

Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala EPDS*

Da Sie vor kurzem ein Kind geboren haben oder bald eines gebären werden, würden wir gerne wissen, wie Sie sich in den letzten 7 Tagen (oder bei Verwendung in den ersten Tagen nach der Geburt: seit der Geburt) gefühlt haben. Bitte markieren Sie die Antworten durch Ankreuzen des Kästchens vor jener Antwortzeile, welche für Sie am ehesten zutrifft.

In den letzten 7 Tagen oder in den Tagen seit der Geburt...

1. ...konnte ich lachen und das Leben von der sonnigen Seite sehen

- so wie ich es immer konnte 0
 nicht ganz so wie sonst 1
 deutlich weniger als früher 2
 überhaupt nicht 3

2. ...konnte ich mich so richtig auf etwas freuen

- so wie immer 0
 etwas weniger als sonst 1
 deutlich weniger als früher 2
 kaum 3

3. ...fühlte ich mich unnötigerweise schuldig, wenn etwas schief lief

- ja, meistens 3
 ja, manchmal 2
 nein, nicht so oft 1
 nein, niemals 0

4. ...war ich ängstlich und besorgt aus wichtigen Gründen

- nein, überhaupt nicht 0
 selten 1
 ja, manchmal 2
 ja, häufig 3

5. ...erschrak ich leicht bzw. reagierte panisch aus unerfindlichen Gründen

- ja, oft 3
 ja, manchmal 2
 nein, nicht oft 1
 nein, überhaupt nicht 0

6. ...überforderten mich verschiedenste Umstände

- ja, die meiste Zeit war ich nicht in der Lage, damit fertig zu werden 3

- ja, manchmal konnte ich damit nicht fertig werden 2
 nein, die meiste Zeit konnte ich gut damit fertig werden 1
 nein, ich wurde so gut wie immer damit fertig 0

7. ...war ich so unglücklich, dass ich nicht schlafen konnte

- ja, die meiste Zeit 3
 ja, manchmal 2
 nein, nicht sehr oft 1
 nein, überhaupt nicht 0

8. ...habe ich mich traurig und schlecht gefühlt

- ja, die meiste Zeit 3
 ja, manchmal 2
 selten 1
 nein, überhaupt nicht 0

9. ...war ich so unglücklich, dass ich geweint habe

- ja, die ganze Zeit 3
 ja, manchmal 2
 nur gelegentlich 1
 nein, niemals 0

10. ...überkam mich der Gedanke, mir selbst Schaden zuzufügen

- ja, ziemlich oft 3
 manchmal 2
 kaum 1
 niemals 0

Punkte: _____

Bei 10–12 Punkten besteht eine mäßige Wahrscheinlichkeit, dass Sie eine Depression oder Angststörung haben. Daher wiederholen Sie diesen Bogen bitte in 2–4 Wochen.

Ab 13 Punkten ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie eine peripartale Depression oder Angststörung haben und in diesem Fall empfehlen wir Ihnen, sich zumindest an eine der in diesem Flyer genannten Beratungsstellen zu wenden.

Ab 18 Punkten ist die Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer peripartalen Depression oder Angststörung sehr hoch und wir raten Ihnen dringend, sich an die Mutter-Kind-Ambulanz, die Notfallambulanz des Klinikums Nürnberg oder eine*n Psychiater*in Ihrer Wahl zu wenden.

*Quelle: M. Hofecker Fallahpour, Ch. Zinkernagel, U. Frisch, C. Neuhofer, R.-D. Stieglitz, A. Riecher-Rössler: Was Mütter depressiv macht...und wodurch sie wieder Zuversicht gewinnen. Ein Therapiehandbuch, Verlag Hans Huber 2005.

hier finden sie rat und hilfe

Medizinische und therapeutische Angebote

Tagesklinik und Ambulanz für Mutter und Kind
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Breslauer Straße 201, F.O1, 90471 Nürnberg
Tel. 0911 398-6954
Pia-kns@klinikum-nuernberg.de

