



DEPRESSION!

RUND UM DIE GEBURT!

WWW.MUENCHEN-DEPRESSION.DE

WWW

münchner
bündnis
gegen
DEPRESSION



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



DEPRESSION HAT VIELE GESICHTER.

Eines der Gesichter kann die **Postpartale Depression** oder Wochenbettdepression sein. Expert:innen schätzen, dass 10 - 15 % der Frauen, die ein Kind zur Welt gebracht haben, im ersten Jahr nach der Geburt an einer ernst zu nehmenden Depression erkranken. Bereits während der Schwangerschaft können die unten genannten Symptome auftreten.

Die Postpartale Depression ist etwas Anderes als die sogenannten »Heultage«, der **Babyblues**, den weit über die Hälfte der jungen Mütter kennen. In den ersten Tagen nach der Geburt erleben sie eine kurze Phase von ein bis maximal zehn Tagen, in der sie besonders reizbar, ängstlich, nervös und traurig sind und praktisch gar nicht schlafen können. Der Babyblues geht in der Regel von selbst vorbei, die einzig notwendige »Behandlung«, die die betroffene Frau braucht, ist Ruhe und Zuwendung.

Bei der **Postpartalen Depression** ist das anders. Ein wesentlicher Unterschied besteht darin, dass die Symptome nicht nach wenigen Tagen von selbst abklingen, sondern dass sie längere Zeit anhalten, sich vielleicht sogar verschlimmern.

TYPISCHE EMPFINDUNGEN!

- Traurigkeit und häufiges Weinen
- Innere Leere, Interesselosigkeit
- Erschöpfung, Energielosigkeit, Mutlosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme
- Anhaltende Schuld- und Versagensgefühle
- Große Reizbarkeit und Nervosität
- Unruhe und Schlaflosigkeit
- Ängste, Panik, zwanghafte Gedanken
- Zwiespältige Gedanken dem Kind gegenüber
- Angst, mit dem Kind alleine zu sein
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden
- Verlust des Lebenswillens

DEPRESSION KANN JEDE TREFFEN.

Die Gründe für die Entwicklung einer Depression nach der Geburt eines Kindes sind vielfältig und noch nicht abschließend erforscht. Man geht davon aus, dass es verschiedene Faktoren sind, die zusammenspielen. Unter anderem:

- Die massiven hormonellen Umstellungen, die der weibliche Körper nach Schwangerschaft und Geburt erlebt, haben auch Auswirkungen auf das Gefühlsleben.
- Für manche Frauen ist der Geburtsvorgang oder die Angst davor ein Erlebnis, das sie überwältigt und überfordert. Depressive Gefühle können die Folge sein.
- Einige Frauen haben bereits früher an einer Depression oder einer ähnlichen Krankheit gelitten, so dass ihre Anfälligkeit höher ist.
- Für Frauen, die in ihrem Leben bereits Gewalt erlebt haben, bedeutet das Erleben einer Geburt und ein damit verbundenes Gefühl des »Ausgeliefertseins« eventuell ein Wiedererleben alter Erfahrungen.
- Die Geburt eines (weiteren) Kindes bedeutet für das Leben der Mutter eine gravierende Veränderung, die Anpassung an das »neue« Leben kann schwierig sein. Nicht immer sind die familiären, finanziellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen optimal, manchmal sind sie eher eine Belastung.

WICHTIG!

Die Wochenbettdepression ist kein persönliches Versagen und kein Zeichen dafür, dass Sie eine schlechte Mutter sind oder Ihr Kind nicht genügend lieben. Es ist eine Krankheit, die behandelt werden kann. Holen Sie sich Hilfe, in Ihrem eigenen und im Interesse Ihres Kindes!



DEPRESSION IST BEHADELBAR.

Vielleicht erkennen Sie sich selbst in den bisherigen Beschreibungen wieder.

Der erste Weg zur Bewältigung und zur Behandlung einer Depression ist, sie zu erkennen. Sprechen Sie mit jemandem darüber, dem Sie vertrauen, und der:die sich damit auskennt: Ärzt:in, Hebamme, Beratungsstelle, Selbsthilfegruppe. Oder füllen Sie den Fragebogen zur Selbsteinschätzung aus, den Sie auf den nächsten Seiten des Flyers finden.

