

Virwaat kann ech mech dann net freeen ?



Was ist eine postnatale Depression?

Die postnatale Depression (PND) ist eine schwere, länger andauernde und behandlungsbedürftige depressive Erkrankung im ersten Jahr nach einer Entbindung.

Vorab möchte ich bemerken, dass ich hier nicht vom sogenannten Babyblues rede, der ein paar Tage nach der Geburt auftreten kann, nur ein paar Stunden oder Tage anhält und macht, dass "Frau" aus heiterem Himmel weint, wütend wird, erschöpft ist. Dies ist eine normale, wenn auch nicht angenehme Folge des massiven Körpereinsatzes (auch nach einem Kaiserschnitt), von Hormonen die sich auf die neue

Situation einstellen müssen und der ganz normalen Überforderung, die entstehen kann, wenn man ein so kleines, zerbrechliches Wesen zum ersten Mal in den Händen hält. Der Babyblues verschwindet von selbst, eine Behandlung ist nicht nötig.

Wenn diese Gefühle jedoch länger anhalten, stärker werden und sich keine Freude über die neue Lebenssituation einstellen kann, ist es an der Zeit, sich professionelle Hilfe zu holen, denn es könnte eine post- oder perinatale Depression vorliegen.

Die postnatale Depression hat nichts mit Charakterschwäche zu tun, es ist eine anerkannte BEHANDELBARE Krankheit. Jede Frau ob Ärztin, Hausfrau, Sekretärin, Rennfahrerin,

Die Geburt eines Kindes ist für viele Frauen (und Männer!) der schönste Tag in ihrem Leben. 9 Monate lang wird darauf hin gefiebert, geplant und entdeckt. Auch wenn die Geburt sehr anstrengend war, Stunden gedauert hat und nicht nur wunderschön war, hören wir immer wieder Sätze wie: « Ich habe mich sofort verliebt», « Ich wusste, für dieses Wesen werde ich durchs Feuer gehen». Was aber nun, wenn sich dieses Gefühl nicht einstellt, wenn statt überwältigender Freude nur maßlose Traurigkeit, Angst und Zweifel im Vordergrund stehen ? Ist eine Frau, die sich nicht gleich freuen kann, eine schlechte Mutter, wird sie je eine gute Mutter werden? Ist sie vielleicht nicht „normal“? Merkt das Kind das? Was denken die anderen?

Popstar oder Psychologin kann an einer PND erkranken!

Die ersten 12 Wochen nach der Geburt erkranken etwa 6% der Frauen an PND, im Laufe des ersten Jahres etwa 5-10%.

Oft suchen gerade Frauen die an einer PND leiden, keine Hilfe, weder bei Freunden noch bei Professionellen. Zu groß ist die Scham, zuzugeben, dass das Mutterglück sich nicht einstellt, die Mutter mit ihrem Baby überfordert ist und nichts mit ihm anfangen kann. Dies vor allem, wenn die Schwangerschaft erwünscht war. Gefühle wie Ekel und Ablehnung darf eine Mutter nicht verspüren. Oft erklären sich diese Mütter ihre Symptome mit einfacher Müdigkeit, Faulheit oder Charakterschwäche.

Symptome einer PND

- traurig sein ohne erkennbaren Grund
- keine Freude empfinden können
- erhöhte Reizbarkeit
- Schlaflosigkeit
- Appetitlosigkeit
- Angst – kann von erhöhter Schreckhaftigkeit bis hin zu Panikattacken, während denen etwas Katastrophales befürchtet wird, reichen
- das Gefühl wertlos zu sein
- Hoffnungslosigkeit
- die Angst das Baby zu verletzen
- Suizidgedanken und Handlungen: An den eigenen Tod und den des Kindes denken, ihn planen und in sehr traurigen Fällen den Plan in die Tat umsetzen

Wie kommt es zu einer PND ?

Dies ist nicht immer einfach zu beantworten, denn zahlreiche körperliche, psychische, soziale und gesellschaftliche Faktoren wirken bei der Entstehung einer postnatalen Depression zusammen, dabei hat jede Frau ihre persönlichen Ursachen.

Einige Risikofaktoren sind: Komplikationen während der Schwangerschaft, gravierende hormonelle Veränderungen, biochemische Veränderungen durch schlaflose Nächte, eine traumatische Geburt, Schwierigkeiten beim Stillen, partnerschaftliche oder finanzielle Sorgen, psychische Vorerkrankungen der Mutter, postnatale Depression in der Familie, der Druck eine perfekte liebevolle Mutter sein zu müssen, die keine negativen Gefühle zulassen darf ...

Was kann „Mann“/„Frau“ tun?

Das allerwichtigste ist, die postnatalen Depression zu erkennen und sich so schnell wie möglich professionelle Hilfe zu holen. Denken Sie daran, die PND ist heilbar, es geht um Sie und um Ihr Kind! Je schneller Sie reagieren, desto schneller können Sie wieder gesund werden!



• Reden Sie mit ihrem Partner, Ihrer besten Freundin, einem Menschen, der ihnen nahe steht.

• Reden Sie mit Ihrer Hebamme, Ihrer/Ihrem Arzt(in)!
Unter www.postnatale-depression.ch finden Sie einen Fragebogen zur Selbsteinschätzung)

• Suchen Sie einen kompetenten Psychotherapeuten auf!

Zusätzlich zu der Behandlung bei einem Spezialisten:

- Essen Sie regelmäßig!
- Versuchen Sie so oft wie möglich zu schlafen oder sich hinzulegen! (putzen, bügeln ... können Sie später immer noch tun)
- Lassen Sie sich bekochen! (Ihre Freunde könnten, statt dem 20. Kuscheltier lieber eine Lasagne mitbringen.)
- Falls Sie schon weitere Kinder haben, bringen Sie sie stundenweise zu Freunden, der Familie, in den Kindergarten, die Crèche. – Denken Sie daran, es ist nicht für immer, sondern nur, bis Sie wieder gesund sind.

