

„Eigentlich sollte ich glücklich sein ...“

Psychische und soziale Belastungen in der
Schwangerschaft und nach der Geburt

Ein Ratgeber für Mütter, Väter und Angehörige



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)
Stubenring 1, A-1010 Wien
+43 1 711 00-0
sozialministerium.at

Verlags- und Herstellungsort: Wien

Autorin: Ao. Univ.-Prof.in Dr.ⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger

Redaktion: Dr.ⁱⁿ Ines Stamm, Abt. VII/A/3

Coverbild: © istockphoto.com

Layout & Druck: BMSGPK

ISBN: 978-3-85010-638-2

Stand: 2021

Alle Rechte vorbehalten:

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „BMSGPK“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BMSGPK und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Bestellinfos: Kostenlos zu beziehen über das Broschürens-service des Sozialministeriums unter der Telefonnummer 01 711 00-86 25 25 sowie unter www.sozialministerium.at/broschuerenservice.

Inhalt

Hurra, ich werde Mutter!	4
Hilfe, ich bin Mutter geworden!	5
Wenn Gefühle verrückt spielen: Stimmungsschwankungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt	7
Blues, Depression, Psychose	8
Der Baby Blues.....	8
Die postpartale Depression (Depression nach der Geburt).....	9
Die postpartale Psychose.....	10
Wodurch eine postpartale Depression entstehen kann.....	11
Die häufigsten Risikofaktoren.....	12
Wie kann man vorbeugen: Tipps für Mütter	12
Wie kann man(n) vorbeugen: Tipps für Väter	14
Aus Partnern werden Eltern	15
Wann man Hilfe suchen sollte	17
Wo man Hilfe finden kann	18
Was Freundinnen, Freunde und Angehörige tun können	20
Wie geht es Ihnen?	21
Kontaktstellen	22
Literaturhinweise	32
Dankesworte	34

Hurra, ich werde Mutter!

„Am Beginn war ich sehr glücklich, als ich erfahren habe, dass ich schwanger bin, weil es ja ein Wunschkind war. Aber sehr bald haben sich Ängste über alles eingestellt ...“

– Sylvia K.

Wenn sich ein Baby ankündigt, wird das Leben der werdenden Mutter auf den Kopf gestellt. Der Bauch wird dicker, die Hormone kommen durcheinander, die Gefühle fahren Achterbahn und täglich tauchen neue Fragen auf:

- Werde ich mit der neuen Situation zurecht kommen?
- Kann ich dem Kind das geben, was es braucht?
- Ist die Wohnung groß genug?
- Wird mich mein Partner unterstützen?
- Verliere ich den Anschluss im Beruf?
- Schaffen wir das finanziell?

Eine Schwangerschaft ist für jede Frau ein einschneidendes Erlebnis. Es ist daher nicht verwunderlich, wenn Sie – neben Hochgefühlen, Freude und Glück – zunächst auch verunsichert, besorgt, ängstlich und voller Zweifel sind. Das ist nichts, wofür Sie sich schämen müssten. Im Gegenteil: Sie sind damit in bester Gesellschaft, denn die meisten der werdenden Mütter kämpfen mit diesem Wechselbad der Gefühle.

Auch gerne zitierte, oft gehörte und dadurch verinnerlichte Sprüche wie

- Die Schwangerschaft ist eine der schönsten Zeiten im Leben einer Frau.
- Durch ein Baby werden die Probleme in der Partnerschaft gelöst.
- Je mehr man sich auf das Baby freut, desto weniger Probleme gibt es nach der Geburt.
- usw.

machen vielen Schwangeren zu schaffen.

Was nämlich, wenn es nicht so ist? Was, wenn man in Wahrheit ganz anders empfindet? Ist man dann nicht normal, eine Mimose, eine Versagerin? Ganz und gar nicht: Jede Frau erlebt die Schwangerschaft auf ihre eigene Art und Weise und sollte sich daher mit solchen Aussagen weder selbst unter Druck setzen noch von ihrer Umgebung unter Druck setzen lassen.

Hilfe, ich bin Mutter geworden!

„Die Ängste waren gleich da. Obwohl ich vorher dachte, es sei das Einfachste der Welt, mit einem Baby umzugehen, war das überhaupt nicht so.“ – Herta S.

Jede Mutter will eine gute, eine perfekte Mutter sein und alles richtig machen. Aber was heißt schon gut, perfekt und richtig? Dafür gibt es kein Patentrezept. Was für die eine das Nonplusultra ist, kann für die andere völlig falsch sein. Lassen Sie sich daher nicht von überzogenen und unrealistischen Erwartungen an das Muttersein verunsichern. Das Leben mit einem Baby ist nun mal nicht immer wie im Bilderbuch. Es passiert vieles, was nicht planbar, nicht vorhersehbar ist. Jede Mutter sollte daher selbst herausfinden, was für sie und ihr Baby das Beste ist. Denn Mütter sind so individuell wie ihre Sprösslinge.

Mit einem übernommenen Rollenschema engen Sie sich selbst ein und setzen sich unnötig unter Druck. Kein Mensch kann rund um die Uhr alles im Griff haben und ständig „gut drauf“ sein. Schon gar nicht, wenn man diesen anspruchsvollen Full-Time-Job das erste Mal macht. Da ist es gut zu wissen, dass auch Mütter überfordert, zornig und mutlos sein dürfen. Das gehört genauso zum Mutter-Sein wie das unbeschreibliche Gefühl der Freude, der Zärtlichkeit und der überwältigenden Liebe.

