

Hilfe für die mentale
Gesundheit

Du bist nicht allein

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Hilfe für die mentale Gesundheit

**Deine Gefühle sind wichtig!
Du darfst darüber sprechen.**

Die ersten Wochen und Monate mit Baby können wunderschön und gleichzeitig sehr anstrengend sein. Viele Eltern erleben Schlafmangel, durchleben starke Emotionen wie Traurigkeit und Ängstlichkeit, haben Selbstzweifel und fühlen sich zeitweise überfordert. Das ist normal und es ist völlig in Ordnung, Fragen zu haben und unsicher zu sein.

Selbstcheck

Ein kurzer Online-Fragebogen kann helfen, einzuschätzen, wie es dir emotional geht.



Schatten & Licht e.V.

www.schatten-und-licht.de

Weitere Informationen findest du unter
familienplanung.de

Hilfe anzunehmen ist Stärke – für dich und dein Kind. Die folgenden Beratungsstellen bieten Informationen und Unterstützung.

Orientierung und Vermittlung

Psychosoziale Beratung bei mentalen Belastungen

Gesundheitsamt Düsseldorf

Schwangerenberatungsstelle

Telefon 0211 89-92664

schwangerschaftskonfliktberatung@duesseldorf.de

Psychosoziale Beratung bis zum 3. Lebensjahr des Kindes bei den Schwangerenberatungsstellen

Diakonie Düsseldorf

Telefon 0211 8660412

schwangerschaftskonfliktberatung@

diakonie-duesseldorf.de

Frauen beraten/donum vitae Düsseldorf e.V.

Telefon 0211 7952300

duesseldorf@donumvitae.org

Esperanza

Telefon 0211 4696226

esperanza@skfm-duesseldorf.de

Pro Familia

Telefon 0211 315051

duesseldorf@profamilia.de

LVR – Klinikum Düsseldorf

Spezialambulanz psychische Erkrankungen

in der Schwangerschaft und Stillzeit

Telefon 0211 922-3547 und -3548

sara.statucki@lvr.de und *milanka.peric@lvr.de*

LVR-Sprechstunde GeburtsHilfe und peripartale Störungen

Psychische Belastungen um Schwangerschaft,
Geburt und frühe Elternschaft, Klinik für Psycho-
somatische Medizin und Psychotherapie

Telefon 0211 922-4710

gisela.kuss@lvr.de

Auch Partner*innen können psychische
Belastungen erleben und Unterstützung
bei den oben genannten Stellen finden.

Kooperation

des Amtes für Soziales
und Jugend und des
Gesundheitsamtes

© iStock – FatCamera



Landeshauptstadt
Düsseldorf

Herausgegeben von der
Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziales und Jugend
Willi-Becker-Allee 8, 40227 Düsseldorf

Verantwortlich Stephan Glaremin

V/26-5.

www.duesseldorf.de

