

A photograph of a man in a dark jacket carrying a young child on his shoulders. The child is wearing a grey sweater and a dark beanie. They are outdoors in a park-like setting with trees showing autumn foliage in shades of yellow and orange. The man is looking upwards and to the right with a slight smile. The child is holding a small bunch of autumn leaves.

**AKTIONSTAGE  
PSYCHISCHE GESUNDHEIT  
IM AARGAU**

5. September bis 28. November 2017  
[www.ag.ch/aktionstage](http://www.ag.ch/aktionstage)

**Aktionstage Psychische Gesundheit**

# **Eltern zwischen Freude und Erschöpfung**

**16. September 2017 9.30-11.30**

**Referat und Workshop**

**Fachgruppe Eltern und Baby**



**V**erband  
**A**argauer  
**P**sychologinnen und Psychologen

# Programm

---

- 9.30 **Begrüssung**  
Fachgruppe Eltern und Baby  
**Vorstellung VAP & Fachgruppe Eltern und Baby**  
Frau Sara Michalik - Präsidentin Verband Aargauer  
Psychologinnen und Psychologen (VAP)
- 9.40 **Referat - Eltern zwischen Freude und Erschöpfung**  
Frau Kathie Wiederkehr - Betriebsleiterin  
Familienzentrum Karussell
- 10.25 **Kaffeepause (20 Min)**
- 10.45 **Kurz-Input - Wann braucht es psychologische Hilfe?**
- 10.55 **Workshop in Gruppen - Fallbeispiel**
- 11.30 **Verabschiedung - In den Gruppen**  
Fachgruppe Eltern und Baby



[Kontakt](#)  
[Suche & Inhalt](#)  
[Impressum](#)

#### STARTSEITE

[Über uns](#)  
[Arbeitsgebiete](#)  
[Suche PsychologIn](#)  
[Öffentliche Beratungsstellen](#)  
[Dienstleistungen](#)  
[Fachgruppen](#)  
[Referate im Rahmen von VVA Anlässen](#)  
[Öffentliche Veranstaltungen](#)  
[Fachveranstaltungen](#)  
[Medienberichte](#)  
[Links](#)  
[Geschützter Bereich](#)

#### SERVICSEITEN

## Willkommen beim Verband Aargauer Psychologinnen und Psychologen

**Wir freuen uns, Sie auf unserer Website begrüßen zu dürfen und bedanken uns für Ihr Interesse am Verband Aargauer Psychologinnen und Psychologen VAP.**

Sie finden Informationen über:

- den [Verband](#)
- die [Arbeitsgebiete von Psychologinnen und Psychologen](#)
- [Psychotherapie- und Beratungsangebote unserer Mitglieder](#)
- [Öffentliche Beratungsstellen](#)
- die [Dienstleistungen unserers Verbandes](#)
- die [Fachgruppen des Verbandes](#)
- die [Sonntagsmatinée unserers Verbandes](#)
- Hinweise auf Angebote von [öffentlichen Veranstaltungen](#)
- und von [Fachveranstaltungen](#)
- [Medienberichte](#)
- [links](#)

Verband Aargauer  
Psychologinnen und Psychologen  
Sekretariat  
Maya Kaspar  
Am Bach 7  
5024 Küttigen  
Tel. 076 283 89 84  
E-Mail



**Aktionstage Psychische Gesundheit**

# **Eltern zwischen Freude und Erschöpfung**

**16. September 2017 9.30-11.30**

**Referat und Workshop**

**Fachgruppe Eltern und Baby**



**V**erband  
**A**argauer  
**P**sychologinnen und Psychologen

# Was ist Psychotherapie und Psychologische Beratung?

---

## Psychotherapie

Das Ziel jeder Psychotherapie ist eine Veränderung in der Lebensgestaltung. In erster Linie wird eine Befreiung von der beeinträchtigenden Symptomatik oder zumindest eine Reduktion davon angestrebt.