Auch gut gemeinte Ratschläge und hohe Erwartungen vom Partner, von der Partnerin, Eltern, Freundinnen und Freunden, Verwandten, Arbeitskolleginnen und -kollegen können frischgebackenen Müttern das Leben schwer machen. Vielleicht kommen Ihnen einige der nachstehenden Aussagen bekannt vor:

- Die Zeit nach der Geburt ist wunderschön.
- Mutterliebe ist etwas Selbstverständliches und sofort da.
- Eine gute Mutter hat keine negativen Gefühle ihrem Baby gegenüber.
- Eine gute Mutter weiß immer, was ihr Baby braucht.

Kein Wunder, dass sich Frauen, bei denen es nicht so ist, als Versagerinnen fühlen. Klappt doch bei anderen offenbar alles nach Plan, während im eigenen Leben alles drunter und drüber geht. Vergessen Sie es! Hören Sie auf, sich nach anderen zu richten und hören Sie stattdessen auf sich selbst. Vertrauen Sie Ihren Gefühlen und Fähigkeiten und verurteilen Sie sich nicht, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Deswegen sind Sie noch lange keine schlechte Mutter.

Wenn Gefühle verrückt spielen: Stimmungsschwankungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt

„Ich war einfach nur mit der Versorgung des Babys beschäftigt. Ich habe mir gedacht, ich werde nie mehr ein normales Leben führen können.“ – *Claudia F.*

Mutterschaft bedeutet meist Gefühlsschaos pur. Schon während der Schwangerschaft stellen sich die unterschiedlichsten Emotionen ein. Himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt – dagegen ist man nicht gefeit, dagegen kann man sich nicht wappnen. Egal, wie lange und wie intensiv man sich auf die Geburt (und die Zeit danach) vorbereitet: Es bleibt Theorie. In der Praxis läuft dann vieles ganz anders. Es spielt auch keine Rolle, wie sehr man sich auf das Baby freut bzw. ob es geplant war oder „passiert“ ist: Die Gefühle werden durcheinander gewirbelt, ohne dass man etwas dagegen tun kann.

Auch wenn das Baby bereits auf der Welt ist, läuft nicht alles gleich wieder so wie vorher. Meist dauert es noch eine Zeit lang, bis sich Körper und Seele auf die neue Situation eingestellt haben. Finden Sie allerdings so gar nicht zu ihrer alten Form zurück, sollten Sie zumindest mit jemandem darüber reden. Denn bleiben Sie über einen längeren Zeitraum antriebslos, verzweifelt und grüblerisch, besteht die Möglichkeit, dass Sie an einer postpartalen Depression leiden.

Erste Anzeichen dafür sind ständig negative Gedanken wie

- Mir ist dauernd zum Weinen ...
- Ich kann mich nicht konzentrieren, merke mir einfach nichts mehr ...
- Ich bin so müde und kann doch nicht schlafen ...
- Alles macht mir so große Sorgen ...
- Ich glaube, ich bin keine gute Mutter ...

Blues, Depression, Psychose

„Körperlich war ich sehr schwach. Ich habe kaum mehr das Haus verlassen, bin stundenlang nur am Sofa gesessen. Ich war zu nichts mehr fähig; ich wollte auch das Haus nicht mehr verlassen.“ – *Theresa M.*

Mutter zu werden, bringt große Veränderungen mit sich. Nicht allen Frauen fällt der Übergang in diese neue Lebensphase von Anfang an leicht. Wenn die Konflikte zu groß und die Anforderungen zu hoch werden, können sich daher seelische Krankheiten einstellen. Das hat aber nichts mit „Verrücktsein“ zu tun. Es ist vielmehr ein Signal der Seele, auf das Sie hören sollten. Mit der richtigen Behandlung können Sie wieder vollständig gesund werden.

Der Baby Blues

Der Baby Blues (auch Heultage genannt) ist die häufigste und leichteste Form der Wochenbettreaktion und tritt bereits in den ersten Tagen nach der Geburt auf. Betroffen davon sind rund 75 Prozent der Frauen. Obwohl die zum Teil heftigen Gefühle unangenehm sind, bedarf es keiner Behandlung: Der Baby Blues geht rasch vorüber.

Charakteristische Anzeichen dafür sind:

- Weinen ohne wirklichen Grund
- Angstgefühle
- Ungeduld

Die postpartale Depression (Depression nach der Geburt)

Die postpartale Depression kommt ebenfalls relativ häufig vor und betrifft beinahe jede sechste Frau. Sie unterscheidet sich grundlegend vom Baby Blues. Eine Behandlung ist spätestens dann angebracht, wenn man mit dem Alltag nicht mehr zurechtkommt. Treten daher einige der folgenden Gedanken oder Gefühle immer wieder und über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen auf, deutet das auf eine postpartale Depression hin. Die betroffenen Frauen sollten dann professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:

- „Ich bin so müde und kann dennoch nicht schlafen ...“
- „Ich bin wohl schuld, dass mein Baby so unruhig ist ...“
- „Häufig vergesse ich, was ich tun wollte.“
- „Ich habe Angst, mein Baby zu verletzen ...“
- „Eigentlich glaube ich nicht, dass ich das schaffe ...“
- „Es ist doch alles traurig ...“
- „Obwohl mein Baby so lieb ist, fühle ich mich immer schlecht ...“
- „Oft bin ich so aktiv, dass ich gar nicht zu arbeiten aufhören kann ...“
- „Alles wird mir zuviel ...“
- „Nichts macht mir Freude ...“

Körperliche Anzeichen sind

- Herzrasen und Herzschmerzen
- Abwechselnde Hitze- und Kältegefühle
- Schwindel
- Zittern

Manche Frauen ertappen sich auch hin und wieder bei Zwangsgedanken wie etwa „Es kann ja sein, dass ich mein Baby verletze“ oder bei Vermeidungsverhalten wie zum Beispiel „Ich gehe nicht mehr aus dem Haus, weil mein Baby sicherlich schreien wird“. Das macht verständlicherweise Angst, weil es bedrohlich, ungewohnt und fremd ist. Auch die Umgebung reagiert meist verständnislos auf ein derartiges Verhalten. Professionelle Hilfe kann hier enorm Abhilfe schaffen.

