



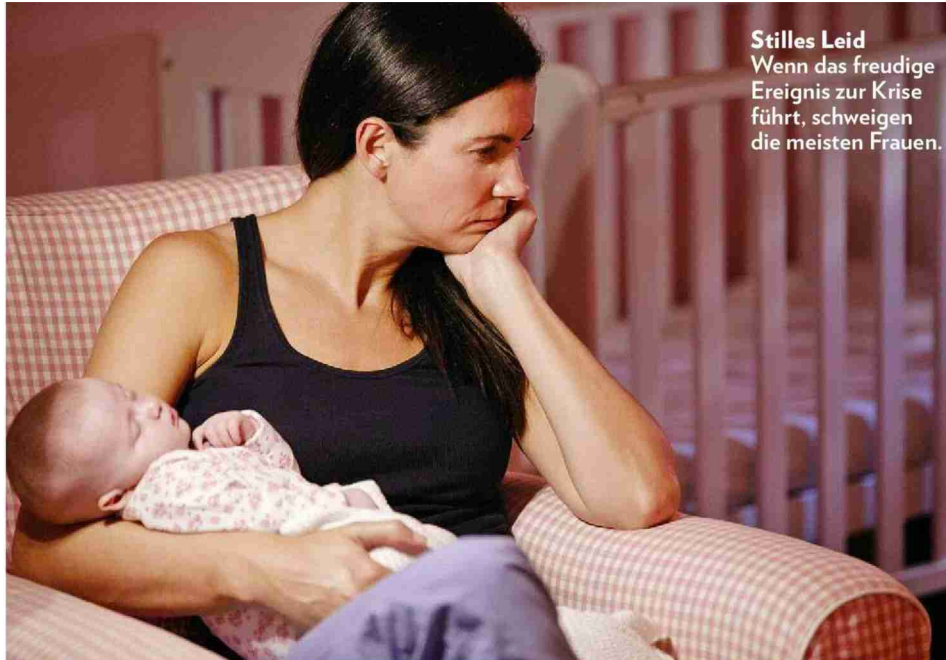
Baby mit Nebenwirkungen!



Schweizer Illustrierte
8008 Zürich
044/ 259 63 63
www.schweizer-illustrierte.ch
Print

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 173'205
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 3001498
Seite: 82
Fläche: 109'926 mm²



Stilles Leid
Wenn das freudige Ereignis zur Krise führt, schweigen die meisten Frauen.

Baby mit Nebenwirkungen!

Von den Schwierigkeiten nach einer Geburt wird viel zu wenig gesprochen. Kein Wunder also, sind **POSTPARTALE DEPRESSIONEN** noch immer ein Tabuthema. Wer die Anzeichen kennt, kann sich schneller Hilfe holen. Das ist besonders wichtig – für die Mutter und fürs Kind.

TEXT **LISA MERZ**

Was, wenn alle von einem erwarten, dass man glücklich ist? Nach einer Geburt stellt sich diese Haltung gegenüber den Müttern automatisch ein: bei den Grosseltern, den Freunden und auch bei der Mutter selbst. Da hält man das Frischgeborene im Arm, und das Einzige, was man fühlt: nichts. Darüber zu sprechen, ist für die betroffenen Frauen fast unmöglich – das Thema ist noch immer ein Tabu. Sollte es eigentlich nicht, denn 10 bis 15 Prozent aller Mütter erkranken nach der Geburt eines Kindes an einer Depression.

«Viele Frauen haben noch nie etwas von postpartaler Depression gehört», sagt Dr.

Christine Poppe, Chefärztin Psychotherapie am Sanatorium Kilchberg. «Man bereitet sich zwar auf die Geburt vor, von den Schwierigkeiten danach wird aber leider zu selten gesprochen.» Dabei sei es wichtig, die Anzeichen früh genug zu erkennen – für die Mutter und das Kind.

Vor allem muss man auch den Unterschied zwischen einem sogenannten Babyblues und einer postpartalen Depression kennen. Denn in den ersten paar Tagen nach einer Geburt ist es ganz normal, dass die Gefühle der Mutter durcheinander sind. Die Symptome: Traurigkeit und Weinen, Konzentrations-



störungen, Reizbarkeit, Aggressivität, Verwirrtheit, Schlaf- und Appetitstörungen. 40 bis 80 Prozent kennen dieses Stimmungstief. Es tritt wenige Tage nach der Geburt auf und verschwindet dann auch wieder nach ein paar Tagen. Eine Behandlung ist nicht nötig.