- Intensive Auseinandersetzung mit sich und den Faktoren, die das psychische Leiden verursachen
- Neue Möglichkeiten im eigenen Handeln und Erleben eröffnen
- Erfolgreiche Psychotherapie → tiefgreifende Veränderung in der Lebensführung
- Anleitung zur Selbsthilfe, die PatientInnen befähigt, kommende psychische Krisen besser und wenn möglich ohne professionelle Hilfe zu bewältigen

# Was ist Psychotherapie und Psychologische Beratung?

---

## Psychotherapie - Fortsetzung

- Arbeit an sich selbst
- Prozess gesteuert durch PsychotherapeutIn, in enger Zusammenarbeit mit PatientIn
- Abgestimmt auf individuelle Problemstellung

Die Wirksamkeit von Psychotherapie ist wissenschaftlich nachgewiesen und anerkannt

Was als psychische Krankheit oder Störung gilt, ist in international anerkannten Klassifikationssystemen klar festgelegt (z.B. "Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme" ICD-10 der Weltgesundheitsorganisation).

# Was ist Psychotherapie und Psychologische Beratung?

---

## Psychologische Beratung

Nicht als Psychotherapie gelten Beratungen bei Problemen, welche als mehr oder weniger belastend oder auch als persönliche Krisen erlebt werden, die jedoch keinen Krankheitswert im Sinne einer psychischen Störung aufweisen. Beispiele für psychologische Beratung sind:

- Paarberatung
- Erziehungsberatung
- berufliches Coaching

Quelle: [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

# Wann braucht es psychologische Hilfe?

---

## **Indikation** - Wann macht eine psychologische Beratung oder Psychotherapie Sinn?

- Erschöpfung und chronische Müdigkeit
- Schlafstörungen und Unfähigkeit sich zu entspannen
- Gereiztheit
- Körperliche Beschwerden
- Freud- und Lustlosigkeit, Interessenlosigkeit
- Depressive Verstimmung und Schuldgefühle
- Innere Leere; Distanzierung vom Baby

# Wann braucht es psychologische Hilfe?

---

## **Indikation** - Wann macht eine psychologische Beratung oder Psychotherapie Sinn? Fortsetzung

- Verschiedene Ängste: um das Baby, vor der grossen Verantwortung und vor dem Alleinsein
- Bedrohliche Gedanken
- Feindselige Gefühle
- Mühe einen Tagesrhythmus zu finden und den Alltag zu bewältigen

Quelle: Flyer Fachgruppe Eltern und Baby

# Wann braucht es psychologische Hilfe?

---

**Ziele** - Wie kann mir eine psychologische Beratung oder Therapie in meiner Situation helfen?

- Lebensqualität wiederherstellen
- Verständnis entwickeln für die Wichtigkeit der Selbstfürsorge als Eltern, um voll für das Baby da sein zu können
- Bindung zwischen Eltern und Kindern stärken
- Umgang mit der Rollenveränderung finden



# Fachgruppe Eltern und Baby

---

**Anne Schlunegger**

Praxis in Berikon

**Corinne Picard**

Praxis in Aarau

**Carmen Reber**

Praxis in Aarau

**Graciela Greco**

Praxis in Ennetbaden

**Colomba Lardieri**

Praxis in Aarau

**Anna Beer**

Praxis in Aarau



# Links

---

[www.vap.ch](http://www.vap.ch)

Verband Aargauer Psychologinnen und Psychologen

[www.vap-psychologie.ch/fachgruppen/fachgruppeelternundbaby](http://www.vap-psychologie.ch/fachgruppen/fachgruppeelternundbaby)

Fachgruppe Eltern Baby

[www.karussell-baden.ch](http://www.karussell-baden.ch)

Familienzentrum Karussell

[www.elternkindzentrum.ch](http://www.elternkindzentrum.ch)

Eltern-Kind-Zentrum Schweiz

[www.postnatale-depression.ch](http://www.postnatale-depression.ch)

Verein Postpartale Depression Schweiz

[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)