Das „Heimtückische“ an der postpartalen Depression ist, dass sie bis zu einem Jahr nach der Geburt auftreten kann (in der Regel ab der zehnten Woche nach der Geburt). Deshalb bleibt sie oft auch unbehandelt, weil der Zusammenhang zwischen Krankheit und Auslöser meist nicht mehr erkannt wird. Den betroffenen Frauen macht das unnötig das Leben schwer.

Die postpartale Psychose

Die postpartale Psychose (irreführend meist „Stillpsychose“ genannt) ist die am seltensten vorkommende Komplikation. Nur rund 1 Prozent der Frauen sind davon betroffen. Außerdem unterscheidet sie sich grundlegend von der postpartalen Depression und muss unbedingt ärztlich behandelt werden. Gekennzeichnet ist sie u. a. dadurch, dass die betroffene Frau den Bezug zur Realität verliert.

Im Folgenden wird näher auf Entstehung, Risikofaktoren und Vorbeugung von postpartalen Depressionen eingegangen.

Wodurch eine postpartale Depression entstehen kann

Betroffene Frauen und deren Angehörige fragen sich natürlich, was die Auslöser für eine postpartale Depression sein können. Deshalb sollten Sie als Erstes wissen, dass eine Depression (wie auch alle anderen seelischen Erkrankungen) grundsätzlich jederzeit und in jedem Lebensabschnitt auftreten kann. Häufig steht sie im Zusammenhang mit bedeutenden Ereignissen oder Erlebnissen, die verarbeitet werden müssen. Die Geburt eines Kindes ist ein typisches Beispiel dafür.

Auf der anderen Seite gibt es einige Faktoren, die das Erkrankungsrisiko erhöhen können. Veränderungen in der Familie etwa (Umzug, Heirat, Scheidung, Tod) oder am Arbeitsplatz (Berufswechsel, Entlassung, Kündigung) spielen in dem Zusammenhang eine Rolle. Auch gesundheitliche (hormonelle Veränderungen, Unfall oder Krankheit) oder finanzielle Probleme (Schulden, Vermögensverlust) können Auslöser dafür sein.

Wichtig in dem Zusammenhang ist auch die „Vorgeschichte“ der betroffenen Frau. Gibt es zum Beispiel innerhalb der Familie jemanden, der an Depressionen leidet? War die Geburt besonders schwierig? Fehlt die Unterstützung des Partners? War die Frau in der Vergangenheit von sexueller Gewalt betroffen? Meist ist es nicht nur ein einziger Grund, der zum Ausbruch der postpartalen Depression führt. Vielmehr ist es eine Kombination aus individuellen Vorbelastungen, aktuellen Problemen sowie hormonellen und sozialen Faktoren.

Die häufigsten Risikofaktoren

- Auftreten von Depressionen bei Angehörigen
- Frühere eigene Depressionen und psychische Belastungsstörungen
- Schwierige Beziehung zur Partnerin / zum Partner, keine Partnerin / kein Partner
- Fehlende oder mangelnde Unterstützung durch andere Menschen (Partnerin/Partner, Familie, Freundinnen und Freunde ...)
- Eigene schwierige Kindheit
- Frühere sexuelle Belästigung oder sexuelle Gewalterfahrung
- Vorangegangene Tot- oder Fehlgeburten
- Schwierige Geburt für Mutter und Kind
- Früh- oder Mehrlingsgeburt
- Probleme mit der Gesundheit des Babys
- Enttäuschung über das Baby (Geschlecht, Aussehen ...)
- Schwieriges Baby (Schlafgewohnheiten, Temperament, Stillverhalten)
- Schwierigkeiten in der Bindung zum Baby

Wie kann man vorbeugen: Tipps für Mütter

„Ich dachte, ich sei die Einzige. Wenn ich gewusst hätte, wie viele Frauen davon betroffen sind, das hätte mir sehr geholfen.“ – *Carolina W.*

Schwangerschaft und Mutterschaft bringen eine Reihe von neuen Erfahrungen mit sich. Damit diese möglichst positiv in Erinnerung bleiben, gibt es eine Reihe von Tipps und Tricks. Hier eine Auswahl davon:

Tipps für Mütter

- Sprechen Sie über alles, was Sie belastet und was Ihnen Sorge bereitet.
- Überlegen Sie, wie ein Baby Ihr Leben verändern wird und besprechen Sie die neue Situation mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner (oder einer vertrauten Person).
- Reihen Sie Ihre Prioritäten neu – die Gelegenheit ist günstig!
- Planen Sie für die Zeit nach der Geburt zusätzliche Unterstützung ein und organisieren Sie diese rechtzeitig.
- Versuchen Sie, während der Schwangerschaft und in den ersten Monaten nach der Geburt so wenige Lebensveränderungen wie möglich vorzunehmen (Arbeitsplatzwechsel, Umzug ...).
- Nutzen Sie die Möglichkeit regelmäßiger Gesundenuntersuchungen.
- Binden Sie Ihre Partnerin / Ihren Partner in die Betreuung des Babys mit ein.
- Versuchen Sie sich auch tags über Ruhepausen zu nehmen (etwa wenn das Baby schläft).
- Sorgen Sie dafür, dass Sie auch Zeit für sich selbst haben (ein Buch lesen, Freunde treffen, ein entspannendes Bad nehmen etc.)
- Finden Sie eine Babysitterin / einen Babysitter, zu der / dem Sie Vertrauen haben, damit Sie auch mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner gemeinsame Zeit verbringen können.
- Geben Sie sich Zeit, um sich an die veränderte Situation zu gewöhnen.
- Vertrauen Sie darauf, dass sich alles besser bewältigen lässt, wenn Sie sich in die neue Rolle eingelebt haben.
- Bleiben Sie mit Ihrem Baby nicht allein. Schließen Sie Kontakte zu anderen Müttern und tauschen Sie Erfahrungen aus (Kontaktadressen im Anhang dieser Broschüre).
- Genießen Sie die schönen Momente mit Ihrem Baby – auch wenn es scheint, dass es davon nur sehr wenige gibt.
- Behalten Sie Ihren Sinn für Humor!

