

POSTNATALE DEPRESSION

INHALT AUS EINER BROSCHÜRE DER PRO JUVENTUTE

Ich habe mich so auf mein Kind gefreut!

Nun ist es da, und eigentlich sollte ich glücklich sein...

Aber...

- ✓ Ich fühle mich zunehmend erschöpft.
- ✓ Mein Körper reagiert anders, langsamer, als vor der Geburt.
- ✓ Ohne ersichtlichen Grund habe ich Herzklopfen und Schwindel.
- ✓ Mein Essverhalten hat sich verändert.
- ✓ Ich bin traurig und muss häufig weinen.
- ✓ Ich muss mich anstrengen, um es allen recht zu machen.
- ✓ Ich möchte nicht, dass jemand merkt, dass gerade ich dauernd überfordert bin.
- ✓ Früher war ich an vielem interessiert, und heute lebe ich völlig lustlos und zweifle an meinen Fähigkeiten.
- ✓ Ich kann mich auf nichts mehr konzentrieren.
- ✓ Mein Partner weiss nicht, wie er mir helfen kann, und ich kann es ihm auch nicht sagen.
- ✓ Warum bin ich stets so gereizt, ich will doch eine gute Mutter sein.
- ✓ Plötzlich überfällt mich eine Wut auf mein Kind.
- ✓ Lasst mich doch endlich in Ruhe.

- ✓ Manchmal möchte ich alleine sein, und doch schaffe ich es nicht, mein Kind jemandem stundenweise anzuvertrauen.
- ✓ Ich bin müde, kann aber trotzdem nicht schlafen.

Wenn Sie sich seit Wochen oder Monaten nach der Geburt so oder ähnlich fühlen...

- ✓ ist das erklärbar, weil die Aufgabe als Mutter eines Säuglings oder Kleinkinds Höchstleistungen von Ihnen erfordert.
- ✓ sind die Kräfte des Körpers und der Psyche aus dem Gleichgewicht.
- ✓ sagen Medizin und Psychologie Erschöpfungsdepression oder postnatale Depression dazu.
- ✓ ist dieser Zustand bekannt und veränderbar.
- ✓ sind Sie sicher nicht daran Schuld.

Sie brauchen Unterstützung

Nehmen Sie Hilfe in Anspruch!

Andere Mütter haben mit einer oder mehreren der folgenden Unterstützungen positive Erfahrungen gemacht!

- ✓ Reden Sie mit einer Vertrauensperson, Freundin, Mütterberaterin, Ärztin/Arzt usw.
- ✓ Suchen Sie gemeinsam nach Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten, die Ihnen entsprechen.

Zum Beispiel

- ✓ Nischen schaffen für Schlaf- und Erholungspausen
- ✓ Haushalthilfe organisieren
- ✓ Babysitting in Anspruch nehmen
- ✓ Körperorientierte Heilverfahren wie Akupunktur, Massagen, Entspannungstechniken ausprobieren

- ✓ Zeit für sich selbst nehmen, für das Zusammenleben mit dem Partner und für Kontakte mit Erwachsenen
- ✓ Aufnahme einer Aktivität ausserhalb der Rolle als Mutter und Familienfrau, z.B. ein Hobby, ein Kurs, eine teilzeitliche Berufstätigkeit usw.
- ✓ Angebote der Eltern- oder Erwachsenenbildung aufsuchen
- ✓ Besuch einer Selbsthilfegruppe
- ✓ Medizinische Betreuung beanspruchen (Medikamente nur als Überbrückung einnehmen)
- ✓ Psychologische Beratung aufsuchen

Folgende Stellen bieten Gespräche, Kontakte, Information oder Unterstützung

- ✓ Mütter- und Väterberatungsstellen
- ✓ Kontaktstellen für Kleinkindfragen
- ✓ Selbsthilfegruppen
- ✓ Haus- oder Kinderärztinnen/-ärzte
- ✓ Hebammen
- ✓ Stillberaterinnen
- ✓ pro mente sana (Beratungstelefon 0848 800 858)
- ✓ Familienberatungsstellen
- ✓ Mütter- und Familienzentren
- ✓ Tagesmütter- und Tagesfamilienvereine
- ✓ Spitex oder Hauspflege
- ✓ Sozialpädagogische Familienbegleitung (pro juventute)
- ✓

Als Lektüre zu empfehlen

- ✓ Pascale Gmür: MutterSeelenAllein - Erschöpfung und Depression bei Müttern von Kleinkindern (verlag pro juventute, Zürich)
- ✓ Ruth Stalder-Weibel: Mütter nach der Geburt - erschöpft und depressiv statt glücklich (pro mente sana, Zürich)