• Binden Sie ihren Partner so viel wie möglich ein!

• Verzichten Sie auf Alkohol und Selbstmedikation!

• Erlauben Sie sich so oft wie möglich eine kleine Auszeit! Sie hilft Ihnen schneller wieder auf die Beine zu kommen.

• Gehen Sie an die frische Luft, bewegen Sie sich, raus aus den 4 Wänden!

Wie können Sie Ihre Partnerin unterstützen?

• Nehmen Sie Ihre Partnerin und ihre Erkrankung ernst! Sie ist nicht faul, verrückt, undankbar oder hysterisch. Sie ist kurzfristig ernsthaft krank und braucht Hilfe und Unterstützung.

- Informieren Sie sich!
- Unterstützen Sie sie dabei, sich rasch Hilfe zu holen!
- Verstehen Sie, dass es keine Charakterschwäche ist!
- Planen Sie mehr Zeit ein, wenn möglich, nehmen Sie sich Exurlaub!
- Nehmen Sie Suizidäußerungen ernst, reden Sie mit ihr darüber gegebenenfalls kontaktieren Sie ihren Arzt!

• Helfen Sie so viel wie möglich bei der praktischen Arbeit: Kochen, einkaufen, putzen, andere Kinder betreuen oder fragen Sie Ihre Freunde oder Familie, falls sie Ihre Hemden bügelt, lernen Sie es selbst zu tun!

• Gehen Sie mit ihr und dem Baby spazieren, helfen Sie ihr sich zu bewegen, aus den eigenen 4 Wänden herauszukommen.

• Suchen Sie sich jemanden zum reden, zum Dampf ablassen, jemanden der Sie in dieser Zeit unterstützt!

- Denken Sie daran, mit adäquater Hilfe ist die PND heilbar, dies ist nicht der Normalzustand! Es wird besser werden!
- Wenn Sie krank wären, wäre Ihre Frau auch für Sie da!
- Sagen Sie ihr, dass alles gut wird, die PND ist heilbar.
- Sagen Sie ihr, dass sie eine gute Mutter ist! (Schau, wie Du Dein Kind gerade gewickelt hast, wie Du es ganz sachte trägst, es fütterst ...), dass das Kind sie mag (Hast Du gesehen, wie es sich jetzt beruhigt hat, als Du es angefasst hast? ...)
- Verwöhnen Sie sie! Sie hat gerade 9 Monate Ihr gemeinsames Kind ausgetragen, eine Geburt hinter sich, die Depression hat sie sich wirklich nicht gewünscht und nicht verdient.
- Bleiben Sie ruhig und denken Sie daran: Es wird besser!
- Holen Sie sich professionellen Rat!

Wie wird eine PND behandelt?

Die PND wird wie andere depressive Erkrankungen auch behandelt, mit Psychotherapie und gegeben falls mit Antidepressiva.

So sehr man seinen Partner liebt, so schwer kann es manchmal sein, mit ihm über bestimmte Themen zu reden. Dies hat nichts mit

mangelnder Aufrichtigkeit zu tun oder mit dem Ende der Liebe. Es gibt Dinge, mit denen „frau“ ihn nicht belasten will, sich nicht traut, sie vor ihm auszusprechen, sich geniert.

Während der Psychotherapie nimmt ein ausgebildeter Psychotherapeut sich Zeit für Sie. Er ist an die Schweigepflicht gebunden und hört Ihnen zu, nimmt Sie ernst und stellt Ihnen Fragen. Er informiert Sie über die Symptome der PND, schaut mit Ihnen zusammen, welche Lösungen es gibt. Er hilft Ihnen, die negativen Gefühle zu verstehen, einen Platz für sie zu finden.

Er kann Ihnen auch helfen die Bindung zu Ihrem Kind aufzubauen, zu festigen. Ihnen zeigen, was sie alles schon richtig tun und Sie dabei unterstützen, davon noch mehr zu machen.

Es ist sehr wichtig, dass Sie das Gefühl haben, Ihrem Psychotherapeuten vertrauen zu können! Fragen Sie bei Freunden, Ihrer Hebamme, Ihrem Arzt!

Manchmal, wenn die PND sehr stark ist, ist es nötig, Antidepressiva zu nehmen. Es gibt welche, die Sie nehmen dürfen, wenn Sie stillen! Antidepressiva machen NICHT abhängig, sie können das entstandene chemische Ungleichgewicht wieder beheben, Ihnen die nötige Energie geben um Ihr Leben wieder in den

Griff zu bekommen. Eine Behandlung mit Antidepressiva sollte immer mit einer Psychotherapie verbunden sein. Die Antidepressiva brauchen 2 Wochen, bis sie wirken und werden meistens während 4 bis 6 Monaten verabreicht. Reden Sie mit ihrem Arzt!

Einige Dinge wichtige Dinge zum Schluss:

- PND ist eine behandelbare ernstzunehmende Krankheit.
- Viele Frauen sind davon betroffen.
- Es wird wieder gut, es braucht Zeit.
- Sie sind eine gute Mutter.
- Wenn Sie die PND überstanden haben, wieder Kräfte sammeln konnten und sich wohlfühlen, erzählen Sie anderen von Ihrer Krankheit, brechen Sie das Tabu!

Caroline Pull

Die Autorin ist Diplompsychologin, Hypnotherapeutin, Systemikerin, Traumatherapeutin sowie Marte Meo Therapeutin und Supervisorin, sie arbeitet im Familjencenter CPF

La version française de cet article sur la dépression postnatale paraîtra dans la prochaine édition du baby info