

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>II</b>
<b>I Welche Probleme können nach einer Geburt auftreten?</b> .....	<b>15</b>
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
<b>2 Einflussfaktoren, die bei psychischen Störungen eine Rolle spielen können</b> .....	<b>43</b>
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
<b>3 Die besondere Situation – was tun? .....</b>	<b>56</b>
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
<b>4 Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten .....</b>	<b>61</b>
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
<b>5 Wie geht es weiter? .....</b>	<b>89</b>
..... 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
<b>6 Einige Fallbeispiele .....</b>	<b>95</b>
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

<b>7</b>	<b>Erfahrungsberichte betroffener Frauen</b>	<b>130</b>
	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
<b>8</b>	<b>Weiterführende Informationen</b>	<b>200</b>
	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