

# was können sie als angehörige tun?

Für Sie als Angehörige ist es eine schwierige Situation, wenn Sie erkennen, dass es Ihrer 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 zurecht kommt, 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. 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 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.**

# hier finden sie rat und hilfe



## Adressen

### Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tagesklinik und Ambulanz für Mutter und Kind

Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg  
Telefon: 0911 398-2900  
PsychTK@klinikum-nuernberg.de  
www.Mutter-Kind-Tagesklinik.de

### Zentrum Kobergerstraße e.V.

Beratungsstelle für Schwangere, Eltern und Kinder  
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen  
Kobergerstraße 79, 90408 Nürnberg  
Telefon: 0911 361626  
kontakt@zentrum-koberger.de  
www.zentrum-koberger.de

### Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik des Universitätsklinikums Erlangen

Müttersprechstunde  
Schwabachanlage 6, 91054 Erlangen  
Telefon: 09131 85-34597 (Terminvergabe)  
www.psychiatrie.uk-erlangen.de

### Selbsthilfegruppe Schatten & Licht

www.schatten-und-licht.de

## AUSSERDEM:

### Niedergelassene Ärzte/ innen

### Niedergelassene Psychotherapeuten/innen

siehe Telefonbuch und unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de)

### Hebammen

siehe Telefonbuch und unter [www.hebammen-mittelfranken.de](http://www.hebammen-mittelfranken.de)

### Krisendienst Mittelfranken

Telefon: 0911 4248550

### weitere Beratungsstellen

## Herausgeber

Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.  
Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg  
Telefon: 0911 398-3766  
buendnis-depression@klinikum-nuernberg.de  
www.buendnis-depression.de/nuernberg

in Kooperation mit dem Erlanger Bündnis gegen Depression e.V.  
www.buendnis-depression.de/erlangen

krise  
und  
**DEPRESSION**  
nach  
der  
geburt

# depression

## hat viele gesichter

Eines dieser Gesichter kann die Postpartale Depression oder Wochenbettdepression 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 etwas anderes als die sogenannten „Heultage“, der Babyblues, den weit über die Hälfte der jungen Mütter (50 – 85 %) kennen. 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 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
- 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. Depressive Gefühle können die Folge sein.
- Manche Frauen haben bereits früher an einer Depression oder einer ähnlichen Krankheit gelitten, so dass ihre Anfälligkeit höher ist.
- 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: Arzt/Ärztin, Hebamme, Beratungsstelle, Selbsthilfegruppe.

Oder füllen Sie einen Fragebogen zur Selbsteinschätzung aus, den Sie u.a. über die Selbsthilfegruppe „Schatten & Licht“ bekommen können (auch per Internet).

### 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 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.