

# Inhalt

<b>Worum es in diesem Buch geht .....</b>	<b>13</b>
<b>1 Hilfreiche Erläuterungen zu Beginn .....</b>	<b>17</b>
Postpartale Depressivität ist nicht gleich postpartale Depression .....	17
Die EPDS – erster Schritt zur Erkennung von Problemen .....	18
Wie werden Diagnosen gestellt? .....	22
Klärung einiger Fachbegriffe .....	23
Postpartal, postnatal, präpartal, peripartal .....	23
Störung, Erkrankung .....	25
Psychose, Neurose .....	26
Affektive Störung, manisch-depressive Erkrankung .....	27
Wochenbettdepression, Wochenbettpsychose .....	27
Krankheitsphase, Krankheitsepisode .....	28
Chronifizierung .....	29
<b>2 Postpartale Depressionen und ihre vielen Gesichter .....</b>	<b>30</b>
Babyblues .....	33
Postpartale Depression .....	34
Einzelne Episode oder Teil einer wiederkehrenden Störung? .....	38
Postpartale Depression als einzelne depressive Episode .....	38
Postpartale Depression als Teil einer wiederkehrenden Störung .....	39
Die einzelne Episode wiederholt sich doch .....	40
Angstsymptome postpartal .....	41

Zwangssymptome postpartal .....	43
Reaktionen auf Totgeburt, Frühgeburt, Geburt eines kranken Kindes .....	45
Akute Belastungsreaktion .....	45
Reaktive Depression .....	47
Besonderheiten bei der Totgeburt .....	48
Besonderheiten bei der Frühgeburt .....	50
Besonderheiten bei der Geburt eines kranken oder behinderten Kindes .....	51
Nach der traumatisch erlebten Entbindung .....	51
Postpartale Psychosen .....	55
<b>3 Verursachungsmodelle und Einflussfaktoren .....</b>	<b>59</b>
Multifaktorielle Verursachung .....	59
Individuelle Empfindlichkeit .....	61
Geburt als lebensveränderndes Ereignis .....	61
Hormonelle Umstellung .....	63
Komplikationen bei der Entbindung .....	65
Andere körperliche Aspekte .....	65
Vorbestehende psychische Erkrankungen .....	66
Psychische Störungen in der Familie .....	67
Soziale Unterstützung .....	68
Eigene Erwartungen .....	70
Psychische Probleme schon in der Schwangerschaft .....	71
<b>4 Wie geht es weiter? .....</b>	<b>73</b>
Verlauf postpartaler Depressionen .....	73
Häufig gestellte Fragen zum weiteren Verlauf .....	76
Gesund wie früher nach postpartaler Depression? .....	76
Wann weiß ich, dass ich wieder vollständig gesund bin? .....	78
Und wenn es nicht mehr aufhört? – die »Chronifizierung« .....	78
Erneute Schwangerschaft nach postpartaler Depression? .....	79

---

<b>5</b>	<b>Behandlungsverfahren in ihrer Vielfalt .....</b>	<b>80</b>
	Psychotherapie .....	81
	Verhaltenstherapie und kognitive	
	Verhaltenstherapie .....	83
	Analytische Psychotherapie (= Psychoanalyse) .....	85
	Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie .....	86
	Systemische Therapie .....	87
	Weitere psychotherapeutische Verfahren im	
	Überblick .....	87
	Online-Psychotherapieprogramme .....	90
	Nicht jede Psychotherapie ist für jeden geeignet ...	91
	Medikamentöse Behandlung .....	92
	Einsatz von Psychopharmaka .....	92
	Antidepressiva – Mittel der ersten Wahl .....	93
	Antipsychotika – oftmals eine gute Unterstützung	93
	Beruhigungs- und Schlafmittel – nur kurzzeitig ...	94
	Sind Psychopharmaka nicht gefährlich? .....	96
	Bedeutet es Schwäche, wenn man Medikamente	
	einnimmt? .....	97
	Wie lange dauert es, bis die Medikamente wirken?	98
	Wie lange müssen die Medikamente weiter	
	genommen werden? .....	99
	Nebenwirkungen sind oft nur vorübergehend .....	99
	Untersuchungen vor und während der	
	Medikamenteneinnahme .....	101
	Medikamente und Stillen .....	101
	Der Einsatz von Hormonen .....	108
	Progesteron .....	108
	Brexanolon .....	109
	Östrogen .....	109
	Schilddrüsenhormone .....	110
	Melatonin .....	110
	Weitere Therapiemöglichkeiten .....	111
	Lichttherapie .....	111
	Transkranielle Magnetstimulation .....	112
	Elektrokrampftherapie .....	112

