

Inhalt

Ihr Wegweiser durch dieses Buch	15
Vorwort	17
1 Die wichtigsten Fakten und Zahlen	19
Klärung einiger Fachbegriffe	19
Peripartal, postpartal bzw. postnatal, präpartal	19
Störung, Erkrankung	20
Psychose, Neurose	21
Affektive Störung, Manisch-depressive Erkrankung	22
Wochenbettdepression, Wochenbettpsychose	23
Puerperalpsychose, Laktationspsychose	23
Babyblues, Heultage	24
Krankheitsphase, Krankheitsepisode	24
Chronifizierung	24
Das Erkennen psychischer Probleme ist gar nicht so leicht	25
Der Beginn der Störungen und erste Symptome	26
Die Bedeutung der jeweiligen kulturellen und gesellschaftlichen Situation	28
Psychische Störungen nach der Geburt in verschiedenen Zeiten und Kulturen	28
Nicht immer ist unsere »Fortschrittsgesellschaft« hilfreich	29
Die eigenen Erwartungen sind von großer Bedeutung	30
Häufigkeit und Einflussfaktoren	31
Mögliche Einflussfaktoren näher betrachtet	33
Multifaktorielle Verursachung und Vulnerabilität ..	33

Die Geburt eines Kindes ist ein lebensveränderndes Ereignis	34
Die Rolle der Hormone ist unterschiedlich groß ...	36
Auch andere körperliche Ursachen können von Bedeutung sein	37
Erste oder spätere Entbindung: der wichtige Unterschied	38
Komplikationen bei der Entbindung können die Belastung verstärken	38
Risikofaktor psychische Erkrankung in der Vorgeschichte	39
Psychische Störungen in der Familie als leichter Risikofaktor	40
Unterstützung durch den Partner und andere ist eine wichtige Vorbeugung	41
Die eigenen Erwartungen dürfen nicht zu hochgesteckt sein	41
Wenn psychische Probleme schon in der Schwangerschaft beginnen	42
Psychiatrische Diagnosen im Überblick	43
Die Grundlagen der Behandlung – kurzgefasst	46
Stationäre Mutter-Kind-Behandlung	47
Der Austausch mit anderen Betroffenen ist hilfreich	50
Was man zur Wiederholungsgefahr weiß	50
... bei postpartalen Depressionen und Psychosen ...	51
... nach Verlusterlebnissen und traumatisch erlebten Entbindungen	53
... bei Angststörungen und Zwangsstörungen	54
2 Die postpartalen Störungen im Einzelnen	56
Der Babyblues – normal und nicht krankheitswertig	56
Postpartale Depressionen – vielfältige Bilder und Schweregrade	57
Versagens- und Schuldgefühle stehen im Vordergrund	59
Zwangsgedanken prägen das Erleben	61

Panikattacken lösen besondere Ängste aus	62
Postpartale Psychosen – beunruhigend, aber leicht zu erkennen	63
Reaktionen auf schwere Belastungen rund um die Geburt	67
Direkt nach dem Schock – die akute Belastungsreaktion	68
Über die Trauer hinaus – die reaktive Depression ..	69
Besonderheiten bei der Totgeburt	70
Besonderheiten bei der Frühgeburt	71
Besonderheiten bei der Geburt eines kranken oder behinderten Kindes	72
Derselbe Film läuft immer wieder ab – nach der traumatisch erlebten Entbindung	73
Angststörungen nach der Entbindung	75
Zwangsstörungen nach der Entbindung	76
3 Schon in der Schwangerschaft Probleme?	77
Ersterkrankungen und Wiedererkrankungen	78
Einfluss der Hormone	79
Depressionen, Ängste, Zwänge in der Schwangerschaft ...	80
Psychosen und Manien in der Schwangerschaft	81
Behandlung in der Schwangerschaft	82
Nutzen-Risiko-Abwägung bezüglich Medikation in der Schwangerschaft	83
Schwangerschaftsvorsorge	84
Medikamente vor und nach der Entbindung	85
Geburtsplanung	86
Sonderfall Geburt nach spät wahrgenommener Schwangerschaft	88
4 Was ist zu tun? – Hilfe und Selbsthilfe beim Leitsymptom ...	91
Die eigenen Ressourcen nutzen	93
Strategien zur Entspannung	94
Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson	95