Wie kann man(n) vorbeugen: Tipps für Väter

„Als ich sah, dass sie tagsüber ihr Nachthemd nicht mehr an hatte, wusste ich, die Depression ist vorbei!“ – *Hermann W.*

Das Heranwachsen eines Babys im Bauch der Mutter erleben Männer naturgemäß völlig anders als Frauen. Ebenso die Zeit nach der Geburt. Oft entsteht dadurch eine große Distanz zwischen den Partnern: Während sich Frauen mit viel Hingabe um die Bedürfnisse des Säuglings kümmern, können sich Männer vernachlässigt fühlen. Der Grund dafür liegt meistens in einer unrealistischen Erwartungshaltung. Denn – genauso wie werdende Mütter – haben auch werdende Väter ihre Vorstellungen, wie das Zusammenleben mit dem Baby sein sollte.

Aussagen wie die folgenden verdeutlichen den Druck, unter den sich Männer dabei setzen können:

- Wenn wir erst eine Familie sind, stimmt auch die Beziehung wieder ...“
- „Auch mit dem Baby wird alles so weitergehen wie bisher ...“
- „Nach der Geburt wird schon alles wieder so werden wie vorher ...“

Klappt es dann nicht ganz so, sind Konflikte und Enttäuschungen vorprogrammiert. Erschwerend hinzu kommt, dass viele Männer auch kein Vorbild haben, was ihre neue Rolle als Vater angeht. Ihre eigenen Väter haben nie mit ihnen darüber gesprochen, welche Sorgen, Ängste und Probleme, aber auch welche Freude und Glück im Zusammenleben mit einem Baby auf Sie zukommen können. Ein wichtiger Tipp daher: Machen Sie es besser! Reden Sie mit Ihrer Partnerin oder mit Freunden, die bereits Väter sind. Hier ein paar weitere Tipps für das erfolgreiche Leben zu dritt.

Tipps für Väter

- Nehmen Sie bereits während der Schwangerschaft am Leben und an der Entwicklung Ihres Kindes teil.
- Beschäftigen Sie sich auch nach der Geburt regelmäßig mit Ihrem Kind.
- Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin über alles, was Sie irritiert, stört oder kränkt.
- Reden Sie mit Freunden über Ihre veränderte Situation.
- Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (Beratungseinrichtungen).
- Unterstützen und beruhigen Sie Ihre Partnerin.
- Lassen Sie auch Unterstützung durch andere Personen zu.
- Denken Sie daran, dass Frauen nach der Geburt über einige Zeit hinweg oft ein verringertes sexuelles Verlangen haben. Finden Sie neue Wege, Zuneigung und Intimität zu zeigen, ohne Druck auf die Partnerin auszuüben.

Aus Partnern werden Eltern

„Ich habe eine Frau geheiratet und plötzlich war ich mit einer Mutter zusammen.“ – Tom S.

Wenn ein Paar Nachwuchs bekommt, verändert sich auch die Partnerschaft. Was bisher zu zweit problemlos funktioniert hat, kann plötzlich ins Wanken geraten, wenn Sie zu dritt sind. Einer der größten Stolpersteine dabei ist die unterschiedliche bzw. unausgesprochene Erwartungshaltung an die Elternschaft. Das kann bereits während der Schwangerschaft zu Unstimmigkeiten und Missverständnissen führen. Wird nicht offen darüber gesprochen (in der Meinung, das bessert sich alles schon wieder) besteht die Gefahr, dass sich

die Situation nach der Geburt des Kindes weiter verschärft. Die anfänglichen Glücksgefühle über das Baby werden bald von gegenseitigen Einengungen, Forderungen und Vorwürfen überschattet. Der Alltag wird als belastend, die Verantwortung als erdrückend empfunden.

Aussagen wie diese stehen dann an der Tagesordnung:

- „Es gibt nur noch das Thema Kind ...“
- „Von Sex will sie überhaupt nichts mehr wissen ...“
- „Im Haushalt und mit dem Baby – das bleibt alles an mir hängen ...“

Um dem vorzubeugen, gibt es ein paar einfache Grundregeln, wie Sie Ihre Partnerschaft trotz Elternschaft nicht aus den Augen verlieren.

- Planen Sie bereits vor der Geburt Zeit für sich selbst als Paar ein.
- Suchen Sie gemeinsam Personen aus, die Sie in der Anfangsphase unterstützen können.
- Sprechen Sie Probleme so bald wie möglich an.
- Unternehmen Sie regelmäßig – auch wenn es nur für kurze Zeit ist – etwas zu zweit.
- Finden Sie neue Wege, Zuneigung und Intimität zu leben.
- Überlegen Sie sich gemeinsame Wünsche und setzen Sie sich gemeinsame Ziele.