HOLEN SIE SICH HILFE!

Wenden Sie sich an Menschen, die Sie unterstützen können: im Haushalt, bei der Kinderbetreuung, bei der Bewältigung der materiellen Probleme – und vor allem bei der Bewältigung der Depression (siehe umseitige Adressen)!

Postpartale Depressionen werden im Grunde wie alle Formen der Depression behandelt:

- Begleitung, Unterstützung und Beratung, auch in Form einer Psychotherapie kann Ihnen dabei helfen, sich an Ihr »neues« Leben anzupassen, und weitere Strategien im Umgang mit sich selbst und Ihren Problemen zu erwerben.
- Antidepressive Medikamente wirken auf den Stoffwechsel im Gehirn und regulieren ihn.
- In einer Selbsthilfegruppe und im Kontakt mit anderen Betroffenen können Sie sich austauschen und weitere Anregungen und Erfahrungen kennen lernen, die bei der Bewältigung der Erkrankung helfen.

WAS KÖNNEN SIE ALS ANGEHÖRIGE TUN?

Für Sie als Angehörige ist es eine schwierige Situation, wenn Sie erkennen, dass es Ihrer Frau, Freundin, Verwandten oder Bekannten schlecht geht. Sie sind sich vermutlich nicht sicher, wie Sie darauf reagieren sollen, wie Sie am besten mit ihr umgehen. Deshalb hier einige Anhaltspunkte dafür:

- Sprechen Sie Ihre Angehörige darauf an. Machen Sie ihr keine Vorwürfe, sondern fragen Sie danach, wie es ihr geht, wie sie zurechtkommt, wie Sie ihr helfen können.
- Besorgen Sie sich Informationen zur Krankheit Depression, sammeln Sie Wissen dazu. So werden Sie mit Ihrer Einschätzung immer sicherer und können das Wissen an Ihre Angehörige weitergeben.
- Bieten Sie ihr praktische Unterstützung an, z.B. im Haushalt oder bei der Kinderbetreuung, beim Ärzt:innenbesuch, bei der Suche nach Psychotherapeut:innen, einer Beratungsstelle. Begleiten Sie sie am Anfang, wenn sie das wünscht.
- Nehmen Sie die Äußerungen der Betroffenen ernst. Vor allem dann, wenn Sie den Eindruck haben, sie hat den Lebenswillen verloren und denkt darüber nach, ihr Leben zu beenden.
- Holen Sie sich in dieser Situation auf jeden Fall zusätzliche Hilfe, auch wenn Ihre Angehörige im Moment nicht verstehen kann, dass sie krank ist und Unterstützung braucht.

WICHTIG!

Akzeptieren Sie die Depression als Krankheit. Es ist nicht eine Frage des Willens oder der Bequemlichkeit, wenn Ihre Angehörige ihren Aufgaben im Moment nicht gewachsen ist, es ist die Krankheit, die sie daran hindert.

TEST.

Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala EPDS*

Da Sie vor kurzem ein Kind geboren haben oder bald eines gebären werden, würden wir gerne wissen, wie Sie sich in den letzten 7 Tagen (oder bei Verwendung in den ersten Tagen nach der Geburt: seit der Geburt) gefühlt haben. Bitte markieren Sie die Antworten durch Ankreuzen des Kästchens vor jener Antwortzeile, welche für Sie am ehesten zutrifft.

IN DEN LETZTEN 7 TAGEN ODER IN DEN TAGEN SEIT DER GEBURT...

