

# Seelische Erkrankungen rund um die Geburt

Wie Sie Müttern, Vätern  
und Kindern helfen können

*Informationen für Hebammen  
und andere Gesundheitsberufe*



**Schirmherrschaft:**

**Roswitha Beck**, Verein zur Unterstützung gemeindenaher Psychiatrie  
in Rheinland-Pfalz e.V.

**Monika Zindorf**, Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker  
in Rheinland-Pfalz e.V.



**Voller Freude erwarten Rebecca und Julian die Geburt ihres ersten Kindes. Doch kaum ist das Baby geboren, erfasst Rebecca eine unbegreifliche Angst und Hilflosigkeit. Das kleine Wesen, das von ihr abhängig ist, ist ihr vollkommen fremd.**

**Rebeccas Zustand verschlechtert sich von Tag zu Tag, bis sie schließlich befürchten muss, zu einer Bedrohung für ihr eigenes Kind zu werden.**

**(das Fremde in mir, Film)**

Die Geburt eines Kindes verändert das Leben der Eltern tiefgreifend. Die vielfältigen körperlichen und seelischen Umstellungen verunsichern viele Eltern und bringen oftmals Erschöpfung, Selbstzweifel und Ängste mit sich.

Über die Hälfte aller Mütter entwickelt bald nach der Geburt den „Babyblues“, ist deprimiert und weint häufig. Dieses Stimmungstief ist hormonell bedingt und geht in aller Regel nach wenigen Tagen vorüber.

Klingen die Beschwerden allerdings nach zwei Wochen nicht ab, kann es sich um Anzeichen einer postpartalen psychischen Störung handeln. Dies ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die unbehandelt bis zu einem Jahr andauern oder chronisch werden kann. Am häufigsten tritt die postpartale Depression (PPD) auf. 10-15 % der Frauen sind davon betroffen. Auch andere psychische Erkrankungen wie Angst- und Zwangserkrankungen oder Psychosen können durch die Geburt wiederholt oder ausgelöst werden.

- ⇒ ***Wird die Erkrankung früh erkannt, kann diese gut behandelt werden.***
- ⇒ ***Durch frühzeitige Behandlung kann möglicherweise einer Chronifizierung der Erkrankung vorgebeugt werden.***

## **Postpartale psychische Störungen – was ist das?**

Postpartale Krankheitssymptome zeichnen sich in erster Linie dadurch aus, dass sie sich auf die Mutterschaft und das neugeborene Kind beziehen. Die erkrankten Mütter leiden unter Schuldgefühlen, sind voller Ängste und Sorgen um das Kind. Diese sprechen sie allerdings oftmals nicht direkt an, sondern berichten eher über körperliche Beschwerden wie Erschöpfung oder Schlaflosigkeit als über depressive Stimmungen. Um helfen zu können, ist es darum wichtig, die Frau wohlwollend und aufmerksam zu beobachten.

- ⇒ ***Nehmen Sie Ihre Eindrücke und Beobachtungen ernst.***
- ⇒ ***Fragen Sie nach, wenn Ihnen etwas auffällt.***

## **Zugänge zu Hilfen schaffen: Aufklärung und Früherkennung**

Die Ursachen einer PPD sind vielfältig und können sich sehr unterschiedlich äußern. Die PPD steht oftmals in Zusammenhang mit traumatischen Geburtserlebnissen. Auch kann sie eine Überlastungsreaktion darstellen, insbesondere wenn mehrere Faktoren zusammentreffen.

Informationen hierüber verbunden mit dem Aufzeigen von Wegen der Behandlung und sonstige Unterstützung erleichtern betroffenen Frauen die Inanspruchnahme von Hilfen. Geburtsvorbereitung und Vorsorge stellen geeignete Orte für eine solche Aufklärung dar. Darüber hinaus können sich die Hebammen als Ansprechpartner anbieten und bei Bedarf zu geeigneten Hilfen vermitteln.

Nutzen Sie die Geburtsvorbereitung und Vorsorge, um die werdende Mutter kennenzulernen und ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, so dass Sie Verhaltensveränderungen leichter wahrnehmen und Schwieriges ansprechen können!



***Ermutigen Sie die Frauen über ihre Gedanken und Gefühle zu sprechen!***

## **Was können Anzeichen einer postpartalen Depression (PPD) sein?**

- Müdigkeit, Erschöpfung, Energiemangel
- Traurigkeit, häufiges Weinen
- Schuldgefühle
- Inneres Leeregefühl
- Allgemeines Desinteresse, sexuelle Unlust
- Zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- Konzentrations-, Appetit-, Schlafstörungen

- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden, andere psychosomatische Beschwerden
- Ängste, extreme Reizbarkeit, Panikattacken, Zwangsgedanken (wiederkehrende destruktive Vorstellungen und Bilder, die nicht in die Tat umgesetzt werden)
- Suizidgedanken

Quelle: [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)

⇒ **Zur Einschätzung der Situation kann die *Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale* hilfreich sein, zu finden z.B. unter: [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)**

## **Unterstützung für betroffene Mütter**

Psychische Störungen verändern das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen. Für Mütter bedeutet dies meist, dass sie sich nicht in der erforderlichen Weise ihrem Kind zuwenden und auf seine Bedürfnisse eingehen können. Viele der betroffenen Mütter nehmen diese Grenze sehr wohl wahr und fühlen sich oftmals ihrem Kind gegenüber schuldig.