Wann man Hilfe suchen sollte

„Es hat mir schon Angst gemacht. Ich habe gemerkt, ich falle immer mehr in ein Loch und schaffe es nicht mehr alleine da heraus zu kommen.“ – *Doris M.*

Viele Frauen fühlen sich in der ersten Zeit nach der Geburt des Babys überfordert und im Stich gelassen. Meistens schämen sie sich dafür, dass sie nicht alleine zurechtkommen, weil das doch die glücklichste Zeit im Leben sein müsste. Wer sich in so einer Situation befindet, sollte Folgendes wissen:

Es ist wichtig,

- dass Sie sich nicht verstecken, wenn es Ihnen nicht gut geht,
- sich zu akzeptieren, auch wenn Sie deprimiert, angespannt, zornig oder verwirrt sind,
- sich Hilfe zu suchen, wenn Sie Hilfe brauchen.

Seelische Krankheiten wie eine postpartale Depression kann man oft nicht alleine bewältigen. Der erste und zugleich schwerste Schritt aus der Krankheit heraus ist, um Hilfe zu bitten oder angebotene Hilfe anzunehmen. Nehmen Sie doch als Einstieg wieder Kontakt mit Freundinnen und Freunden oder Gruppen auf, die Sie schon vor der Geburt Ihres Kindes kannten. Verabreden Sie sich zum Beispiel mit Mitgliedern aus der Geburtsvorbereitungsgruppe oder dem Schwangerschaftsturnen.

Diese Frauen sind in derselben Situation wie Sie und werden Sie daher auch verstehen. Außerdem sollten Sie wissen, dass eine postpartale Depression kein unabänderbarer Schicksalsschlag ist. Es handelt sich dabei vielmehr um eine behandelbare Krankheit mit hohen Heilungschancen.

Wo man Hilfe finden kann

„Leider habe ich mich lange zu sehr geschämt,
um Hilfe an nehmen zu können.“ – *Susanne A.*

Erkennen Sie sich in einer oder mehreren Aussagen in dieser Broschüre wieder? Dann sollten Sie auf jeden Fall offen mit einer Person Ihres Vertrauens darüber sprechen. Das kann die beste Freundin, die Kinderärztin / der Kinderarzt oder Ihre Hebamme sein. Oft hilft es schon, dass einem jemand zuhört und man sich alles von der Seele reden kann. Außerdem gibt es spezielle Beratungseinrichtungen, Ärztinnen und Ärzte oder Therapeutinnen und Therapeuten, die sich im Bedarfsfall professionell um Sie kümmern können.

Welche Behandlungsmethode für Sie die richtige ist, hängt von der Art und Schwere Ihrer Symptome ab. Dazu muss als Erstes eine gründliche medizinische sowie eine gründliche psychologische Untersuchung durchgeführt werden. Möglichkeiten zur Hilfe gibt es mehrere. Die Palette reicht von regelmäßiger Teilnahme an Gruppen(-aktivitäten) wie Babytreff, Stillgruppe oder Babymassage, über Psychotherapie, bis hin zur Einnahme von Medikamenten.

Behandlungsmöglichkeiten:

- **Selbsthilfegruppen:**

Diese werden von Frauen geleitet, die mit den Problemen vertraut sind und diese selbst durchlebt haben. Unterstützend können Fachleute wie Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen oder Therapeutinnen und Therapeuten hinzugezogen werden. In diesen Gruppen gibt es die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und nützliche Informationen zu bekommen.

- **Psychologische Beratung:**
Der Berater/die Beraterin hört Ihnen zu und unterstützt Sie dabei, Ihre Probleme zu verarbeiten.
- **Psychotherapie:**
Die Therapie zielt darauf ab, mit Ihnen Strategien zu erarbeiten, damit Sie mit den Symptomen umgehen können. Gleichzeitig werden gemeinsam jene Umstände oder Ereignisse herausgearbeitet, die die Problematik verstärkt haben. Das können Kommunikationsschwierigkeiten oder alte Verhaltensmuster sein, die nun in der neuen Situation keinen Nutzen mehr haben.
- **Medikamente:**
Diese sind sehr hilfreich, sollten jedoch nie die einzige Behandlungsmethode sein. Es muss mit einem Arzt/einer Ärztin genau abgeklärt werden, welches Medikament für Ihre Situation geeignet ist (Schwangerschaft, Stillperiode).
- **Aufnahme in ein Krankenhaus oder eine Mutter-Kind-Station:**
Manchmal werden Depressionen so stark erlebt, dass es bedrohlich für Mutter und Kind werden kann. Dann ist die Aufnahme in einer Klinik zu überlegen. Dort werden Sie, sei es durch Medikamente oder Psychotherapie unterstützt. Und Sie können zugleich Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby bekommen.

Was Freundinnen, Freunde und Angehörige tun können

„Ich habe meine Ängste und Schwächen einfach nicht zugelassen und gezeigt. Zu oft haben mir alle gesagt: Du musst dich überwinden; mach einfach was; du musst doch einfach glücklich sein ...“ – *Hanna R.*

Wenn eine Frau nach der Geburt Probleme hat, kann jede/jeder in ihrer Umgebung mithelfen, damit sie sich wieder besser fühlt. Ganz wichtig dabei ist, sie nicht zu verurteilen! Selbst wenn Sie ihr Verhalten nicht verstehen, wenn Sie sich darüber ärgern oder wenn Sie sich hilflos fühlen – unter Druck setzen bringt niemandem etwas. Vermeiden Sie daher auch gute Ratschläge wie „Reiß dich doch zusammen“ oder versteckte Vorwürfe wie „Du musst doch glücklich sein“. Das verletzt die betroffene Frau und signalisiert ihr fälschlicherweise, dass sie selbst schuld an ihrer Situation ist.

