Was können Angehörige und Freund_innen tun?

Es ist meistens eine schwierige Situation, zu sehen, dass es einem nahestehenden Menschen nicht gut geht. Besonders dann, wenn Sie sich das perfekte (Familien-) Glück nach der Geburt erhofft hatten und Sie nun miterleben müssen, wie belastet die Mutter und wie angestrengt die Situation zu Hause ist.

Vielleicht sind Sie unsicher im Umgang, Sie wissen nicht, wie Sie reagieren sollen, vielleicht würden Sie sich am liebsten zurückziehen, weil Sie hilflos und überfordert sind. Vielleicht sind Sie auch voller Tatendrang und wollen schnell für Besserung sorgen.

Eine Depression ist eine Erkrankung, die kompetente Behandlung braucht und einen langen Atem in der Begleitung.

Nehmen Sie die betroffene Mutter und ihre Situation und Not ernst. Suchen Sie nach professioneller Unterstützung von außen, auch zu Ihrer eigenen Entlastung.

Suchen auch Sie sich Unterstützung, wenn Sie sie brauchen, bei Freund_innen, dem Arzt oder der Ärztin oder in Selbsthilfegruppen wie dem „Bundesverband der Angehörigen Psychisch Kranker“ oder auch beim hannoverschen Netzwerk Krisen rund um die Geburt.

Das Netzwerk

Netzwerk „Krisen rund um die Geburt

In der Region Hannover wurde auf Initiative der Kaiserschnittstelle, es Frauen- und Mädchen GesundheitsZentrums Region Hannover e.V., der Elternambulanz und des Familienhebammen-Zentrums Hannover das Netzwerk „Krisen rund um die Geburt – Depressionen in Schwangerschaft und Wochenbett“ gegründet.

Dieses Netzwerk dient der Zusammenarbeit von Hebammen, Psychotherapeut_innen, Psychiater_innen, Beratungsstellen und anderen Einrichtungen und Institutionen, die Angebote zur Versorgung betroffener Frauen bereitstellen.

Ziel des Netzwerks ist die Verbesserung der Versorgung und die Bündelung aller Informationen zu diesem Thema. So sollen sowohl betroffene Frauen als auch Menschen, die diese Frauen begleiten, Informationen über Angebote in der Region Hannover erhalten.

Informationen zum Netzwerk gibt es per Email unter:

krisen.rund.um.die.geburt@gmail.com

Impressum

Herausgeber:
AG Gender und Depression des Bündnisses gegen Depression in der Region Hannover
v.i.S.d.P.: Dr. Ute Sonntag
www.BgD-hannover.de
und
Netzwerk Krisen rund um die Geburt
v.i.S.d.P.: Edith Ahmann
www.fmgz-hannover.de
Fotos:
© milazvereva - Fotolia.com
© StefanieB.- Fotolia.com
© fotomek - Fotolia.com
Stand:
Oktober 2016

Unterstützt durch die Region Hannover

Region Hannover

PSYCHISCHE KRISEN rund um die Geburt

DEPRESSION

Dabei hatte ich mich so gefreut

Psychische Krisen rund um die Geburt

Obwohl schätzungsweise 10 – 20% aller Mütter von psychischen Erkrankungen rund um die Geburt (peripartal) betroffen sind, findet dieses Thema bislang wenig Eingang in die professionelle Beratung von Müttern / Eltern oder Familien. Peripartale psychische Krisen und Depressionen sind nach wie vor ein Tabuthema. Aus diesem Grund belasten Schuldgefühle oft noch zusätzlich die betroffenen Frauen. Diese Erkrankungen sind, wenn sie rechtzeitig erkannt werden, gut behandelbar.