»Alternative Heilmethoden« .....	113
<b>6      Unterstützung – angepasst an den Bedarf .....</b>	<b>114</b>
Professionelle Hilfe – Hebammen, Stillberatung, Ärzte .....	115
Hebammen .....	115
Stillberatung .....	116
Kinderärztinnen .....	116
Gynäkologen .....	117
Selbsthilfe, Beratungsstellen, Frühe Hilfen und Co. ....	117
Selbsthilfeorganisation Schatten & Licht e. V. ....	117
Beratungsstellen .....	118
Frühe Hilfen .....	119
Schreibaby-Ambulanz .....	120
Haushaltshilfe .....	121
Elterntelefon .....	122
Jugendamt .....	122
Unterstützung in Familie und sozialem Umfeld .....	123
Elternzeit, Partnermonate und mehr .....	123
Unterstützung aus Familie und Freundeskreis .....	123
Nachbarschaft .....	124
Ehrenamtliche Hilfe .....	125
Abgestufte Möglichkeiten der Behandlung .....	126
Ambulante Behandlung, Spezialsprechstunden ....	126
Tagesklinische Behandlung mit und ohne Kind ...	126
Vollstationäre Behandlung mit und ohne Kind ....	127
Mutter-Kind-Kur .....	128
Bindungs- und Interaktionsverhalten zum Kind stärken ..	129
Feinfühligkeit kann man lernen bzw. verbessern ..	130
Fehlende Muttergefühle als Krankheitssymptom ...	131
Frühintervention und Behandlung bei	
Bindungsstörungen .....	132
Eltern-Kind-Kurse .....	132
»Gut genug« ist ausreichend! .....	132
<b>7      Was können Angehörige tun? .....</b>	<b>134</b>
Entgegen allen Erwartungen .....	134

Für Entlastung sorgen .....	135
Nähe und emotionale Wärme geben .....	136
Depressionen erkennen .....	136
Keinen Druck aufbauen .....	137
Verständnis statt Ratschlag .....	138
Professionelle Hilfe organisieren .....	138
Verhaltensauffälligkeiten richtig interpretieren .....	139
Lebensmüde Gedanken ernstnehmen .....	140
Selbstfürsorge nicht vergessen .....	140
<b>8 Selbsthilfestrategien leicht anzuwenden .....</b>	<b>142</b>
Entspannung auch mit Neugeborenem .....	143
Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson .....	144
Autogenes Training (AT) .....	145
Imaginationsverfahren, Fantasiereisen .....	146
Yoga, aktive Entspannung .....	148
Wichtige Hinweise zu Entspannungsverfahren .....	149
Achtsamkeit wirksam einsetzen .....	150
Body-Scan .....	151
Atem-Meditation .....	151
Depressivität entgegentreten .....	153
Das Bild der Waage .....	153
Bewegung, Luft und Licht .....	155
Kontakt und Berührung .....	156
Aktivitäten und Pausen .....	156
Selbstfürsorge .....	157
Akzeptanz .....	158
Angstsymptomen begegnen .....	159
Den Teufelskreis der Angst verstehen .....	160
Entschleunigtes Atmen .....	161
Alle fünf Sinne einsetzen .....	162
Die Angst hereinbitten .....	163
Gedankenstopp (nicht nur bei Ängsten) .....	165
Innerer Ort der Ruhe .....	165

