

Inhalt

Vorwort	II
1 Welche Probleme können nach einer Geburt auftreten?	15
Postnatale Störungen – ein Überblick	16
Baby blues – störend aber harmlos	16
Postnatale Depressionen – das Gefühl, eine schlechte Mutter zu sein	19
Die EPDS – erster Schritt zur Erkennung von Problemen	23
Postnatale Psychosen – die veränderte Realität	28
Derselbe »Film« läuft immer wieder ab – nach der traumatisch erlebten Entbindung	31
Angststörungen/Zwangsstörungen nach der Entbindung	34
Reaktionen auf Totgeburt, Frühgeburt, Geburt eines kranken Kindes	37
Direkt nach dem Schock – die akute Belastungsreaktion	37
Über die Trauer hinaus – die Reaktive Depression	38
Besonderheiten bei der Totgeburt	40
Besonderheiten bei der Frühgeburt	41
Besonderheiten bei der Geburt eines kranken oder behinderten Kindes	42
2 Einflussfaktoren, die bei psychischen Störungen eine Rolle spielen können	43
Warum man von einer »multifaktoriellen« Verursachung spricht	43
Die Geburt eines Kindes ist ein lebensveränderndes Ereignis	43

Die Rolle der Hormone ist unterschiedlich groß	45
Komplikationen bei der Entbindung können die Belastung verstärken	46
Auch andere körperliche Aspekte können von Bedeutung sein	47
Der wichtige Unterschied zwischen der ersten und späteren Entbindungen	47
Woher weiß man, ob man anfällig ist für Probleme nach der Entbindung?	48
Vorbestehende psychische Erkrankungen können das Auftreten postnataler Depressionen und Psychosen begünstigen	48
Psychische Störungen in der Familie können das Erkrankungsrisiko erhöhen	49
Die Unterstützung durch den Partner, Familie und Freunde ist eine wichtige Vorbeugung	50
Die eigenen Erwartungen dürfen nicht zu hoch gesteckt werden	52
Wenn psychische Probleme schon in der Schwangerschaft beginnen	53
3 Die besondere Situation – was tun?	56
Die Muttergefühle wollen sich nicht einstellen	56
Wenn Ängste das Leben bestimmen	56
Irreale Gedanken und Wahrnehmungen	57
Ausgeprägte Verhaltensauffälligkeiten	58
Aggressivität/Reizbarkeit/Störungen der Impulskontrolle	59
Lebensmüde Gedanken	59
4 Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten	61
Was tun, wenn kein kurzfristiger Termin bei einem Psychiater zu bekommen ist?	61
Psychotherapie und die Suche nach einem Therapieplatz	61
Therapieverfahren	63
Psychotherapeutinnen	65

Zugang zur Psychotherapie	65
Verlauf einer Psychotherapie	66
Medikamentöse Behandlung	67
Welchen Stellenwert haben Medikamente in der Behandlung der postnatalen psychischen Störungen?	67
Sind Psychopharmaka nicht gefährlich?	68
Bedeutet es Schwäche, wenn man Medikamente einnimmt?	69
Wie lange dauert es, bis die Medikamente wirken?	70
Wie lange müssen die Medikamente nach Abklingen der Symptomatik weiter genommen werden?	71
Sind Medikamente mit dem Stillen vereinbar?	71
Was bedeutet Nutzen-Risiko-Abwägung bei der Einnahme von Medikamenten in der Stillzeit?	73
Was ist zu beachten, wenn eine stillende Mutter Medikamente nimmt?	74
Sind pflanzliche Präparate eine sinnvolle Alternative?	76
Mit welchen Nebenwirkungen muss man rechnen?	76
Untersuchungen vor und während der Medikamenteneinnahme	77
Lichttherapie	78
Entspannungsverfahren	78
Progressive Muskelentspannung (PMR)	79
Autogenes Training	79
Imaginative Verfahren	79
Hypnotherapeutische Entspannung	80
Yoga	80
Noch wichtig bei Entspannungsverfahren	81
Der Einsatz von Hormonen	81
Progesteron	82
Östrogen	82
Helfen alternative Heilmethoden?	82
Stationäre Mutter-Kind-Behandlung	83