Müttersprechstunde
Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik des
Universitätsklinikums Erlangen
Schwabachanlage 6, 91054 Erlangen
Tel. 09131 8534597 (Terminvergabe)
www.psychiatrie.uk-erlangen.de

Niedergelassene Fachärzt*innen für Psychiatrie und Nervenheilkunde
Niedergelassene Psychotherapeut*innen
siehe Telefonbuch und unter www.kvb.de

Hebammen
www.hebammen-mittelfranken.de

Selbsthilfe

»Schatten und Licht« lokale Selbsthilfegruppe
für Frauen mit postpartaler Depression
www.schatten-und-licht.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppe (Kiss) Nürnberg
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 234-9449, Fax: 0911 234-9448
nuernberg@kiss-mfr.de
www.kiss-mfr.de

Außerdem

Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi)
Hotline für (werdende) Eltern, Kinder, Jugendliche und Fachkräfte
Reutersbrunnenstraße 34, 90429 Nürnberg
Tel. 0911 231 33 33

Beratungsstellen

Zentrum Kobergerstraße e.V.
Kobergerstr. 79 RG, 90408 Nürnberg
Tel. 0911 361626
kontakt@zentrum-koberger.de
www.zentrum-koberger.de

pro familia Nürnberg
Tafelfeldstraße 13
90443 Nürnberg
Tel. 0911 555525
nuernberg@profamilia.de
www.profamilia.de/nuernberg

In einer Krise

Notfallambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinikum Nürnberg
Prof. Ernst-Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg
täglich rund um die Uhr erreichbar.
Tel. 0911 398-2493

Krisendienst Mittelfranken
Hessestraße 10, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 4248550
täglich 9–24 Uhr
info@krisendienst-mittelfranken.de
www.krisendienst-mittelfranken.de

Türkischer Krisendienst 0911 424855-60
Russischer Krisendienst 0911 424855-20



krise
und
DEPRESSION
rund
um
schwangerschaft
und geburt

depression hat viele gesichter

Eines dieser Gesichter kann die **Postpartale Depression** oder **Wochenbettdepression** sein. Expert*innen schätzen, dass etwa 10–15% der Frauen, die ein Kind zur Welt gebracht haben, im ersten Jahr nach der Geburt an einer ernst zu nehmenden Depression erkranken. Auch während der Schwangerschaft können die unten genannten Symptome bereits auftreten, und auch Väter und Partner*innen können betroffen sein.

Die Postpartale Depression ist etwas Anderes als die sogenannten »Heultage«, der **Babyblues**, den weit über die Hälfte der jungen Mütter kennen. In den ersten Tagen nach der Geburt erleben sie eine kurze Phase von ein bis maximal zehn Tagen, in der sie besonders reizbar, ängstlich, nervös und traurig sind und praktisch gar nicht schlafen können. Der Baby-Blues geht in der Regel von selbst vorbei, die einzig notwendige »Behandlung«, die die betroffene Frau braucht, ist Ruhe und Zuwendung.

Bei der **Postpartalen Depression** ist das anders. Ein wesentlicher Unterschied besteht darin, dass die Symptome nicht nach einigen wenigen Tagen von selbst abklingen, sondern dass sie längere Zeit anhalten, sich vielleicht sogar verschlimmern.

Typische Empfindungen können sein:

- Traurigkeit und häufiges Weinen
- innere Leere, Interesselosigkeit
- Erschöpfung, Energielosigkeit, Mutlosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme
- anhaltende Schuld- und Versagensgefühle
- große Reizbarkeit und Nervosität
- Unruhe und Schlaflosigkeit
- Ängste, Panik, zwanghafte Gedanken
- zwiespältige Gedanken dem Kind gegenüber
- Angst, mit dem Kind alleine zu sein
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden
- Verlust des Lebenswillens

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 oder die Angst davor ein Erlebnis, das sie überwältigt und überfordert. Depressive Gefühle können die Folge sein.
- Einige Frauen haben bereits früher an einer Depression oder einer ähnlichen Krankheit gelitten, so dass ihre Anfälligkeit höher ist.
- Für Frauen, die in ihrem Leben bereits Gewalt erlebt haben, bedeutet das Erleben einer Geburt und ein damit verbundenes Gefühl des »Ausgeliefertseins« eventuell ein Wiedererleben alter Erfahrungen.
- Die Geburt eines (weiteren) Kindes bedeutet für das Leben der Mutter eine gravierende Veränderung, die Anpassung an das »neue« Leben kann schwierig sein. Nicht immer sind die familiären, finanziellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen optimal, manchmal sind sie eher eine Belastung.

