

Inhalt

	Worum es in diesem Buch geht	13
1	Hilfreiche Erläuterungen zu Beginn	17
	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
2	Postpartale Depressionen und ihre vielen Gesichter	30
	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
 3 Verursachungsmodelle und Einflussfaktoren	59
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
 4 Wie geht es weiter?	73
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

5	Behandlungsverfahren in ihrer Vielfalt	80
	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
6	Unterstützung – angepasst an den Bedarf.....	114
	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
7	Was können Angehörige tun?	134
	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
8 Selbsthilfestrategien leicht anzuwenden	142
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 entgegenreten	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
 9 Fallbeispiele aus der Praxis	 185
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 Mörderin 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
10 Erfahrungsberichte betroffener Frauen	226
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
11 Weiterführende Informationen	292
Auswahl bereits erschienener Ratgeber der Autorinnen ...	294
Danksagung	295