Sollte ich eine Mutter-Kind-Kur beantragen?	84
Weitere Unterstützungsmöglichkeiten	85
Was können die Angehörigen tun?	86
Der Austausch mit anderen Betroffenen ist wichtig	88
5 Wie geht es weiter?	89
. . . . nach postnatalen Depressionen und Psychosen	89
. . . . nach Verlusterlebnissen und traumatisch erlebten Entbindungen	90
Werde ich wieder so wie früher?	91
Wann weiß ich, dass ich wieder vollständig gesund bin?	92
Darf ich nach einer postnatalen Depression oder Psychose noch einmal schwanger werden?	93
Wenn es nicht mehr aufhört – die »Chronifizierung«	94
6 Einige Fallbeispiele	95
Achterbahn der Gefühle – Grund zur Sorge?	
Ein Fall von »Baby Blues«	95
Ich wollte eine so gute Mutter sein – Depression nach der ersten Entbindung	96
Lange gequält und viel Zeit versäumt – Chronifizierte Depression nach der ersten Entbindung	97
Sieht so eine Mörderin aus? – Depression mit Zwangssymptomen	99
Kann man sich mit Behinderung anstecken? – Zwangssymptome in der Schwangerschaft	100
Depressiv oder »ausgesaugt«? – Die Erschöpfung nach mehrmonatigem Stillen	102
Wenn Stillen zum Stress wird – Depression mit Panikattacken	103
Ein Teufelskreis von Erwartungsdruck und Ängsten – Beziehungsprobleme nach der Geburt	104
Wenn zu viel zusammenkommt – Depression nach der dritten Entbindung	106

Wenn die Angst den Tag kontrolliert – Verschlimmerung einer Panikstörung nach der Geburt	108
Angst macht unfrei – Beginn einer Angststörung in der Schwangerschaft	109
36 Stunden Wehen und Schmerzen umsonst – Eine traumatisch erlebte Entbindung und ihre Folgen	110
Ich bekomme nie wieder ein Kind – Die Angst vor einer weiteren Entbindung nach traumatisch erlebter Geburt	112
Die Vergangenheit ist wieder da – Reaktualisierung von traumatischen Erfahrungen	113
Die Angst vor der Wiederholung eines Dramas – Depressive Reaktion nach Totgeburt und Wiedererleben in der Folgeschwangerschaft	114
Schwanger durch Kinderwunschbehandlung – aber die Drillinge schaffen es nicht.	116
Die Suche nach der eigenen Schuld – Depression nach Frühgeburt	118
Wenn zusammenreißen nicht mehr hilft – Suizidversuch bei postnataler Depression	119
Das Baby ist unheilbar geschädigt – Wahnhafte Depression und erweiterter Suizid	120
Das Baby ist ausgetauscht – Doppelgängerwahn und psychotische Depression	122
Euphorie und Depression im schnellen Wechsel – eine bipolare affektive Störung nach der Geburt	123
Das Baby wird zur Puppe – Verhaltensauffälligkeiten in der Manie	124
Von Himmel und Hölle – »Traumartige Erlebnisse« in der Psychose	125
Beobachtet und verfolgt gefühlt – Bedeutet das Schizophrenie?	125
Nicht wieder krank werden, aber trotzdem ein Baby – Schwanger unter Medikamenten	126
Last but not least: Auch Väter können depressiv werden	128

7	Erfahrungsberichte betroffener Frauen	130
	Warum hat es so lange gedauert, die Depression zu erkennen?	130
	Zwangsgedanken statt Muttergefühle – und alle leiden	133
	Depressionen und Wutausbrüche – und noch mehr Schuldgefühle	134
	Befürchtungen, Zweifel, Horrorvisionen – Wenn Ängste das Leben beherrschen	144
	Wenn das Stillen zur Qual wird	151
	Von der traumhaften Schwangerschaft zum Albtraum mit Baby	155
	Auch körperliche Beschwerden stehen manchmal im Vordergrund	160
	Ein weiter Weg, um Hilfe zu finden	163
	Mutter-Kind-Behandlung: Die Rettung bei Suizidgedanken . . .	173
	In der postnatalen Depression ganz weit unten – und doch etwas Positives	176
	Gute Mutter, schlechte Mutter – die doppelte Buchführung . . .	184
	Wenn die Depression schon in der Schwangerschaft beginnt – und die Unterstützung fehlt	188
	Panik als Reaktion auf den positiven Schwangerschaftstest. Und die Geschichte eines Frauenpaares	193
8	Weiterführende Informationen	200
	Selbsthilfegruppe für Depressionen nach der Geburt	200
	Medikamente in der Schwangerschaft und in der Stillzeit	200
	Verlust eines Kindes	201
	Frühgeburt	201
	Traumatisches Erleben (allgemein)	202
	Psychotherapiesuche	202