

Neuer Treffpunkt für Mütter: Mama Vida unterstützt in Landstraße!

Mama Vida eröffnet neuen Raum für Mütter in der Landstraße, Wien, um psychische Gesundheit und Gemeinschaft zu fördern.



Ungargasse 56, 1030 Wien, Österreich - In der Landstraße, einem belebten Stadtteil Wiens, haben Mütter mit Migrationshintergrund und Alleinerziehende jetzt einen Ort, an dem sie sich unterstützt fühlen können. Der Verein „Mama Vida“ hat kürzlich einen neuen Raum im Café „Jack and the Coffee Bean“ in der Ungargasse 56 eröffnet. Diesen Schritt hat die Gründerin und Obfrau Ludisis Mones Castellanos initiiert, die selbst mit postpartaler Depression zu kämpfen hatte. Ihr Ziel ist es, dass keine Mutter in Wien sich alleine fühlt.

„Mama Vida“ richtet sich gezielt an Mütter, die in herausfordernden Lebenslagen sind, und fördert die mentale Gesundheit durch Gemeinschaft und Bewegung. Castellanos

möchte den Müttern mittels Tanz- und Yogaworkshops in Deutsch, Englisch und Spanisch eine Plattform bieten, um sich auszutauschen und neue Energie zu tanken. Außerdem werden Mentoring- und Peer-to-Peer-Formate angeboten, die einen persönlichen Austausch unter Müttern ermöglichen. Wöchentliche Treffen, die jeden Mittwoch um 16 Uhr stattfinden, laden zu „Salsa, Coffee und Community for Mamas“ ein – ein kostenloses Angebot zum Tanzen und Vernetzen.

Hintergrund und Bedürfnisse

Der Bedarf für solche Angebote ist groß, denn Mütter mit Migrationshintergrund stehen oft unter erheblichem Druck. Laut einer Studie haben diese Frauen zahlreiche Risikofaktoren, die ihre psychische Gesundheit beeinträchtigen können, was in einem höheren Risiko für postpartale Depressionen resultiert. Dies wird in der Publikation „Gesundheit von Müttern und Kindern mit Migrationshintergrund“ des Bundesamts für Gesundheit thematisiert. Das Risiko ist nicht nur auf psychische Auffälligkeiten beschränkt, sondern umfasst auch eine höhere Rate von Geburtskomplikationen und eine gesteigerte Sterblichkeit nach der Geburt.

Um Fachkräfte, die in der frühen Kindheit arbeiten, für dieses Thema zu sensibilisieren, findet am 27. Juni 2025 eine Fortbildung zum Thema „Mütter mit Migrationshintergrund und postpartale psychische Erkrankungen“ statt. Diese wird von Dr. phil. Luljete Shaqiri-Emini geleitet, einer erfahrenen Psychotherapeutin, die sich intensiv mit diesen Herausforderungen auskennt. Die Teilnahme findet über eine Videokonferenz statt, und es werden Weiterbildungspunkte vergeben.

Engagement und Zukunftsperspektiven

Das Engagement von „Mama Vida“ wird von weiteren Teammitgliedern, wie der Stellvertreterin Greta Herdemerten, tatkräftig unterstützt. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel,

Müttern in schwierigen Situationen ganzheitliche und leistbare Unterstützung zu bieten. Mit einer Reihe von Veranstaltungen, die bereits in anderen Bezirken geplant sind, wird die Reichweite des Angebots weiter ausgebaut.

Die Initiative von Ludisis Mones Castellanos ist ein wichtiger Schritt in Richtung einer stärkeren Gemeinschaft und besserer mentaler Gesundheit für Mütter in Wien. Es zeigt sich, dass es an der Zeit ist, die Bedürfnisse dieser Frauen ernst zu nehmen und entsprechende Hilfen bereitzustellen. „Mama Vida“ könnte somit der Schlüssel zu einem friedlicheren und unterstützenden Lebensumfeld für viele Mütter sein.

Mehr zu dem neuen Raum und den Angeboten von „Mama Vida“ gibt es auf meinbezirk.at, während detaillierte Informationen über postpartale Depressionen und deren Folgen bei Müttern mit Migrationshintergrund auf clic.sf-mvb.ch und postpartale-depression.ch zu finden sind.

Details	
Ort	Ungargasse 56, 1030 Wien, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.meinbezirk.at• clic.sf-mvb.ch• postpartale-depression.ch

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at