

depression hat viele gesichter

Eines dieser Gesichter kann die Postpartale Depression sein.

Experten schätzen, dass etwa 10 bis 15 % der Frauen, die ein Kind zur Welt gebracht haben, im ersten Jahr nach der Geburt an einer ernst zu nehmenden Depression erkranken.

Die Postpartale Depression ist zu unterscheiden von den sogenannten „Heultagen“. Diese werden auch „Baby-Blues“ genannt und von weit über der Hälfte der jungen Mütter (50–85 %) erlebt. In den ersten Tagen nach der Geburt erleben sie eine kurze Phase von ein bis zwei Tagen, in der sie besonders reizbar, ängstlich, nervös und traurig sind. Der Baby-Blues ist bis 10 Tage nach der Geburt möglich und geht in der Regel von selbst vorbei. Die betroffene Frau braucht in dieser Zeit Ruhe und Zuwendung.

Bei der Postpartalen Depression ist das anders. Ein wesentlicher Unterschied besteht darin, dass die Symptome längere Zeit anhalten und sich sogar verschlimmern können.

Typische Empfindungen können sein:

- Traurigkeit und häufiges Weinen
- innere Leere, Interesselosigkeit
- anhaltende Schuld- und Versagensgefühle
- zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- Erschöpfung, Mutlosigkeit
- große Reizbarkeit und Nervosität
- Unruhe und Schlaflosigkeit
- Ängste, Panik, zwanghafte Gedanken
- Appetitmangel oder übermäßiger Appetit
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden
- Verlust des Lebenswillen

depression kann jede treffen

Die Gründe für die Entwicklung einer Depression nach der Geburt eines Kindes sind vielfältig und noch nicht abschließend erforscht. Man geht davon aus, dass es verschiedene Faktoren sind, die zusammenspielen. Unter anderem:

- Die massiven hormonellen Umstellungen, die der weibliche Körper nach Schwangerschaft und Geburt erlebt, haben auch Auswirkungen auf das Gefühlsleben.
- Für manche Frauen ist der Geburtsvorgang ein Erlebnis, das sie überwältigt und überfordert.
- Hohe, manchmal extreme Erwartungen, die die Mutter an sich selbst hat und die u.a. durch das Bild einer perfekten Mutterrolle in der Gesellschaft hervorgerufen werden, können nach der Geburt zur Enttäuschung führen.
- Jeder Mensch hat seine eigene Belastungsgrenze und Anfälligkeit (Vulnerabilität) gegenüber Situationen, die Stress verursachen können. Eine Geburt und die sich anschließende Zeit sind so intensiv, dass sie für Frauen mit hoher Vulnerabilität eine extreme Belastungssituation darstellen können.
- Manche Frauen waren bereits früher psychisch erkrankt, wodurch ihre Anfälligkeit ebenfalls erhöht sein kann.
- Die Geburt eines Kindes bedeutet für das Leben der Mutter eine gravierende Veränderung. Auch die familiären, finanziellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen können belastend sein.

depression ist behandelbar

Erkennen Sie sich in den bisherigen Beschreibungen wieder? Holen Sie sich Hilfe!

Wenden Sie sich an Menschen, die Sie unterstützen können: im Haushalt, bei der Kinderbetreuung, bei der Bewältigung der materiellen Probleme – und vor allem bei der Bewältigung der Depression! Eine Psychotherapie kann dabei helfen die neuen Lebensumstände anzunehmen.

Auch der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe kann hilfreich sein.

Sprechen Sie mit jemandem darüber, der sich damit auskennt: z.B. Arzt/Ärztin, Hebamme, Beratungsstelle.

In diesem Zusammenhang ist darauf hinzuweisen, dass eine alleinige Psychotherapie bei schweren Fällen in der Akutphase zwar hilfreich, aber nicht immer ausreichend ist.

! Die postpartale Depression ist kein persönliches Versagen und kein Zeichen dafür, dass sie eine schlechte Mutter sind oder Ihr Kind nicht genügend lieben. Es ist eine Krankheit, die behandelt werden kann. Holen Sie sich Hilfe, in Ihrem eigenen und im Interesse Ihres Kindes!

was können sie als angehörige tun?

- Sprechen Sie die Betroffene darauf an. Machen Sie ihr keine Vorwürfe, sondern fragen Sie danach, wie es ihr geht, wie sie zurecht kommt, wie Sie ihr helfen können.
- Besorgen Sie sich Informationen zur Krankheit Wochenbett-Depression! Sammeln Sie Wissen dazu. So werden Sie mit Ihrer Einschätzung immer sicherer und können das Wissen an die Betroffene weitergeben.
- Bieten Sie ihr praktische Unterstützung an! z.B. beim Arztbesuch, bei der Suche nach einem/r Psychotherapeuten, einer Beratungsstelle. Begleiten Sie sie am Anfang, wenn Sie das wünscht. Nehmen Sie die Äußerungen der Betroffenen ernst. Auch und gerade, wenn Sie den Eindruck haben, sie hat den Lebenswillen verloren und denkt darüber nach, ihr Leben zu beenden.
- Holen Sie sich in dieser Situation auf jeden Fall zusätzliche Hilfe! Auch wenn die Betroffene im Moment nicht verstehen kann, dass sie krank ist und Unterstützung braucht.

! Akzeptieren Sie die Depression als Krankheit.

■ Es ist nicht eine Frage des Willens oder der Bequemlichkeit, wenn die Betroffene ihren Aufgaben im Moment nicht gewachsen ist.

hier finden sie hilfe

Adressen

Klinik für Psychiatrie

Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz
Leipziger Straße 59, 04435 Schkeuditz
www.skh-altscherbitz.sachsen.de/startseite

Telefonnummern:

Gynäkopsychiatrische Spezialsprechstunde:
Freitags 9.00–12.00 Uhr
Kontakt: 034204 872030

Mütter-Gesprächsgruppe:

Donnerstags 9.40–10.30 Uhr (Gruppenraum der Station PA2)
Kontakt: 034204 874050

5 Mutter-Kind-Einheiten auf der Station PA2:

Kontakt: 034204 874050

Außerhalb der Sprechzeiten:

Zentrale: 034204 870
Dienstarzt: 034204 874330

Mütterzentrum e.V.

Wiesenstraße 20, 04329 Leipzig
Tel.: 0341 2334678
www.muetterzentrum-leipzig.de

Info-Telefon der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

0800 3344533

Selbsthilfeorganisation Schatten & Licht

www.schatten-und-licht.de

Marcé Gesellschaft für Peripartale Psychische Erkrankungen e.V.

www.marce-gesellschaft.de

AUSSERDEM:

- Frauenärzte
- Niedergelassene Psychotherapeuten
- Hebammen
- Beratungsstellen
- sozialpsychiatrischer Dienst

Herausgeber

Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Zentrum für Psychische Gesundheit
Sammelweisstraße 10, 04103 Leipzig
Telefon: 0341-9724472
info@buendnis-depression-leipzig.de
www.buendnis-depression-leipzig.de

leipziger
bündnis
gegen
DEPRESSION e.V.

FOTO: STOCKDISC

krise
und
DEPRESSION
nach
der
geburt

leipziger bündnis gegen depression e.v.