikte** zwischen Mama, Partnerin, Arbeitnehmerin etc. geraten.
- Mütter, die unter zu viel **Mental Load und Care Arbeit** leiden.
- Mütter, die besser **auf sich selbst achten** wollen.
- Teilnahme mit Baby (unter Krabbelalter) möglich

Ziele:

- offener Austausch auf Augenhöhe mit anderen Betroffenen
- Ressourcenstärkung
- Reduktion von Schuld- und Schamgefühlen als Mutter
- Steigerung der Selbstfürsorge

Ab Donnerstag 17.09.2026 10.10-11.50 Uhr

Inhalte

- Themenoffene Gruppe
- Schwerpunkte können Rollenkonflikte, schwierige Emotionen wie Schuldgefühle und Verlust der eigenen Identität sein
- Übungen außerhalb der Praxis im Alltag.
- Austausch mit den anderen Gruppenmitgliedern

Struktur

- Gruppengröße 4 - 8 TeilnehmerInnen
- Dauer 10 Termine á 100 Min
- Donnerstag 10.10 – 11.50 Uhr

Termine Herbst 2026:
17.09., 24.09., 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 19.11, 26.11., 03.12.

Anmeldung

info@lilly-hermannstaller.com oder 089 82020266

Persönliches Kennenlerngespräch vor Gruppenteilnahme

Kosten: Volle Kostenübernahme von gesetzlicher und privater Krankenversicherung wenn vor der Gruppe beantragt. Gemäß EBM 3554X/3555X (gruppenpsychotherapeutische Kurzzeit-/Langzeittherapie) bei gesetzlicher Krankenversicherung und GOP Nr. 812a (gruppenpsychotherapeutische Kurzzeittherapie) bei privater Krankenversicherung. Eine teilweise bzw. vollständige Erstattung durch die Krankenkasse ist meist möglich und muss vor der Gruppenteilnahme beantragt werden. Selbstzahlerbasis ist ebenso möglich.