Versuchen Sie stattdessen, gemeinsam mit ihr einen Weg aus der Misere zu finden:

- Geben Sie ihr dabei in erster Linie Zeit, damit sie sich langsam an die neue Lebensphase gewöhnen kann.
- Fragen Sie am besten nach, was ihr am meisten helfen würde. Bieten Sie Hilfe an, drängen Sie sie aber nicht auf, in dem Sie Entscheidungen über den Kopf der Frau hinweg treffen.
- Bedenken Sie, dass sie zwar vorübergehend Hilfe braucht, aber nicht bevormundet werden muss.
- Scheuen Sie sich auch nicht, ihr nahe zu legen, fremde (medizinische oder psychotherapeutische) Hilfe anzunehmen.

Wie geht es Ihnen?

Checkliste

Lesen Sie sich die nachstehenden Fragen durch und beantworten Sie diese spontan, ohne lange darüber nachzudenken.

Können Sie den folgenden Aussagen zustimmen?	ja	nein
Ich mache mir häufig unnötige Sorgen um das Baby.		
Ich lache nicht mehr so häufig.		
Ich fühle mich oft verängstigt.		
Es wird mir alles zuviel.		
Ich muss häufig weinen.		
Ich habe mir die Zeit mit dem Baby ganz anders vorgestellt.		
Niemand kann meine Situation verstehen.		
Ich fühle mich hilflos und allein gelassen.		
Trotz Müdigkeit kann ich nicht gut schlafen.		
Es bleibt keine Zeit für mich selbst.		

Wenn Sie vier oder mehr Fragen mit „ja“ beantwortet haben, deutet dies auf die Möglichkeit einer postpartalen Depression hin. Überlegen Sie, was Ihnen helfen könnte und welche Form der Hilfe Sie in Anspruch nehmen möchten.

Kontaktstellen

Wien

Beratungsstellen:

Service Telefon der MAG ELF

Tel.: 01 4000-8011

E-Mail: post@ma11.wien.gv.at

Frauengesundheitszentrum FEM in der Klinik Floridsdorf

E-Mail:

kfl.fem@gesundheitsverbund.at

www.fem.at

Frauengesundheitszentrum FEM Süd im Kaiser Franz Josef-Spital

E-Mail: femsued.post@wienkav.at

www.fem.at

FEM-Elternambulanz in der Klinik Ottakring

Spezialambulanz für psychische
Krisen in der Zeit der Schwanger-
schaft und im ersten Lebensjahr
des Kindes

Montleartstraße 36–38, Pavillon 20
1160 Wien

Tel.: 01 491 500

Institut für Erziehungshilfe (Child Guidance Clinic)

www.erziehungshilfe.org

Eltern-Kind-Zentrum Gilgegasse

E-Mail: office@elternkindzentrum.com

www.elternkindzentrum.com

Kind & Kegel – Treffpunkt für Eltern mit Kleinkindern

E-Mail: info@kind-und-kegel.at

www.kind-und-kegel.at

NANAYA – Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern

www.nanaya.at

Hebammenzentrum

Lazarettgasse 8/Innenhof
1090 Wien

Tel.: 01 4088022

E-Mail:

freie-hebammen@hebammenzentrum.at

www.hebammenzentrum.at

Mutterglück?! – Selbsthilfegruppe Postpartale Depression

Gruppentreffen: 1070 Wien, Zollergasse 37 (Zentrum Nanaya)

Tel.: 0650 68 72 500 – Cornelia Kafka

0664 130 56 64 – Gerda Kosnar-Dauz

E-Mail: mutterglueck@gmx.at

www.postpartaledepression.jimdo.com

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen in den Kliniken des Wiener Gemeindeverbundes:

Wohnbezirk	Klinik des Wiener Gemeindeverbundes
1., 5.–9.	Klinik Penzing, 1. Psychiatrische Abteilung
3., 4., 11	Klinik Landstraße
12., 13., 23.	Klinik Hietzing
14., 15., 16.	Klinik Hietzing, 2. Psychiatrische Abteilung mit Sozialpsychiatrie für Menschen mit Behinderung
17., 18., 19.	Klinik Penzing, 3. Psychiatrische Abteilung
20., 21.	Klinik Floridsdorf
10.	Klinik Favoriten
2., 22.	Klinik Donaustadt

Weitere Informationen zu den Kliniken des Wiener Gemeindeverbundes finden Sie unter: gesundheitsverbund.at/kliniken

Niederösterreich

Beratungsstellen:

Frauenberatung Mostviertel

www.frauenberatung.co.at

Frauenforum Gänserndorf

www.frauenforum-gsdf.at

Frauen- und Familienberatungsstelle Cassandra

www.frauenberatung-kassandra.at

Frauenberatungsstelle Freiraum

www.frauenberatung-freiraum.at

**Frauenberatung Waldviertel
(Zwettl, Gmünd, Waidhofen/Thaya
und Horn)**

www.fbww.at

Frauenberatungsstelle

wendepunkt

www.wendepunkt.or.at

**Frauenzentrum St. Pölten, Frauen-
und Mädchenberatungsstelle**

www.frauen-zentrum.at

**Frauencafé Lilith,
Frauenberatung Krems**

www.lilith-frauenberatung-krems.at

Undine Frauenberatung

www.undine.at

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:

Landeskrankenhaus Donauregion Tulln

Abteilung für Erwachsenen-
psychiatrie

www.tulln.lknoe.at

**Landeskrankenhaus Waldviertel,
Waidhofen/Thaya**

www.waidhofen-thaya.lknoe.at

Landeskrankenhaus Thermenregion

Baden

www.baden.lknoe.at

Landeskrankenhaus Thermenregion

Neunkirchen

Abteilung für Psychiatrie

www.neunkirchen.lknoe.at

Landesklinikum Weinviertel
Hollabrunn
www.hollabrunn.lknoe.at

Landesklinikum Mostviertel
Amstetten-Mauer
www.mauer.lknoe.at

Burgenland

Beratungsstellen:

Verein Frauen für Frauen
Burgenland
www.frauenberatung-burgenland.at

Frauen- und Familienberatungs-
stelle „Der Lichtblick“
www.der-lichtblick.at

Frauenservicestelle „Die Tür“
Mattersburg und Eisenstadt
www.frauenservicestelle.org

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:

Barmherzige Brüder Eisenstadt
www.barmherzige-brueder.at

Psychosozialer Dienst
Burgenland GmbH
www.psd-bgld.at

Oberösterreich

Beratungsstellen:

Frauenberatungsstelle BABS
Freistadt
www.babsi-frauenberatungsstelle.at

PROGES Wels – Wir schaffen
Gesundheit
www.proges.at

Frauenberatungsstelle BABS
Traun
www.babsi-frauenberatungsstelle.at

Linzer Frauengesundheitszentrum
www.fgz-linz.at

INSEL, Mädchen- und Frauen-
zentrum, Beratungsstelle für
Mädchen und Frauen
www.imfz.at

berta – Beratung für Frauen und
Mädchen
www.frauenberatung-kirchdorf.at

Frauentreff Rohrbach
www.frauentreff-rohrbach.at

autonomes Frauenzentrum
www.frauenzentrum.at

ZOE – Beratung rund um
Schwangerschaft und Geburt
www.zoe.at

Frauenberatung Perg
www.frauenberatung-perg.at

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:

Landeskrankenhaus Freistadt
www.ooeg.at/fr

Salzkammergut Klinikum
Bad Ischl, Gmunden, Vöcklabruck
Universitätslehr-Krankenhaus
www.ooeg.at/sk

Phyrn-Eisenwurzen Klinikum
Kirchdorf-Steyr
www.ooeg.at/pek

Neuromed Campus Linz
www.kepleruniklinikum.at

Klinikum Wels-Grieskirchen
www.klinikum-wegr.at

Krankenhaus St. Josef Braunau
Klinik für psychische Gesundheit
www.khbr.at

Steiermark

Beratungsstellen:

Frauenservice Graz
www.frauenservice.at

**INNOVA Frauen- und Mädchen-
servicestelle**
Außenstelle in Mureck
www.innova.or.at

Frauengesundheitszentrum Graz
www.fgz.co.at

**Frauen- und Mädchenberatung
Hartberg**
www.frauenberatunghartberg.org

MAFALDA
www.mafalda.at

Frauenservice akzente
www.akzente.or.at

verein-freiraum
www.verein-freiraum.at

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:

LKH-Univ. Klinikum Graz
www.klinikum-graz.at

LKH Graz II
www.lsf-graz.at

**Krankenhaus der Barmherzigen
Brüder Graz-Eggenberg**
www.barmherzige-brueder.at

Kärnten

Beratungsstellen:

Frauenberatung Villach
www.frauenberatung-villach.at

Frauengesundheitszentrum
Kärnten GmbH
www.fgz-kaernten.at

Frauenservice- und Familien-
beratungsstelle
www.fraueninfo.at

Verein vitamin R, Zentrum für
Familie, Soziales und Gesundheit
www.vitamin-r.at

LICHTBLICK – Mädchen-, Frauen-
und Familienberatung
www.lichtblick-fe.at

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:

Klinikum Klagenfurt am
Wörthersee
www.kabeg.at

Landeskrankenhaus Villach
www.kabeg.at

Salzburg

Beratungsstellen:

Verein Frauentreffpunkt,
Frauenberatung Salzburg
www.frauentreffpunkt.at

Frauengesundheitszentrum ISIS
www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at

KoKon – Beratung und Bildung
für Frauen
www.kokon-frauen.com

NORA – Beratung für Frauen und
Familien im Mondseeland
www.nora-beratung.at

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:

Universitätsklinikum Salzburg

www.salk.at

Kardinal Schwarzenberg'sches

Krankenhaus Schwarzach

im Pongau

www.ks-klinikum.at

Tirol

Beratungsstellen:

**BASIS – Zentrum für Frauen- und
Familienberatung Reutte**

www.basis-beratung.net

Evita Frauen- & Mädchenberatung

www.evita-frauenberatung.at

Frauen helfen Frauen

www.fhf-tirol.at

Frauzentrum Osttirol

www.frauzentrum-osttirol.at

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:

Landeskrankenhaus Innsbruck

www.tirol-kliniken.at

Bezirkskrankenhaus Kufstein

www.bkh-kufstein.at

Landeskrankenhaus Hall

www.tirol-kliniken.at

Bezirkskrankenhaus Lienz

www.kh-lienz.at

Vorarlberg

Beratungsstellen:

**FEMAIL – FrauenInformations-
zentrum Vorarlberg,**

Fachstelle Frauengesundheit

www.femail.at

Psychiatrische Ambulanzen und Abteilungen:

Landeskrankenhaus Rankweil

www.landeskrankenhaus.at

Österreichweit

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)

www.psychotherapie.at

Vereinigung Österreichischer Psychotherapeutinnen und
Psychotherapeuten (VÖPP)

www.voepp.at

weitere Psychotherapeutinnen und -therapeuten unter:

www.psyonline.at

www.psychotherapie-wien.at



Unterstützung für Familien

Familien brauchen Unterstützung, damit sie ihren Kindern gute Rahmenbedingungen für das Aufwachsen bereitstellen können. Sei es durch soziale Netzwerke (Familie, FreundInnen, NachbarInnen, Bekannte) oder durch Unterstützung und Hilfe von Fachleuten und Institutionen. Dies gilt insbesondere für Familien in belastenden Situationen. Hier setzen Frühe Hilfen an.

