

# Psychotherapie

In jedem Leben gibt es Höhen und Tiefen. Schwierige Entscheidungen, Verluste oder Traumata gehen oft einher mit einer Suche nach Verbundenheit, Sinnfindung, Sich-Selbst-Verstehen und persönlicher Weiterentwicklung. Viele Krisen können selbstständig bewältigt werden, aber manchmal braucht es professionelle Hilfe.

Psychotherapie kann in Krisensituationen und bei psychischem Leid unterstützend und heilend wirken und die persönliche Entwicklung fördern.

In einer vertrauensvollen und sicheren Atmosphäre bietet sich die Chance, Gefühle von Überforderung, Ängste, Niedergeschlagenheit oder Suizidgedanken anzusprechen.

**Diese Gesprächsinhalte unterliegen strengster Verschwiegenheit.**

# Beratung

*Meine innere Haltung im Gespräch ist geprägt von Offenheit, Empathie und einer Begegnung auf Augenhöhe.*

*Jeder Mensch ist für mich einzigartig und jedes Leben ist kostbar.*

- Eltern- und Familienberatung
- Erziehungsberatung
- Schwangerschaftsbegleitung
- Prä-, peri- und postnatale Beratung
- Schreibbabybegleitung
- Schlafberatung
- Berufliche Neuorientierung
- Psychosoziale Beratung zu Sorge- und Kontaktrecht

# Sozialarbeit

- Vermittlung von weiterführenden Unterstützungsmöglichkeiten
- Netzwerk- und Ressourcenfindung
- Unterstützung bei finanziellen Beihilfen
- Integration und Inklusion
- und viele andere Themen

