



Achtsamkeit als Ressource bei peripartalen psychischen Erkrankungen

📅 **12. Juni 2026**, 08:30 – 12:00 Uhr (Pause: 30 Min.)

📺 Online

👁️ SHV 3 Punkte | BSS 3 Punkte | SBK 3 Punkte

📄 Mitglieder Periparto: 105 Fr. | Mitglieder SHV: 105 Fr. | Nichtmitglieder: 150 Fr.

👤 **Jennifer Bagehorn** ist Dozentin und Forscherin an der **Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)**, wo sie unter anderem zu Mindfulness & Self-Care sowie weiteren Methoden der Achtsamkeit unterrichtet.

[Jetzt
anmelden](#)



Die Fortbildung vermittelt **evidenzbasierte Kenntnisse** über die Wirkung von Achtsamkeit auf psychisch belastete Eltern während der Schwangerschaft und nach der Geburt. Fachpersonen erhalten **praxisorientiertes Fachwissen** und **konkrete Handlungsempfehlungen**, um Eltern gezielt zu unterstützen und gleichzeitig ihre eigene **Selbstfürsorge** zu stärken. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem gezielten **Einsatz von Achtsamkeit in der therapeutischen oder beratenden Arbeit** mit betroffenen Eltern. Ergänzend werden bewährte Anlaufstellen und Ressourcen vorgestellt, die Fachpersonen in ihrer Begleitung nutzen können.