

Hilfe bei seelischen Problemen in der Schwangerschaft oder nach der Geburt



Ihnen geht es in der Schwangerschaft nicht gut?

Ihnen geht es nach der Geburt nicht gut?

Wir helfen Eltern in diesen schweren Zeiten.

Wir helfen kostenlos und schnell.

Wir helfen in ganz Tirol.

Was kann ein Problem sein?



Viele Frauen haben eine schöne Schwangerschaft
und sie haben eine schöne Geburt.

Sie sind auch gerne Mutter.



Aber viele Frauen haben Probleme in der Schwangerschaft.
Oder sie haben Probleme nach der Geburt.

Sie sind oft müde.



Sie denken viel nach.

Sie sind sogar hoffnungslos und traurig.



Sie müssen das nicht allein schaffen!

Holen Sie sich Hilfe!

Brauchen Sie Hilfe?

Beantworten Sie die Fragen mit **JA** oder **NEIN**.

FRAGEN	JA	NEIN
Ich mache mir oft Sorgen um das Baby.		
Ich lache nicht mehr so viel.		
Ich habe mir die Zeit mit dem Baby besser vorgestellt.		
Ich habe keine Zeit mehr für mich.		
Ich bin müde, aber ich kann nicht schlafen.		
Ich bin hilflos und allein.		
Niemand versteht mich.		
Ich habe oft Angst.		
Es ist mir alles zu viel.		
Ich muss oft weinen.		

Haben Sie mehr als vier Fragen mit **JA beantwortet?**

Dann holen Sie sich Hilfe!

Wie können wir helfen?



Wir können sofort ein Gespräch mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten organisieren.



Das Gespräch kostet nichts.



Wir haben auch in unserem Team viele Fachleute.



Sie können bei Problemen in der Schwangerschaft helfen.
Sie können auch bei Problemen nach der Geburt helfen.

Wie können Sie mit uns Kontakt aufnehmen?



Rufen Sie uns an.

Die Nummer ist: +43 664 604 66 30 48 0



Schreiben Sie uns eine E-Mail.

Die E-Mail-Adresse ist: willkommen@gesundinsleben.at



Besuchen Sie unsere Internet-Seite.

www.gesundinsleben.at

Dieser Text ist in leichter Sprache verfasst. Das Zeichen für Leichte Sprache ist von Inclusion Europe.



© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Weitere Informationen unter: <https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

Wer hat den Text und die Bilder in Leichter Sprache gemacht?

Natalie Nagl, Beauftragte für Leichte Sprache beim Netzwerk Gesund ins Leben, hat den Text geschrieben. Der Text wurde von zwei Betroffenen auf Leichte Sprache geprüft (Namen sind der Redaktion bekannt).