

## Gut zu wissen!

- \* 60 bis 80 Prozent aller Mütter sind von einem Babyblues betroffen. Er geht in der Regel von selber wieder vorbei und muss nicht behandelt werden.
- \* 15 bis 20 Prozent aller Mütter leiden an einer postpartalen Depression. Sie sollte unbedingt behandelt werden. Je früher, desto besser.
- \* Mütter und Väter, die von einer psychischen Erkrankung nach der Geburt betroffen sind, sind keine schlechten Eltern, sondern brauchen Hilfe.
- \* Auch Partner können von einer postpartalen Depression betroffen sein.
- \* Überforderung, Enttäuschung, negative Gefühle gegenüber der Partnerin sowie Versagensangst und Scham können zu einer Depression führen. Lassen Sie sich helfen!

» Es ist stark sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht. Wir wollen Ihnen dabei helfen, die richtige zu finden!



### Kontakt

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie  
Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.  
Oppelner Str. 130, 53119 Bonn  
Tel.: 0228-71002400 (keine Beratung)  
Fax: 0228-71002429  
Mail: [bapk@psychiatrie.de](mailto:bapk@psychiatrie.de)

### Ansprechpartner

Kerstin Trostmann (Leitung der Geschäftsstelle)  
Mail: [trostmann.bapk@psychiatrie.de](mailto:trostmann.bapk@psychiatrie.de)  
Tel.: 0228-71002404  
Britta Scheufens (Projektmitarbeiterin)  
Mail: [scheufens.bapk@psychiatrie.de](mailto:scheufens.bapk@psychiatrie.de)  
Tel.: 0228-71002400

### Weitere Informationen

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

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Postpartale Depression und psychische Störungen rund um die Geburt



## Psychische Erkrankung rund um Schwangerschaft und Geburt?

Die Schwangerschaft ist eine emotionale Zeit. Neben der Vorfreude stellen sich auch hin und wieder Gefühle der Unsicherheit und vielleicht auch Zweifel ein, ob man dieser großen Aufgabe wirklich gewachsen sein wird.

Auch die erste Zeit nach der Geburt ist oft ein Auf und Ab der Gefühle. Das kann Eltern manchmal sehr unvorbereitet treffen. Häufiger als vielleicht bekannt, entstehen daraus ernste emotionale Verstimmungen. Manchmal entwickelt sich auch eine psychische Erkrankung, die behandelt werden muss. Man spricht dann von einer postpartalen Depression.

Ursachen für postpartale Erkrankungen können sein:

- \* psychische Vorerkrankungen
- \* vorangegangene Fehl- oder Totgeburten
- \* komplizierte Schwangerschaftsverläufe
- \* traumatische Geburten
- \* hohe persönliche Erwartungen
- \* gesellschaftlicher Druck
- \* fehlende Unterstützung



## Babyblues, postpartale Depression oder Psychose?

Die Art und Weise der psychischen Störung nach einer Geburt können sehr unterschiedlich sein und reichen von einer Verstimmung bis – in seltenen Fällen – zu einer Psychose. Ohne Unterstützung verschlimmert sich der Krankheitsverlauf in vielen Fällen. Daher ist es wichtig, rechtzeitig Hilfe einzufordern.

Der sogenannte **Babyblues** ist die häufigste Form der psychischen Krisen nach der Geburt. Von ihr sind etwa 60 bis 80 Prozent aller Mütter betroffen. Es handelt sich hierbei um ein kurzzeitiges Stimmungstief, das um den dritten bis fünften Tag nach Entbindung einsetzt. In der Regel ist er nicht behandlungsbedürftig. Dauert dieser Zustand länger als zehn Tage an, könnte es sich um den Beginn einer postpartalen Depression handeln.

Von einer **postpartalen Depression** sind etwa 15 bis 20 Prozent aller Mütter betroffen. Die Dunkelziffer liegt jedoch weitaus höher.

Typische Anzeichen hierfür können sein:

- \* Müdigkeit und Erschöpfung
- \* Schlaf- und Konzentrationsstörungen
- \* tiefe Traurigkeit und häufiges Weinen
- \* Gefühl der Leere
- \* Antriebslosigkeit
- \* allgemeines Desinteresse
- \* diverse Ängste, Panikattacken und Zwangsgedanken
- \* zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- \* sexuelle Unlust
- \* Schwindel, Kopf- oder Bauchschmerzen, Herzrasen und andere organische Beschwerden
- \* Suizid- oder Infantizidgedanken (Kindestötung)



Die schwerste Form, die **postpartale Psychose**, kommt immerhin noch bei einer bis drei von etwa 1000 Müttern vor. Mögliche Anzeichen können sein:

- \* extreme Angstzustände
- \* motorische Unruhe oder plötzliche und euphorische Antriebsteigerung (manisch) im Wechsel mit starken depressiven Phasen (Antriebs- und Teilnahmslosigkeit)
- \* Wahnvorstellungen, Halluzinationen, Verwirrtheit
- \* Persönlichkeitsveränderungen

## Hier finden Sie Hilfe!

Auf der Webseite [www.bapk.de](http://www.bapk.de) des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BAPK) finden Sie weitere Informationen und einen Überblick über Hilfeangebote.

Das Wichtigste aber ist: Reden Sie über Ihre Gefühle, schildern Sie Ihre Ängste und machen Sie sich keine Vorwürfe! Psychische Erkrankungen nach der Geburt sind bei rechtzeitiger Behandlung nahezu immer heilbar. Holen Sie sich Unterstützung. Sie steht Ihnen zu.