WICHTIG:

Die Wochenbettdepression 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!

depression ist behandelbar

Vielleicht erkennen Sie sich selbst in den bisherigen Beschreibungen wieder.

Der erste Weg zur Bewältigung und zur Behandlung einer Depression ist, sie zu erkennen. Sprechen Sie mit jemandem darüber, dem Sie vertrauen, und der*die sich damit auskennt: Ärzt*in, Hebamme, Beratungsstelle, Selbsthilfegruppe.

Oder füllen Sie den Fragebogen zur Selbsteinschätzung aus, den Sie auf der Rückseite dieses Faltblatts finden.

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 (siehe umseitige Adressen)!

Postpartale Depressionen werden im Grunde wie alle Formen der Depression behandelt:

- Begleitung, Unterstützung und Beratung, auch in Form einer Psychotherapie kann Ihnen dabei helfen, sich an Ihr »neues« Leben anzupassen, und weitere Strategien im Umgang mit sich selbst und Ihren Problemen zu erwerben.
- Antidepressive Medikamente wirken auf den Stoffwechsel im Gehirn und regulieren ihn.
- In einer Selbsthilfegruppe und im Kontakt mit anderen Betroffenen können Sie sich austauschen und weitere Anregungen und Erfahrungen kennen lernen, die bei der Bewältigung der Erkrankung helfen.

was können sie als angehörige tun?

Für Sie als Angehörige ist es eine schwierige Situation, wenn Sie erkennen, dass es Ihrer Frau, Freundin, Verwandten oder Bekannten schlecht geht. Sie sind sich vermutlich nicht sicher, wie Sie darauf reagieren sollen, wie Sie am besten mit ihr umgehen. Deshalb hier einige Anhaltspunkte dafür:

- Sprechen Sie Ihre Angehörige darauf an. Machen Sie ihr keine Vorwürfe, sondern fragen Sie danach, wie es ihr geht, wie sie zurechtkommt, wie Sie ihr helfen können.
- Besorgen Sie sich Informationen zur Krankheit Depression, sammeln Sie Wissen dazu. So werden Sie mit Ihrer Einschätzung immer sicherer und können das Wissen an Ihre Angehörige weitergeben.
- Bieten Sie ihr praktische Unterstützung an, z.B. im Haushalt oder bei der Kinderbetreuung, beim Ärzt*innenbesuch, bei der Suche nach einem*r Psychotherapeut*in, einer Beratungsstelle. Begleiten Sie sie am Anfang, wenn Sie das wünscht.
- Nehmen Sie die Äußerungen der Betroffenen ernst. Vor allem dann, 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 Ihre Angehörige im Moment nicht verstehen kann, dass sie krank ist und Unterstützung braucht.

WICHTIG:

Akzeptieren Sie die Depression als Krankheit. Es ist nicht eine Frage des Willens oder der Bequemlichkeit, wenn Ihre Angehörige ihren Aufgaben im Moment nicht gewachsen ist, es ist die Krankheit, die sie daran hindert.

nürnberger
bündnis
gegen
DEPRESSION

Herausgeber:

Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.
Breslauer Straße 201, F.O1, 90471 Nürnberg
Tel. 0911 398-3766

buendnis-depression@klinikum-nuernberg.de
www.buendnis-depression.de/nuernberg

in Zusammenarbeit mit

Klinikum Nürnberg

Wir sind für Sie da!

Gefördert von



Mitglied im



Weitere Infos:

