

Kontakt zum PandaMom-Team

Studienkoordination:

Dipl.-Psych. Juliane Schmidt-Hantke

Email: juliane.schmidt-hantke@tu-dresden.de

Tel.: 0351 - 463-34282

Dipl.-Psych. Franziska Hagner

Email: franziska.hagner1@tu-dresden.de

Tel.: 0351 - 463-34296

Emails senden Sie bitte an:

pandamom@mailbox.tu-dresden.de

Postanschrift:

Technische Universität Dresden

Institut für Klinische Psychologie und
Psychotherapie

Professur „Klinische Psychologie und E-Mental-
Health“

Chemnitzer Straße 46

01187 Dresden



Einladung zur Teilnahme an - PandaMom - Ein Online-Selbsthilfe- programm zur Verbesserung des Wohlbefindens in Schwangerschaft und Wochenbett



Das Wohlbefinden von Schwangeren und Müttern liegt uns sehr am Herzen.

Von schwangeren Frauen und „frisch gebackenen“ Müttern wird erwartet, dass sie von Glück erfüllt sind. Dabei fällt es ihnen unterschiedlich leicht, mit den neuen Herausforderungen umzugehen. Über Sorgen und Unsicherheiten wird wenig gesprochen - als wäre es ein Tabu.

Das möchten wir ändern!

Was ist PandaMom?

PandaMom ist ein internetbasiertes Selbsthilfe-programm für schwangere Frauen, die sich dafür interessieren, wie sie ihr emotionales und körperliches Wohlbefinden in der Schwangerschaft und nach der Geburt erhalten oder verbessern können. **Die Teilnahme ist anonym und kostenfrei.**

Das Programm bietet **verschiedene Module** an, durch die sich die Teilnehmerinnen u.a. mit folgenden Fragen beschäftigen können:

- Wie finde ich genügend Zeit für Entspannung, Schlaf und meine eigenen Bedürfnisse?
- Wie kann ich Sorgen und Unsicherheit in Zuversicht und Hoffnung verwandeln?
- Stelle ich zu hohe Ansprüche an mich?
- Was erhoffe ich mir von meinem Partner?
- Habe ich mich gut auf mein Kind vorbereitet?
- Wie verändert sich unser Leben durch die Geburt?
- Wie und wo finde ich Unterstützung?

Mithilfe von **10 interaktiven Modulen**, die Sie sich entsprechend Ihrer Wünsche selbst aussuchen können, erhalten Sie Zugang zu wissenschaftlich gesicherten Informationen, Audio-Dateien, freiwilligen Übungen und Arbeitsblättern sowie vielfältigen Hinweisen auf Unterstützungsangebote und Ansprechpartner.

Zudem erhalten Sie nach jedem Modul eine persönliche Rückmeldung durch eine Psychologin aus dem PandaMom-Team.

Außerdem können Sie sich mit anderen Teilnehmerinnen im **internen Forum** austauschen.

Im Rahmen einer **wissenschaftlichen Studie** untersuchen wir die Akzeptanz und Wirksamkeit von PandaMom. Dazu führen wir **anonyme Befragungen** vor, während und nach Ende des Programms durch.

Sie sind interessiert?

Erfüllen Sie die folgenden Bedingungen?

- ✓ Volljährigkeit
- ✓ Schwanger im 3. Trimester (ab 27. SSW)
- ✓ Zugang zu einem Smartphone/Tablet mit App-Nutzung oder PC mit Internetanschluss
- ✓ Aktuell keine psychotische Erkrankung (z.B. Schizophrenie) oder Suchterkrankung

So melden Sie sich bei PandaMom an:

- Unter <https://tu-dresden.de/mn/psychologie/ikpp/mental-health/forschung/pandamom> finden Sie den Link zu unserer Eingangsbefragung
- Nach dem Ausfüllen der Eingangsbefragung erhalten Sie Zugang zum Programm PandaMom

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!