Autogenes Training (AT)	96
Imaginationsverfahren, Fantasiereisen	97
Meditation	99
Yoga, aktive Entspannung	100
Wichtige Hinweise zu Entspannungsverfahren	101
Strategien der Achtsamkeit	101
Body-Scan	102
Atem-Meditation	103
Leitsymptom Depressivität	104
Selbsthilfestrategien zum Umgang mit Sorgen, Niedergeschlagenheit und Depressivität	105
Das Bild der Waage	106
Bewegung, Sport, Luft und Licht	107
Kontakt und Berührung	108
Aktivitäten und Pausen	109
Ablenkung, Zeitvertreib	110
Akzeptanz	112
Eine Depression nicht übersehen	112
Leitsymptom Angst	113
Selbsthilfestrategien zur Angstregulation	114
Den Teufelskreis der Angst verstehen	114
Entschleunigtes Atmen	116
Alle fünf Sinne einsetzen	117
»Die Angst hereinbitten«	118
Gedankenstopp (nicht nur bei Ängsten)	120
Grübelstuhl und Grübelzeit	121
Innerer Ort der Ruhe	122
Leitsymptom Zwangsgedanken und Zwangshandlungen ..	122
Selbsthilfestrategien gegen Zwänge	123
Zwangsgedanken keine Macht geben	124
Zwangshandlungen verhindern	126
Ganz speziell: die zwanghafte Angst vor Infektionen	127
Ganz speziell: die zwanghafte Angst, dem Baby zu schaden	129

Leitsymptom »traumatische« Erinnerungen	132
Selbsthilfestrategien bei »traumatischen«	
Erinnerungen	133
Reden hilft	133
Tresortechnik	135
Innere Helfer	136
Bildschirmtechnik	137
Schreiben hilft	138
Selbstwirksamkeit stärken	139
Leitsymptom Schlafstörungen	141
Selbsthilfestrategien bei Schlafstörungen	142
Schlafhygiene	142
Pflanzliche Einschlafhilfen	143
Keine Angst vor Schlaflosigkeit	144
Leitsymptom Trauer	145
Trauer nach Fehlgeburt, Totgeburt,	
Schwangerschaftsabbruch	145
Trauer bei Schwangerschaft und Geburt nach	
vorausgegangenem Verlust eines Kindes	146
Trauer beim Verlust von Angehörigen zeitnah zur	
Geburt des Kindes	147
Entwicklung von Trauer allgemein	147
Selbsthilfestrategien bei Trauer	148
Den persönlichen Umgang mit der Trauer finden ..	148
Leitsymptom irreale Befürchtungen und Überzeugungen	151
Leitsymptom Lebensmüde Gedanken, Suizidalität	152
Leitsymptom Schläfrigkeit, Bewusstseinsstörung	153
Leitsymptom Halluzinationen, z.B. Stimmenhören	154
Leitsymptom Ungeordnetes Denken	154
Leitsymptom Verhaltensauffälligkeiten	155
5 Therapie – Wirkung und Nebenwirkungen	157
Die Auswahl der Behandlung	157
Psychotherapie	158
Supportive Psychotherapie	159

Verhaltenstherapie und Kognitive Verhaltenstherapie	160
Analytische Psychotherapie (= Psychoanalyse)	162
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	163
Systemische Therapie	164
Weitere psychotherapeutische Verfahren im Überblick	164
Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)	165
Beratungsstellen	169
Nicht jede Psychotherapie ist für jeden geeignet ...	170
Tipps zur Suche eines Psychotherapieplatzes	171
Psychopharmaka	172
Antidepressiva	173
Antipsychotika	178
Beruhigungsmittel, Schlafmittel	180
Stimmungsstabilisatoren	181
Kontraindikationen	183
Nebenwirkungen von Psychopharmaka	187
Untersuchungen vor und während der Medikamenteneinnahme	187
Hormone	188
Progesteron	188
Brexanolon	188
Östrogen	189
Schilddrüsenhormone	189
Andere Therapieformen	190
Lichttherapie	190
Transkraniale Magnetstimulation	190
Elektrokrampftherapie	191
6 Häufig gestellte Fragen	193
... rund um die Erkrankungen	193
Warum ist über peripartale psychische Probleme so wenig bekannt?	193
Sind psychische Probleme nach einer Entbindung heute häufiger als früher?	194

Woran erkenne ich, dass bei mir eine Depression oder Psychose beginnt?	194
Ist der Einsatz der EPDS als Fragebogen zur Selbstbeurteilung sinnvoll?	195
... zum »eigenen Anteil« an den Problemen	196
Warum ich?	196
Was habe ich falsch gemacht?	197
War es ein Fehler, ein Kind zu bekommen?	197
Warum sieht bei anderen Müttern immer alles so einfach aus?	198
Warum kann ich im Beruf mit Kindern viel besser umgehen als mit meinem eigenen Baby?	199
Wie schaffe ich es, eine gute Mutter zu sein?	200
... zum Umgang mit peripartalen Problemen	201
Sollte ich meine psychischen Probleme verschweigen?	201
Zusammenreißen oder Hilfe akzeptieren?	201
... rund um die Therapie	202
Was tue ich, wenn ich keinen raschen Termin in einer psychiatrischen Praxis bekomme?	202
Wann ist eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll?	203
Gehören Medikamente immer zur Behandlung peripartaler psychischer Probleme?	204
Machen Medikamente nicht abhängig?	204
Bedeutet es Schwäche, wenn man Medikamente einnimmt?	204
Wie lange dauert es, bis die Medikamente wirken?	206
Wie lange müssen die Medikamente eingenommen werden?	206
Sind Medikamente mit dem Stillen vereinbar?	207
Und was berücksichtigt man bei der Nutzen-Risiko-Abwägung?	208
Helfen alternative Heilmethoden?	209
Kann ich eine Mutter-Kind-Kur beantragen?	209

