



**KLINIK
GAIS**

Rehabilitation. Kliniken Valens.



**Therapieangebot für werdende Eltern
bei psychischer Belastung**

Therapieangebot für werdende Eltern bei psychischer Belastung

Für Schwangere in psychischer Krise und Männer vor der Elternschaft

Die Zeit der Schwangerschaft und der Übergang in die Elternschaft sind bedeutsam – aber auch fordernd. Körperliche Veränderungen, emotionale Turbulenzen, Sorgen um die Zukunft oder Beziehungsthemen können starke Belastungen hervorrufen.

In der Klinik Gais bieten wir ein spezialisiertes Therapieprogramm an, das individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Unser Angebot umfasst:

Bewegungs- und Entspannungseinheiten

- ▶ individuell angepasst an Ihre körperliche Verfassung und psychische Situation
- ▶ förderlich für das Körpergefühl, die Selbstwahrnehmung und Stressreduktion

Offene Gesprächsgruppe

- ▶ geschützter Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung
- ▶ moderiert von erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten

Spezifische Entspannungsgruppe

- ▶ mit Atemtechniken, Körperwahrnehmungsübungen und Imaginationsverfahren
- ▶ zur inneren Stabilisierung und emotionalen Entlastung

Psychotherapeutische Einzelsitzungen

- ▶ ressourcenorientierte Begleitung
- ▶ Bearbeitung individueller Themen wie Ängste, depressive Verstimmungen, körperliche Beschwerden, finanzielle Sorgen, Rollenkonflikte
- ▶ Förderung der psychischen Gesundheit und des Selbstvertrauens

Wer kann teilnehmen?

- ▶ Schwangere Frauen in psychischer Krise
- ▶ Männer, die sich durch die bevorstehende Elternschaft emotional belastet fühlen

Ziel unseres Angebots:

Stärkung Ihrer psychischen Gesundheit und Ihres persönlichen Wohlbefindens – für Sie und Ihr (künftiges) Kind.

Bei Fragen zu unserem Angebot, und insbesondere zur stationären Behandlung in der Klinik Gais, wenden Sie sich bitte an unser Zuweisungstelefon.

Gerne beraten wir Sie persönlich.

Nach der schriftlichen Zuweisung durch eine ärztliche oder psychotherapeutische Fachperson laden wir Sie zu einem Vorgespräch in unser Ambulatorium Psychosomatik St.Gallen ein. Wir klären gerne mit Ihnen persönlich, ob das Therapieangebot für werdende Eltern für Sie von Nutzen sein kann.

Bitte beachten Sie die aktuellen Wartezeiten unserer Abteilung Psychosomatik & Psychiatrie:



Aktuelle Zeiten unter:
<https://bit.ly/4mWmBfC>



Ihre Ansprechperson

Yvonne Leist

Fachperson Zuweisungstelefon

+41 58 511 60 02

Anmeldung per E-Mail an:

anmeldung.gais@kliniken-valens.ch

Klinik Gais AG

Gäbrisstrasse 1172

CH-9056 Gais

T +41 58 511 21 11

info.gais@kliniken-valens.ch

www.klinik-gais.ch

 **KLINIKEN VALENS**

Gemeinsam Schritt für Schritt weiter.