

# Vorwort

Durch die ständigen Weiterentwicklungen bei frei verkäuflichen Geräten zur Zyklus- und Fruchtbarkeitsüberwachung sowie Frühschwangerschaftstests werden Schwangerschaften immer planbarer und damit auch viel früher bewusst wahrgenommen. Die Lebensweise wird häufig schon im Stadium des »Versuchens« darauf abgestimmt. Informationsbroschüren und Schwangerschaftsbegleitbücher nehmen diesen Trend ebenso auf wie Internetforen und YouTube-Beiträge. Dort sieht man gut gelaunte gesunde Schwangere, die »die schönste Zeit ihres Lebens« erwartet, wenn sie nur die Ratschläge zu Ernährung und Bewegung beachten sowie sich gut auf die Geburt und das Wochenbett vorbereiten. Und selbst wenn im Rahmen dieser Informationen auf Probleme hingewiesen wird, wie etwa Depressionen, dann »hofft« die Schwangere ja ebenso wie ihr Partner/ihre Familie zunächst einmal, dass sie nicht betroffen sein wird und »dass alles gut geht«. Das ist übrigens ein sinnvoller psychologischer Schutzmechanismus, denn wenn man immer nur Schlimmes erwarten würde, dann könnte man sein Leben nicht meistern. Hoffnung und positives Denken sind wichtige Ressourcen für ein glückliches Leben.

Dennoch sind schwangere Frauen in vielfältiger Weise von Problemen und Krisen betroffen, wie wir aus unserer langjährigen Tätigkeit als Psychotherapeutinnen/Psychiaterin wissen. Die häufig vorkommenden bzw. typischen Problemberiche haben wir in diesem Buch zusammengetragen und dargestellt, wie man darauf reagieren kann. Die beschriebenen »Strategien zur Selbsthilfe« sollen deutlich machen, welche Möglichkeiten betroffene Frauen haben, auch ohne professionelle Unterstützung mit der Problematik umzugehen, und wie man als Außenstehende(r) Hilfestellung leisten kann. Informationen zu psychosozialer Beratung sowie psychotherapeutischen und medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten sollen dazu ermutigen, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn diese Selbsthilfestrategien nicht ausreichend sind, und Berührungsängste abbauen.

Noch ein Appell an Betroffene, aber auch an Angehörige und andere einbezogene Personen: Machen Sie sich die Probleme und traurigen Gefühle, von denen Sie vielleicht lesen, die Sie aber nicht direkt betreffen, nicht zu eigen! Konzentrieren Sie sich auf Ihr aktuelles Problem und die vorhandenen Lösungsmöglichkeiten.

Ziel dieses Ratgebers ist es, zu einer Schwangerschaft beizutragen, in der es gelingt, Probleme und vielleicht sogar Krisensituationen zu überstehen und deren Auswirkungen auf das seelische Befinden auf ein Minimum zu reduzieren; zu einer Schwangerschaft zu verhelfen, die im besten Falle trotz nicht zu vermeidender »Störfeuer« weitestgehend unbeschwert und glücklich ist!

## Vorwort

Last but not least: Auch wenn nicht immer ganz konsequent die Nennung weiblicher und männlicher Formen (z.B. bei Berufsgruppen) durchgehalten ist, sind immer beide gemeint. Manchmal haben wir zugunsten der besseren Lesbarkeit darauf verzichtet.

Hamburg und Bonn, im August 2020  
Almut Dorn und Anke Rohde