Schuldgefühle und Selbstvorwürfe sind aber der Bewältigung der Erkrankung nicht zuträglich. Vielmehr brauchen diese Mütter Ermutigung, die Erkrankung als solche wahr und ernst zu nehmen. Beratung und Unterstützung können in dieser Situation niedergelassene Psychiaterinnen und Psychiater, der sozialpsychiatrische Dienst, Beratungsstellen oder das Jugendamt bieten. Das Jugendamt kann auch Hilfen zur Betreuung und Versorgung von Kindern in Notsituationen (z. B. Klinikaufenthalt) gewähren.

⇒ ***Ermuntern Sie die Mütter (und ihre Partner), Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Eltern tun sich und ihrem Kind damit etwas Gutes.***

## **Kompetenzen stärken – Bindungsaufbau fördern**

Als hilfreich hat sich in der Bewältigung postpartaler psychischer Störungen die gezielte Förderung des Bindungsaufbaus zwischen Mutter und Kind erwiesen. Dadurch wird eine wichtige Grundlage für das gesunde Aufwachsen der Kinder unterstützt. Dazu können entsprechende Beratungsansätze wie zum Beispiel die Entwicklungspsychologische Beratung oder Marte Meo beitragen.



***Machen Sie sich kundig, wer in Ihrer Region solche Beratungsangebote vorhält.***

*Raum für Kontaktdaten:*

Name: ..... Anschrift: .....

Telefon: ..... .....

Bemerkungen: .....

.....

*„Eltern brauchen ein Klima, das ihnen erlaubt, Beratung und Unterstützung in Anspruch zu nehmen, ohne sich als Versager im Umgang mit dem Baby zu fühlen“ (Mauri Fries)*

## **Wenn eine psychische Erkrankung bereits vor der Geburt besteht und bekannt ist – Tipps für die Vorsorge**

Im Fall einer bereits bekannten psychischen Störung sollte dieses Thema in der Vorsorge Berücksichtigung finden. Wichtig ist, gemeinsam mit der Mutter potentielle Risiken im Zuge der Geburt und der damit einhergehenden neuen Lebenssituation einzuschätzen. Bei Bedarf sollten der behandelnde Arzt oder die behandelnde Therapeutin hinzugezogen werden.

Ausgehend von den konkreten Auswirkungen der psychischen Erkrankung bei dieser Mutter (bzw. bei diesem Vater) und ihrer spezifischen Lebenssituation sollte dazu eingeschätzt werden:

- Wie viel Entlastung braucht es im Alltag und / oder in der Betreuung des Kindes? Wer kann diese leisten?
- Wer ist mit der Mutter und dem Vater bezüglich der Erkrankung im Gespräch und kann Klärungsbedarfe hinsichtlich der Versorgung des Kindes und des Bindungsaufbaus frühzeitig erkennen und mit ihnen ansprechen?

⇒ ***Es hat sich als hilfreich erwiesen, für den Fall einer Krise konkrete Absprachen zu treffen***

Besprechen Sie dazu gemeinsam:

- An welchen Anzeichen, Gefühlen oder Gedanken bemerkt die Mutter, der Vater oder eine nahestehende Person, dass sich eine Krise anbahnt?
- Wenn dies eintritt: Was ist dann zu tun?
- Wer sollte dann informiert werden?
- Nach Geburt des Kindes: Wer kann sich um das Kind kümmern?

*Notieren Sie die Antworten und vereinbaren Sie einen Notfallplan:*

1. Name: ..... Anschrift: .....

Telefon: .....

Bemerkungen: .....

.....

2. Name: ..... Anschrift: .....

Telefon: .....

Bemerkungen: .....

## **Darüber hinaus: Schwierige Lebenssituationen, Überlastung und Überforderung können Eltern an ihre Grenzen bringen**

Es gibt schwierige Lebensereignisse, die Eltern vor besondere Herausforderungen stellen und vielleicht die Möglichkeiten der Bewältigung übersteigen. Manche Menschen reagieren auf Überforderungssituationen mit einer psychischen Störung. Bei Frauen tritt eine psychische Erkrankung gehäuft zum ersten Mal in der Postpartalzeit auf. Vor diesem Hintergrund kommt der Wahrnehmung von verdichteten Problemlagen und besonderen Anforderungssituationen eine besondere Bedeutung zu. Folgende Fragen können Sie dabei unterstützen:

- Gibt es soziale Belastungsfaktoren wie Armut, soziale Isolation, alleinige Erziehungsverantwortung, Hinweise auf Partnerschaftsgewalt?
- War die Schwangerschaft oder Geburt besonders belastend, durch z. B. frühere Fehlgeburten, problematischen Schwangerschaftsverlauf, ungeplantes/ungewolltes Kind, Frühgeburt, Totgeburt, Geburtstrauma oder Mehrlingsgeburt?
- Sind die Fürsorgeanforderungen erhöht, z. B. aufgrund Krankheit oder Behinderung des Kindes, Schreibaby?
- Gab es psychische Erkrankungen der Elternteile bereits vor der Geburt?
- Gibt es besondere gesundheitliche Probleme, die durch die Schwangerschaft entstanden sind oder verstärkt wurden?

