

## IHRE BERATERIN:



**Sylvia Nogens**  
Gesundheitspraktikerin BfG/DGAM  
Psychologische Beratung und Prozessbegleitung  
Spezialistin für Entspannung und Vitalität

- ▶ seit 2009 Mutter einer Tochter
- ▶ eigene Krisenerfahrung rund um die Geburt
- ▶ seit 2011 Mitglied und Mitarbeit bei Schatten und Licht e.V., Initiative peripartale psychische Erkrankungen
- ▶ ehrenamtliche Leiterin der Selbsthilfegruppe Postpartale Depressionen Bonn/Rhein-Sieg
- ▶ Begründerin der Initiative Frauen Gesundheit Familien Zukunft, Prävention peripartaler psychischer Erkrankungen

## TERMINVEREINBARUNG:

Tel.: 0151 -20 77 88 07  
E-Mail: info@fgfz-online.de

[WWW.FGFZ-ONLINE.DE](http://www.fgfz-online.de)

## POSTANSCHRIFT:

Frauen Gesundheit Familien Zukunft  
Prävention peripartaler psychischer Erkrankungen  
Bachstraße 12  
53819 Neunkirchen-Seelscheid

E-Mail: info@fgfz-online.de

## SPRECHSTUNDE:

Die Sprechstunde findet in der Gynäkologischen Psychosomatik der Universitätsfrauenklinik Bonn statt. Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin unter folgender Telefonnummer: 0151 -20 77 88 07

## ANFAHRT:

Gynäkologische Psychosomatik  
Universitätsfrauenklinik Bonn  
Gebäude Nr. 60, 1. Obergeschoss, Zimmer 139  
Sigmund-Freud-Str. 25  
53127 Bonn

Bitte benutzen Sie möglichst die öffentlichen Nahverkehrsmittel, da die Anzahl der Parkplätze auf dem Klinikgelände sehr begrenzt ist.

Sie erreichen den Venusberg ab dem Hauptbahnhof Bonn mit den Linien 600 und 601, Haltestelle Kliniken Nord oder Kliniken Hauptpforte.

Mit freundlicher Unterstützung durch die Novitas BKK:



www.novitas-bkk.de,  
Tel.: 0800 - 6648233  
kostenlos rund um die Uhr,  
E-Mail: info@novitas-bkk.de

Fotos: © Monkey Business / Fotolia, © MAK / Fotolia  
Gestaltung: www.gundp-bonn.de

## PSYCHOSOZIALE BERATUNG FÜR SCHWANGERE UND MÜTTER IN INNERER NOT



### Prävention postpartaler Depression

- ▶ kostenfrei
- ▶ ohne Krankenversicherungskarte
- ▶ auf Wunsch anonym

In Zusammenarbeit mit der Gynäkologischen Psychosomatik  
der Universitätsfrauenklinik Bonn



## LIEBE FRAUEN, LIEBE MAMAS,

*wir alle kennen das Bild der allzeit glücklichen Mutter. Eine Frau, die jederzeit freudestrahlend alles kann, toll aussieht und sich super fühlt. Doch diese Darstellung widerspricht dem realen Leben und den vielfältigen Herausforderungen, die das Mutter-Werden und Mutter-Sein mit sich bringt.*

*Viel häufiger als angenommen kommen wir Frauen durch die Veränderungen in diesen Lebensphasen an die Grenzen unserer persönlichen Möglichkeiten.*

*Verwandelt sich Ihr soziales, psychisches und körperliches Wohlbefinden in einen Leidensdruck, dann nehmen Sie Hilfe an, bevor Krankheit entsteht!*

Sylvia Nogens

## IN DER SPRECHSTUNDE

finden Sie ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und Nöte. In einem vertraulichen Gespräch können Sie mit mir über Ihre persönliche Belastung sprechen.

Gemeinsam beraten wir uns zu Ihrer individuellen gesundheitlichen und sozialen Situation und finden heraus, was Ihnen am besten hilft.

## IN DER BERATUNG

bekommen Sie Anleitungen zu Bewältigungsstrategien und zur Selbsthilfe. Ich gebe Ihnen Informationen und kläre Sie über mögliche psychische sowie psychosomatische Belastungsreaktionen auf.

Gerne vermittele ich Ihnen weitere hilfreiche Angebote und begleite Sie bei Ihren Entscheidungsprozessen.

**AUF WUNSCH** kann eine professionelle, medizinsch-therapeutische Unterstützung in Zusammenarbeit mit der Gynäkologischen Psychosomatik der Universitätsfrauenklinik Bonn angeboten werden. Es besteht die Möglichkeit zur Vernetzung mit anderen ratsuchenden Frauen und Selbsthilfegruppen.

**GEMEINSAM PLANEN WIR** die nächsten Schritte für den Alltag und entwickeln Perspektiven für Ihre Zukunft.

**SIE MÜSSEN DIE KRISE NICHT ALLEIN BEWÄLTIGEN! NUTZEN SIE UNSER PRÄVENTIVES BERATUNGSANGEBOT FÜR SICH, IHRE FAMILIE UND IHRE ZUKUNFT!**