Eine postpartale Depression unterscheidet sich von einem Babyblues dadurch, dass die Symptome viel länger anhalten und zum Teil auch erst Monate nach der Geburt das erste Mal auftreten können. Dazu gehören auch Ängste um das Kind, die Sorge, ihm nicht gerecht zu werden und keine gute Mutter zu sein. «Schwangerschaft und Mutterschaft stellen zugleich eine grosse Übergangserfahrung dar, in der die Frauen gefordert sind, ihre neue Rolle als Mutter zu entwickeln und dabei gleichzeitig das Eigene zu bewahren», sagt Dr. Christine Poppe.

Die hormonelle Veränderung spielt eine grosse Rolle bei der postpartalen Depression. «Wichtig ist, dass Psychotherapeut und Gynä-

kologe zusammenarbeiten und auch die Medikation gemeinsam abstimmen. Und auch das Umfeld muss miteinbezogen werden.»

Obwohl Frauen und Männer gleich oft psychisch erkranken, gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede. Frauen sind besonders im Zusammenhang mit den typischen Lebensübergängen wie Pubertät, Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Menopause anfällig. «Deshalb haben wir ein neues Behandlungsangebot für Frauen in sensiblen Lebensphasen konzipiert», sagt Dr. Christine Poppe.

Alles zum frauenspezifischen Angebot des Sanatoriums Kilchberg unter

www.sanatorium-kilchberg.ch



Dr. Christine Poppe,
 Chefärztin Psycho-
 therapie am Sanatorium
 Kilchberg ZH.

SO ERLEBTE T. O. (44 JAHRE, INFORMATIKERIN) DIE POSTPARTALE DEPRESSION

«Ich fühlte nichts mehr»

Frau T. O., wann haben Sie gemerkt, dass etwas nicht stimmt?

Etwa zwei Monate nach der Geburt meines Sohnes im Juli 2014. Er war unser zweites Kind. Die Geburt war sehr schön und einfach. Und obwohl mein Sohn mit Trisomie 21 geboren wurde, gab es keine Komplikationen. Er war ein sehr pflegeleichtes Baby, und ich war voller Energie. Ich ging von Anfang an mit beiden Kindern zweimal am Tag auf den Spielplatz und fühlte mich allgemein sehr viel besser als nach der ersten Geburt.

Können Sie sich erinnern, wie es angefangen hat?

Ja, ich hatte immer grössere Mühe mit dem Schlafen und war allgemein sehr unruhig. Ich bin jeden Morgen mit grossen Ängsten aufgewacht. Gegen Nachmittag war es dann aber meistens wieder besser. Das ging ein paar Wochen so, bis ich dann den ganzen Tag durch unruhig war. Ich konnte auch überhaupt nicht mehr schlafen. Wenn es hochkam, waren es

zwei Stunden.

Was haben Sie dagegen unternommen?

Ich wollte vor allem müde werden. Deshalb lief ich am Tag, soviel ich konnte. Obwohl ich dann am Abend fertig war, konnte ich in der Nacht kein Auge zutun. Mein Baby hat jeweils ruhig neben mir geschlafen. Zusätzlich habe ich Beruhigungstee getrunken.

Welche Anzeichen gab es sonst noch?

Ich habe in den ersten zwei Monaten nach der Geburt 13 Kilo abgenommen. Das kam mir damals aber nicht komisch vor. Im Nachhinein denke ich schon, dass das eine Art Alarm war.

Wann haben Sie gemerkt, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt?

Nicht ich, sondern mein Mann und meine Freunde haben mich darauf

«Alles bereitete



Schweizer Illustrierte
8008 Zürich
044/ 259 63 63
www.schweizer-illustrierte.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 173'205
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531,030
Abo-Nr.: 3001498
Seite: 82
Fläche: 109'926 mm²

Print

mir unglaubliche Mühe – sogar das Zähneputzen»

T. O.

aufmerksam gemacht, dass ich mich verändert habe. Selber habe ich es nicht gemerkt. Ich hatte einfach unglaubliche Ängste. Ich sorgte mich um das Kind, um unsere Zukunft und hatte Schuldgefühle. Ich konnte an fast nichts anderes mehr denken.

Welchen Einfluss hatte die Krankheit auf Ihre Kinder?

Als es ganz schlimm war, hatte ich keine Gefühle mehr, niemandem gegenüber. Weder meinem Mann, meinen Kindern oder mir gegenüber. Es gab Zeiten, da fühlte ich weder Freude noch Ärger – einfach nichts. Weinen konnte ich auch nicht.

Besser wurde es aber nicht?