Zwangssymptome durch Akzeptanz neutralisieren .....	166
Zwangsgedanken keine Macht geben .....	167
Zwangshandlungen verhindern .....	169
Ganz speziell: die Angst vor Infektionen .....	170
Ganz speziell: die Angst, dem Baby zu schaden ....	171
Traumatische Erinnerungen verblassen lassen .....	174
Reden hilft .....	175
Schreiben hilft auch .....	176
Tresortechnik .....	177
Innere Helfer .....	178
Mit Schlafstörungen umgehen .....	179
Schlafhygiene .....	180
Keine Angst vor Schlaflosigkeit .....	181
Wut und Aggressionen entgegenwirken .....	182
 <b>9 Fallbeispiele aus der Praxis .....</b>	 <b>185</b>
Achterbahn der Gefühle – Grund zur Sorge? Ein Fall von Babyblues .....	186
Ich wollte eine so gute Mutter sein – Depression nach der ersten Entbindung .....	186
Lange gequält und viel Zeit versäumt – Chronifizierte Depression nach der ersten Entbindung .....	188
Sieht so eine Möderin aus? – Depression mit Zwangssymptomen .....	190
Kann man sich mit Behinderung anstecken? – Zwangssymptome in der Schwangerschaft .....	191
Depressiv oder »ausgesaugt«? – Die Erschöpfung nach mehrmonatigem Stillen .....	193
Wenn Stillen zum Stress wird – Depression mit Panikattacken .....	195
Ein Teufelskreis von Erwartungsdruck und Ängsten – Beziehungsprobleme nach der Geburt .....	196
Wenn zu viel zusammenkommt – Depression nach der dritten Entbindung .....	198
Wenn die Angst den Tag kontrolliert – Verschlimmerung einer Panikstörung nach der Geburt .....	200

---

Angst macht unfrei – Beginn einer Angststörung in der Schwangerschaft .....	201
36 Stunden Wehen und Schmerzen umsonst – Eine traumatisch erlebte Entbindung und ihre Folgen .....	203
Ich bekomme nie wieder ein Kind – Die Angst vor einer weiteren Entbindung nach traumatisch erlebter Geburt ..	204
Die Vergangenheit ist wieder da – Reaktualisierung von traumatischen Erfahrungen .....	206
Die Angst vor der Wiederholung eines Dramas – Depressive Reaktion nach Totgeburt und Wiedererleben in der Folgeschwangerschaft .....	207
Die Suche nach der eigenen Schuld – Depression nach Frühgeburt .....	209
Schwanger durch Kinderwunschbehandlung – aber die Drillinge schaffen es nicht .....	210
Wenn zusammenreißen nicht mehr hilft – Suizidversuch bei postpartaler Depression .....	212
Das Baby ist unheilbar geschädigt – Wahnhafte Depression und erweiterter Suizid .....	214
Das Baby ist ausgetauscht – Doppelgängerwahn und psychotische Depression .....	216
Euphorie und Depression im schnellen Wechsel – eine bipolare affektive Störung nach der Geburt .....	217
Das Baby wird zur Puppe – Verhaltensauffälligkeiten in der Manie .....	219
Von Himmel und Hölle – »Traumartige Erlebnisse« in der Psychose .....	220
Beobachtet und verfolgt gefühlt – bedeutet das Schizophrenie? .....	221
Nicht wieder krank werden, aber trotzdem ein Baby – Schwanger unter Medikamenten .....	222
Last but not least: Auch Väter können depressiv werden ..	224
<b>10 Erfahrungsberichte betroffener Frauen .....</b>	<b>226</b>
Warum hat es so lange gedauert, die Depression zu erkennen? .....	228

Zwangsgedanken statt Muttergefühlen – und alle leiden . . . . .	230
Depressionen und Wutausbrüche – und noch mehr . . . . .	
Schuldgefühle . . . . .	232
Befürchtungen, Zweifel, Horrorvisionen – Wenn Ängste das Leben beherrschen . . . . .	242
Wenn das Stillen zur Qual wird . . . . .	249
Von der traumhaften Schwangerschaft zum Albtraum mit Baby . . . . .	253
Auch körperliche Beschwerden stehen manchmal im Vordergrund . . . . .	257
Mutter-Kind-Behandlung: Die Rettung bei Suizidgedanken . . . . .	261
In der postpartalen Depression ganz weit unten – und doch etwas Positives . . . . .	264
Gute Mutter, schlechte Mutter – die doppelte Buchführung . . . . .	272
Ein weiter Weg, um Hilfe zu finden . . . . .	276
Panik als Reaktion auf den positiven Schwangerschaftstest. Und die Geschichte eines Frauenpaares . . . . .	285
<b>11 Weiterführende Informationen . . . . .</b>	<b>292</b>
Auswahl bereits erschienener Ratgeber der Autorinnen . . . . .	294
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>295</b>