... zum Verlauf der Erkrankung	210
Werde ich wieder so wie früher?	210
Wann weiß ich, dass ich wieder vollständig gesund bin?	211
Einmal Depression, immer Depression?	211
Wie hoch ist die Gefahr, dass ich wieder krank werde?	212
Darf ich nach einer peripartalen psychischen Erkrankung noch einmal schwanger werden?	212
... zu Unterstützung und Hilfe	213
Kann die Hebamme helfen?	213
Soll man die Probleme mit der Frauenärztin, dem Hausarzt, der Kinderärztin besprechen?	214
Was können die Angehörigen tun?	214
Wie komme ich in Kontakt mit anderen Betroffenen? – die Stellung der Selbsthilfegruppen	216
... zu den Auswirkungen auf Familie und Partnerschaft ..	217
Wie bleiben wir als Eltern noch ein Paar?	217
Wie geht man mit der veränderten Sexualität nach der Entbindung um?	218
... zur Depression bei Vätern und in sozialer Elternschaft	220
Können auch Väter nach der Geburt eines Kindes depressiv werden?	220
Wie geht es »sozialen« Elternteilen?	221
7 Fallbeispiele – die verschiedenen Gesichter peripartaler Probleme	223
Achterbahn der Gefühle – Grund zur Sorge? Ein Fall von Babyblues	223
Ich wollte eine so gute Mutter sein – Depression nach der ersten Entbindung	224
Lange gequält und viel Zeit versäumt – Chronifizierte Depression nach der ersten Entbindung	225
Sieht so eine Möderin aus? – Depression mit Zwangssymptomen	227

Kann man sich mit Behinderung anstecken? –	
Zwangssymptome in der Schwangerschaft	229
Depressiv oder »ausgesaugt? – Die Erschöpfung nach mehrmonatigem Stillen	230
Wenn Stillen zum Stress wird – Depression mit Panikattacken	232
Ein Teufelskreis von Erwartungsdruck und Ängsten – Beziehungsprobleme nach der Geburt	233
Zu viel kommt zusammen – Depression nach der dritten Entbindung	235
Wenn Angst den Tag kontrolliert –	
Verschlimmerung einer Panikstörung nach der Geburt	237
Angst macht unfrei – Beginn einer Angststörung in der Schwangerschaft	238
36 Stunden Wehen und Schmerzen vergebens – Eine traumatisch erlebte Entbindung und ihre Folgen	239
Ich bekomme nie wieder ein Kind – Die Angst vor einer weiteren Entbindung nach traumatisch erlebter Geburt	241
Die Vergangenheit ist wieder da – Reaktivierung von traumatischen Erfahrungen	243
Die Angst vor der Wiederholung eines Dramas – Depressive Reaktion nach Totgeburt und Wiedererleben in der Folgeschwangerschaft	244
Die Suche nach der eigenen Schuld – Depression nach Frühgeburt	245
Schwanger durch Kinderwunschbehandlung – aber die Drillinge überleben nicht	246
Wenn zusammenreißen nicht mehr hilft –	
Suizidversuch bei postpartaler Depression	248
Das Baby ist vermeintlich unheilbar geschädigt – Wahnhafte Depression und erweiterter Suizid	250
Das Baby ist ausgetauscht – Doppelgängerwahn und psychotische Depression	251

Euphorie und Depression im schnellen Wechsel – eine bipolare affektive Störung nach der Geburt ...	253
Das Baby wird zur Puppe – Verhaltensauffälligkeiten in der Manie	254
Von Himmel und Hölle – »Traumartige Erlebnisse« in der Psychose.....	255
Beobachtet und verfolgt gefühlt – Bedeutet das Schizophrenie?	256
Nicht wieder krank werden, aber trotzdem ein Baby – Schwanger unter Medikamenten	257
Last but not least: Auch Väter können depressiv werden	259
8 Diagnosen – für speziell Interessierte	261
ICD-10 – ein Diagnosesystem im Wandel	262
Affektive Störungen	262
Reaktionen, Anpassungsstörungen, Posttraumatische Belastungsstörung	266
Angststörungen	267
Zwangsstörungen	269
Psychosen	270
9 Fachliteratur	273
10 Weiterführende Informationen und Links	278
Depressionen	278
Ängste	279
Zwänge	279
Traumatisches Erleben	279
Prämenstruelle Dysphorische Störung	280
Schwangerschaft	280
Unterstützung in der Schwangerschaft und nach der Geburt	281
Besondere Situationen in der Schwangerschaft und nach der Geburt	281
Psychotherapiesuche	282