Liegen solche oder auch ähnliche Belastungsfaktoren vor, ist darüber hinaus bedeutsam:

- Wie kommen die Eltern (die Mutter, der Vater) mit den Schwierigkeiten zurecht?
- Wer unterstützt die junge Familie (Großeltern, Nachbarschaft, professionelle Hilfen etc.)?

Bräuchte die Familie weitere Hilfen, um mit der neuen Situation bzw. mit dem Säugling gut zurecht zu kommen?



- ⇒ **Ermuntern Sie die Eltern Hilfen in Anspruch zu nehmen.**
- ⇒ **Stellen Sie ggf. Kontakte zum Jugendamt, Sozialamt, Gesundheitsamt oder ARGE her.**

## **Rat und Unterstützung für Sie als Hebamme oder Fachkraft eines anderen Gesundheitsberufes**

Um betroffene Mütter angemessen beraten und zu passenden Hilfen weiterleiten zu können, sind oftmals viele Fragen zu klären. Fachberatung und anonyme Fallberatung stellen hier wichtige Unterstützungsmöglichkeiten für Sie als Fachkraft dar. Dazu stehen Ihnen das Jugendamt und der Sozialpsychiatrische Dienst im Gesundheitsamt zur Verfügung.

### *Ansprechpartner und Kontaktdaten im Jugendamt:*

Name: ..... Anschrift: .....

Telefon: .....

Bemerkungen: .....

.....

### *Ansprechpartner und Kontaktdaten im Gesundheitsamt:*

Name: ..... Anschrift: .....

Telefon: .....

Bemerkungen: .....

- ⇒ **Hilfe für betroffene Mütter kann mit der Vermittlung zu entsprechenden Stellen beginnen. Das kann z. B. sein: gemeinsame telefonische Terminvereinbarung, erstes gemeinsames Gespräch etc.**

## **Zentrale Stellen, die Hilfen und Unterstützung für betroffene Mütter anbieten können, sind:**

### **Bezogen auf Fragen rund um die seelische Verfassung der Mutter:**

- Psychosoziale Beratungsstelle
- Niedergelassene Psychiaterinnen bzw. Psychiater
- Psychiatrische Klinik / Institutsambulanz
- Sozialpsychiatrischer Dienst

### **Bezogen auf Fragen rund um die Pflege, Versorgung, Betreuung und Erziehung des Kindes:**

- Erziehungs- und Lebensberatungsstelle
- Schreibbabyambulanz
- Kinderarzt/-ärztin
- Angebote der Frühen Hilfen (z. B. Elterncafé etc.)
- Jugendamt

*Ansprechpartner und Kontaktdaten zu passenden Angeboten vor Ort:*

Name: ..... Anschrift: .....

Telefon: ..... .....

Bemerkungen: .....

.....

---

#### Impressum:

Institut für Sozialpädagogische Forschung Mainz e.V. (ism)

Andrea Michel-Schilling, Elisabeth Schmutz

Flachsmarktstraße 9, 55116 Mainz

Tel.: 0 61 31 / 2 40 41 -0, Fax.: 0 61 31 / 2 40 41 -50

Email: [andrea.michel-schilling@ism-mainz.de](mailto:andrea.michel-schilling@ism-mainz.de), [elisabeth.schmutz@ism-mainz.de](mailto:elisabeth.schmutz@ism-mainz.de)





## **Links im Internet:**

[www.kipsy.net](http://www.kipsy.net)

[www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)

[www.schreibaby.de](http://www.schreibaby.de)

[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

[www.vivafamilia.de](http://www.vivafamilia.de)

[www.hebammen-rlp.de](http://www.hebammen-rlp.de)

[www.rlp-gegen-depression.de](http://www.rlp-gegen-depression.de)

## **Bücher zum Thema (kleine Auswahl):**

**Fritz Mattejat, Beate Lisofsky (Herausgeber): Nicht von schlechten Eltern: Kinder psychisch Kranker. Bonn. 2008**

**Schirin Homeier: Sonnige Traurigtage: Illustriertes Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern und deren Bezugspersonen. Frankfurt/M. 2006**



Hebammen-Landesverband  
Rheinland-Pfalz e.V.



Verein zur Unterstützung  
Gemeindenaher Psychiatrie  
in Rheinland-Pfalz e.V.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, GESUNDHEIT,  
FAMILIE UND FRAUEN