Nein, im Gegenteil. Ich erlitt eine Art Nervenzusammenbruch. Ich fühlte mich nicht mehr in der Lage, ganz normale alltägliche Sachen zu machen. Alles bereitete mir Mühe. Sogar das Zähneputzen. Ich konnte nicht einmal lesen oder TV schauen. Ich bin einfach den ganzen Tag hin- und hergelaufen. Damit wollte ich meine Unruhe in den Griff bekommen. Dazu habe ich viel telefoniert. Mich mit den Kindern zu beschäftigen, hat mir richtig Mühe gemacht.

Wie meisterten Sie den Alltag mit den zwei Kindern?

Zum Glück war meine Schwiegermutter da und mein Mann. Sie haben mir die Arbeit abgenommen und versucht, mich zu beruhigen. Ich habe lange gedacht, dass ich keine Hilfe brauche. Jetzt weiss

ich, dass ich sofort professionelle Unterstützung gebraucht hätte.

Wann haben Sie sich schliesslich durchgerungen, Hilfe zu holen?

Im Oktober. Mir ging es so schlecht, dass ich im Notfall angerufen habe. Dort wurde ich dann gleich in eine Klinik eingewiesen. Ich machte mich auf den Weg, konnte mir dann aber vor Ort nicht vorstellen, getrennt von meinen Kindern zu sein. Deshalb ging ich wieder nach Hause. Erst ein paar Wochen später, im November, rang ich mich zu einer Therapie durch. Zuerst ambulant und dann doch noch drei Wochen stationär. Da konnte ich aber zwischendurch auch nach Hause, was mir sehr wichtig war.

Was war das Schwierigste?

... Zu akzeptieren, dass ich krank bin. Erst als meine Psychologin mir ein Buch mit den Symptomen einer Depression zeigte, wurde mir klar, dass ich wirklich krank bin. Denn fast alle Symptome trafen zu. Es ist auch sehr wichtig, dass man weiss, dass es heilbar ist. Ich hätte nie gedacht, dass mir das passiert. Ich war unvorbereitet, weil ich mich in der Vergangenheit nie damit beschäftigt habe. Erst jetzt würde ich die Signale erkennen.

Wann ging es Ihnen wieder besser?

Nach etwa fünf Monaten. Erst Ende April konnte ich wirklich sagen, dass es mir besser ging. Heute arbeite ich wieder 100 Prozent als Informatikerin. Auf der Arbeit habe ich aber nichts erzählt. Offen darüber zu sprechen, ist immer noch schwierig für mich, denn postpartale Depressionen sind ein Tabu. Als Mutter sollte man glücklich sein, man schämt sich, dass es einem schlecht geht. Heute weiss, ich: Je früher man Hilfe holt, desto besser.



Baby mit Nebenwirkungen!



Schweizer Illustrierte
8008 Zürich
044/ 259 63 63
www.schweizer-illustrierte.ch

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 173'205
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 3001498
Seite: 82
Fläche: 109'926 mm²

Print

POSTPARTALE DEPRESSION Das sollten Sie wissen!

1. Der Unterschied zwischen postnatal und postpartal?
Postnatal bezieht sich auf die nachgeburtliche Zeit des neugeborenen Kindes. Postpartal bezieht sich auf die Mutter, also die Zeit nach dem Gebären. Der Begriff postnatal ist trotzdem weit verbreitet und wird zur einfacheren Verständigung zum Teil auch von Fachpersonen verwendet.

2. Eine postpartale Depression (auch Wochenbettdepression genannt) beginnt oft schleichend. Zum Teil schon während der Schwangerschaft oder innerhalb von bis zu zwei Jahren nach der Geburt. Vor allem jedoch in den ersten Wochen nach der Geburt.

3. Die häufigsten Symptome: Traurigkeit und häufiges Weinen, inneres Leeregefühl, Schuldgefühle, Müdigkeit, Erschöpfung, allgemeines Desinteresse, sexuelle Unlust, psychosomatische Beschwerden, Schwindel, Kopfschmerzen und Suizidgedanken.

4. Spezifische Symptome: zwiespältige Gefühle gegenüber dem Kind, Unfähigkeit, für das eigene Kind warme Gefühle zu entwickeln, übermässige Angst und Sorge um das Wohlergehen des Kindes, gesteigerte Zweifel an den eigenen Fähigkeiten als Mutter.

5. Es gibt Kliniken und Psychotherapie-Stationen in der Schweiz, die Mutter-Kind-Plätze anbieten. Eine Liste findet man unter www.postnataledepression.ch. Auf dieser Website gibt es zudem weitere Infos und viele hilfreiche Tipps und Links.