„Baby-Blues“

Viele Mütter erleben nach der Geburt ihres Kindes für kurze Zeit ein Stimmungstief, häufig auch als „Baby-Blues“ bezeichnet. Das ist ein verbreitetes Phänomen ohne Krankheitswert. Aufgrund der körperlichen, hormonellen und psychischen Umstellung in dieser Zeit sind Frauen besonders empfindsam, traurig, erschöpft und reizbar. Erfahren die betroffenen Mütter ausreichend Ruhe, Verständnis und Unterstützung, ist der „Baby-Blues“ nicht behandlungsbedürftig. Wenn das Tief ungewöhnlich lange anhält, kann dies ein Anzeichen einer Depression sein!

Depressionen / Angst und Zwangsstörungen rund um die Geburt

Bei diesen Krankheitsbildern sind Abstufungen von leichten Anpassungsstörungen bis hin zu schweren Formen möglich. Der meist schleichende Prozess kann bereits während der Schwangerschaft oder in den ersten Wochen, Monaten und sogar Jahren nach der Entbindung entstehen.

Mögliche Kennzeichen:

- Traurigkeit, häufiges Weinen
- Gefühl innerer Leere, Verlust von Interesse und Freude
- Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebsmangel, ein Gefühl von

Überforderung

- Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme
- Schuld- und Versagensgefühle, Selbstvorwürfe
- Lebensmüde Gedanken
- Zwiespältige Gedanken und Gefühle dem Kind gegenüber
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden und andere psychosomatische Beschwerden
- Ängste, Panik, zwanghafte Gedanken

Die peripartale Psychose

Die peripartale Psychose ist sehr selten und kann in den ersten vier Wochen nach der Entbindung auftreten. Aufgrund der Gefahr für Mutter und Kind kann eine stationäre Behandlung erforderlich sein.

Mögliche Kennzeichen:

- Wahnvorstellungen, meist auf das Kind bezogen
- Stimmenhören und andere Halluzinationen
- Extreme Angstzustände
- Starke körperliche Unruhe oder Bewegungs- und Teilnahmslosigkeit
- Suizidgedanken

Wenn Sie sich in dieser Beschreibung wiederfinden,wenden Sie sich an Menschen, die Sie unterstützen. Den wichtigsten Schritt einer möglichen Bewältigung haben Sie durch das Erkennen bereits gemacht.

Sowohl Depressionen als auch Psychosen sind behandelbar, und kein persönliches Versagen oder ein Zeichen dafür, dass Sie eine schlechte Mutter sind.

Holen Sie sich Hilfe bei einer Hebamme, einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten, einem Arzt oder einer Ärztin, in einer Beratungsstelle oder einer Einrichtung, die zu diesem Thema arbeitet. Sie finden einige Beispiele in der Adressenliste. Sprechen Sie offen darüber und bitten Sie um Unterstützung.

Auf www.schatten-und-licht.de finden Sie einen Test, der Sie bei der Einschätzung der Situation unterstützen kann.

Adressen

- **Bündnis gegen Depressionen**
  www.buendnis-depression.de
- **Elternambulanz**
  www.eltern-ambulanz.de
- **Familienhebammen Zentrum**
  www.fhz-hannover.de
- **Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V.**
  www.fmgz-hannover.de
- **Hilfe für Schwangere und Mütter**
  www.notruf-mirjam.de
- **Kaiserschnittstelle**
  www.kaiserschnittstelle.de
- **Medizinische Hochschule Hannover**
  www.mh-hannover.de
- **Netzwerk „Krisen rund um die Geburt“**
  www.krise-geburt.de
- **Pränataldiagnostik**
  www.praenatalnetzwerk-hannover.de
- **Psychiatrische Klinik Langenhagen**
  info.psychiatrie-langenhagen@krh.eu
- **Psychiatrische Klinik Wunstorf**
  www.krh.eu/klinikum/PSW
- **Schatten und Licht**
  www.schatten-und-licht.de
- **Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung**
  www.schwangerschaftsberatung-hannover.de
- **Selbsthilfegruppen**
  www.kibis-hannover.de