Ein kostenfreies Angebot

Frühe Hilfen sind ein kostenfreies Angebot für alle Schwangeren und Familien mit Säuglingen und Kleinkindern in belastenden Lebenssituationen. Das reicht von persönlicher Beratung über Begleitung bei Behördenwegen bis hin zu Anleitung und Unterstützung bei Pflege, Versorgung und Erziehung des Kindes.

Frühe Hilfen in allen Bundesländern

In allen Bundesländern stehen Frühe-Hilfen-Netzwerke zur Verfügung. Weitere Infos sowie ein Netzwerk in Ihrer Nähe finden Sie auf der Frühe Hilfen Website:

www.fruehehilfen.at

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

 VORSORGE MITTEL DER
BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR



Literaturhinweise

Bücher

- BRISCH, Karl Heinz: SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern. Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind, Stuttgart 2010, ISBN 9783608946017
- DIX, Carol: Eigentlich sollte ich glücklich sein – Hilfe und Selbsthilfe bei Postnataler Depression und Erschöpfung, Zürich 1998, ISBN 3268000479
- DIX, Carol: Depressionen nach der Geburt – Hilfe für Mütter (und Väter), Hamburg 1991, ISBN 349918821X
- DUNNEWOLD, Ann; SANFORD, Diane: Ich würde mich so gerne freuen!, Stuttgart 1996, ISBN 3893733558
- FIGES, Kate: Babyblues, Frankfurt 2001, ISBN 3596151619
- GEISEL, Elisabeth: Tränen nach der Geburt, München 1997, ISBN 9783466343690
- KLIER, Claudia; DEMAL Ulrike; KATSCHNIG, Heinz (Hg.): Mutterglück und Mutterleid. Diagnose und Therapie der postpartalen Depression. Wien 2001, ISBN 3850765539
- LOHSE, Tina: Hilfe, ich kann mein Kind nicht lieben. Postpartale Depression: Krankheitsbild, Verlauf, Ursachen, Therapiemöglichkeiten, Hamburg 2008, ISBN 9783836666091
- NISPEL, Petra: Mutterglück und Tränen – Depression nach der Geburt verstehen und überwinden, Freiburg 1996, ISBN 3451261502
- NISPEL, Petra: Mutterglück und Tränen – Das seelische Tief nach der Geburt überwinden, Freiburg 2001, ISBN 3451052075
- RIECHER-RÖSSLER, Anita: Psychische Erkrankungen in der Schwangerschaft und Stillzeit, Basel 2011, Verlag Karger, ISBN 9783805595629
- ROHDE, Anke: Rund um die Geburt eines Kindes: Depressionen, Ängste und andere psychische Probleme: Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und ihr soziales Umfeld, Stuttgart 2004, ISBN 978317018454133

SACHSE, Lilla: Ich bin ganz und richtig – Therapeutische Begleitung durch Mutterschaft und Psychose, Neumünster 2000, ISBN 9783926200440
SAUER, Birgit: Postpartale Depression, Hamburg 1993, ISBN 389473504X
SCHNEIDER, Regine: Oh, Baby ... Das hatte ich mir anders vorgestellt, München 1995, ISBN 3442138523
SHAW, Fiona: Zeit der Dunkelheit – Weg aus einer Depression, Frankfurt 2001, ISBN 9783596145911
SHIELDS, Brooke: Ich würde dich so gerne lieben: Über die große Traurigkeit nach der Geburt, Hamburg 2006, ISBN 9783547711042
STERN, Daniel N.: Tagebuch eines Babys – Was ein Kind sieht, spürt, fühlt und denkt, München 2006, ISBN 9783492118439
WIMMER-PUCHINGER, Beate; RIECHER-RÖSSLER, Anita: Postpartale Depression. Von der Forschung zur Praxis, Wien 2006, ISBN 9783211299555

Websites

Deutschsprachig:

www.frauengesundheit-wien.at

www.schatten-und-licht.de

www.depressionen.ch

www.gaimh.de

www.marce-gesellschaft.de

Englischsprachig:

www.postpartum.net

www.beyondblue.org.au

DVDs

BALMES, Thomas: Babys, Deutschland 2011

HORNSTEIN C., KLIER C.: Auf einmal ist da ein Kind – Postpartale Depression
– Erkennen und Helfen, Kohlhammer, Stuttgart 2005

Dankesworte

Besonders zu danken ist den australischen Expertinnen, Sherryl Pope, Julie Watts, Jeannette Milgrom, Carol Richards, Jennifer Ericksen sowie Justin Bilszta, welche mit der Herausgabe der Broschüre „Emotional Health During Pregnancy & Early Parenthood“ ein große Vorbildwirkung für die Erstellung der Wiener Broschüre „Eigentlich sollte ich glücklich sein ...“ dargestellt haben.

An der Wiener Broschüre haben unter der Leitung von Frau Univ.-Prof. Dr.ⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger die Expertinnen Ulrike Heil – Hebamme, Univ.-Prof. Dr.ⁱⁿ Elisabeth Herz – Gynäkologin und Psychiaterin, Renate Mitterhuber – Hebamme, Dr.ⁱⁿ Maria Weissenböck – Psychologin, Psychotherapeutin, Mag.^a Angelika Wolff – Projektmanagement, Wiener Frauengesundheitsprogramm, engagiert mitgewirkt.

Für die Aufbereitung der österreichweiten PPD-Broschüre ist an dieser Stelle Frau Mag.^a Innana Reinsperger für ihr Engagement zu danken.

Die meisten Frauen machen mit Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft sehr positive Erfahrungen. Trotzdem kann es sein, dass nicht alle Ihre Erwartungen erfüllt werden.

Dies ist eine Zeit voller Veränderungen und es kann schwierig für Sie sein, sich darauf einzustellen. Über diese Seite von Schwangerschaft und Mutterschaft sprechen jedoch nur wenige Menschen ...

Weitere Informationen finden Sie unter [sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)