

## Verantwortlich

**Prof. Dr. Stephanie Krüger**

Chefärztin des Zentrums für seelische Frauengesundheit

**M. Sc. Psych. Silke Hemmerle**

Psychologin im Zentrum für seelische Frauengesundheit



### Wie komme ich zum Vivantes Humboldt-Klinikum?

**U8** Rathaus Reinickendorf, 15 Gehminuten entfernt

**Bus 220** ab Rathaus Reinickendorf (Ausgang Finanzamt Reinickendorf) bis Humboldt-Klinikum

**Bus 124** ab Alt-Tegel bis Gorkistraße/Am Nordgraben, 5 Gehminuten entfernt

Kostenpflichtige Parkplätze vor dem Klinikum sind vorhanden.

### Vivantes Humboldt-Klinikum

Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité  
– Universitätsmedizin Berlin  
Am Nordgraben 2 | 13509 Berlin  
[www.vivantes.de/huk](http://www.vivantes.de/huk)

### Folgen Sie uns auf:



[www.instagram.com/vivantesgmbh](https://www.instagram.com/vivantesgmbh)  
[www.facebook.com/vivantes](https://www.facebook.com/vivantes)  
[www.twitter.com/vivantes](https://www.twitter.com/vivantes)

**Vivantes**  
Humboldt-Klinikum

Zentrum für seelische Frauengesundheit

## Mutter sein mit Borderline

Einladung zu einer Gruppe

Liebe Mutter, liebe Patientin,

eines der wesentlichen Kennzeichen der Borderline-Erkrankung ist die Schwierigkeit, Emotionen zu regulieren.

Negative Affekte wie Wut, Ärger und Aggression können schwer kontrolliert werden, positive Gefühle hingegen lassen sich oft nur schwer aushalten.

Bei unserem täglichen Umgang mit Patientinnen erleben wir immer wieder, welcher hohen zusätzlichen Belastung Mütter mit einer Borderline-Erkrankung ausgesetzt sind.

- Wie kann ich mich trotz der Erkrankung als gute Mutter wahrnehmen?
- Wie kann ich die eigenen Schwierigkeiten aus der Erziehung heraushalten?
- Wie kann ich verhindern, dass ich meine Aggressionen an meinem Kind auslasse?
- Wie kann ich meine eigenen Probleme mit Nähe und Distanz in den Griff bekommen?
- Wie lerne ich, die Bedürfnisse meines Kindes besser einzuschätzen?

Diese und andere Fragen werden uns sehr oft gestellt. Deshalb haben wir beschlossen, eine Gruppe anzubieten, die betroffenen Müttern in dieser schwierigen Situation hilft.

Wir laden Sie herzlich ein, an der Gruppe teilzunehmen!



Prof. Dr.  
Stephanie Krüger



M. Sc. Psych.  
Silke Hemmerle

### Wer?

- Frauen mit Borderline-Erkrankung, die Kinder im Alter von bis zu 6 Jahren haben
- Patientinnen in der Frauen-PIA, zumindest für die Dauer der Gruppe

### Wann und wo?

Geschlossene Gruppe,  
dienstags um 10:00 Uhr im Konferenzraum  
des Departments für seelische Gesundheit

### Leitung

M. Sc. Psych. Silke Hemmerle

### Gruppengröße

4–8 Teilnehmerinnen

### Dauer

12 Sitzungen, jeweils 100 Minuten  
(inkl. 10-minütiger Pause)

### Inhalte und Ziele

- Auswirkungen der Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation auf das Erziehungsverhalten erkennen und eingrenzen
- Achtsamkeit
- Kindliche Grundbedürfnisse erkennen
- Stress und Stressbewältigung
- Struktur und Flexibilität in der Kindererziehung
- Umgang mit Konflikten lernen
- Umgang mit Gefühlen lernen
- Die Bedeutung des Körpers in der Kindererziehung
- Grundannahmen in der Kindererziehung
- Selbstfürsorge für Mütter
- Verbesserung des Selbstbildes als Mutter

### Kommen Kosten auf mich zu?

Die Voraussetzung ist, dass Sie zumindest für die Dauer der Gruppentherapie bei uns in Behandlung sind. Dadurch entstehen keine Kosten für Sie.

### Wie melde ich mich an?

Die Anmeldung erfolgt über Silke Hemmerle, die Psychologin, die die Gruppe leitet. Es erfolgt ein kurzes Vorgespräch, das dem ersten Kennenlernen dient und in dem die Abläufe der Gruppe erläutert werden. Der Einstieg erfolgt in Absprache.

silke.hemmerle@vivantes.de  
Tel. 030 130 12 2464