1 konnte ich lachen und das Leben von der sonnigen Seite sehen

- ☐ so wie ich es immer konnte 0
- ☐ nicht ganz so wie sonst 1
- ☐ deutlich weniger als früher 2
- ☐ überhaupt nicht 3

2 konnte ich mich so richtig auf etwas freuen

- ☐ so wie immer 0
- ☐ etwas weniger als sonst 1
- ☐ deutlich weniger als früher 2
- ☐ kaum 3

3 fühlte ich mich unnötigerweise schuldig, wenn etwas schief lief

- ☐ ja, meistens 3
- ☐ ja, manchmal 2
- ☐ nein, nicht so oft 1
- ☐ nein, niemals 0

4 war ich ängstlich und besorgt, aus nichtigen Gründen

- ☐ nein, überhaupt nicht 0
- ☐ selten 1
- ☐ ja, manchmal 2
- ☐ ja, häufig 3

5 ... erschrak ich leicht bzw. reagierte panisch
aus unerfindlichen Gründen

- ☐ ja, oft 3
 - ☐ ja, manchmal 2
 - ☐ nein, nicht oft 1
 - ☐ nein, überhaupt nicht 0
-

6 überforderten mich verschiedenste Umstände

- ☐ ja, die meiste Zeit war ich nicht in der Lage,
damit fertig zu werden 3
 - ☐ ja, manchmal konnte ich damit nicht fertig werden 2
 - ☐ nein, die meiste Zeit konnte ich gut damit
fertig werden 1
 - ☐ nein, ich wurde so gut wie immer damit fertig 0
-

7 war ich so unglücklich, dass ich nicht schlafen konnte

- ☐ ja, die meiste Zeit 3
 - ☐ ja, manchmal 2
 - ☐ nein, nicht sehr oft 1
 - ☐ nein, überhaupt nicht 0
-

8 habe ich mich traurig und schlecht gefühlt

- ☐ ja, die meiste Zeit 3
 - ☐ ja, manchmal 2
 - ☐ selten 1
 - ☐ nein, überhaupt nicht 0
-

9**war ich so unglücklich, dass ich geweint habe**

- ☐ ja, die ganze Zeit
- ☐ ja, manchmal
- ☐ nur gelegentlich
- ☐ nein, niemals

3
2
1
0

10**überkam mich der Gedanke, mir selbst
Schaden zuzufügen**

- ☐ ja, ziemlich oft
- ☐ manchmal
- ☐ kaum
- ☐ niemals

3
2
1
0

PUNKTE**10 - 12 PUNKTE**

Es besteht eine mäßige Wahrscheinlichkeit, dass Sie eine Depression oder Angststörung haben. Daher wiederholen Sie diesen Bogen bitte in 2 - 4 Wochen.

AB 13 PUNKTE

Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Sie eine peripartale Depression oder Angststörung haben und in diesem Fall empfehlen wir Ihnen, sich zumindest an eine der in diesem Flyer genannten Beratungsstellen zu wenden.

AB 18 PUNKTE

Die Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer peripartalen Depression oder Angststörung ist sehr hoch und wir raten Ihnen dringend, sich an eine psychiatrische Ambulanz oder eine:n Psychiater:in Ihrer Wahl zu wenden.

* Quelle:

M. Hofecker Fallahpour, Ch. Zinkernagel, U. Frisch, C. Neuhofer, R.-D. Stieglitz,
A. Riecher-Rössler: Was Mütter depressiv macht...und wodurch sie wieder Zuversicht gewinnen.
Ein Therapiehandbuch, Verlag Hans Huber 2005

HIER FINDEN SIE HILFE.

MEDIZINISCHE UND THERAPEUTISCHE ANGEBOTE.

**1 kbo-Isar-Amper-Klinikum Region München
Peripartalsprechstunde der psychiatrischen
Institutsambulanz Schwabing**

Leopoldstr. 175

Telefon: 089 206022-500

**Psychotherapeutische Hochschulambulanz
der LMU München für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und
(werdende) Eltern**

Leopoldstr. 44

Anmeldung: 089 2180-72570

**Kbo-Isar-Amper-Klinikum-München Nord
Eltern-Kind-Tagesklinik am kbo-Kinderzentrum München**

Heiglhofstr. 63

Telefon: 089 71009-378 bzw. -262

**kbo-Isar-Amper-Klinikum Region München
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Süd.West
Psychiatrisches Krisen- und Behandlungszentrum
Atriumhaus**

Bavariastr. 11

Telefon: 089 7678-0

PRAKTISCHE HILFEN.

1 Frühe Hilfen der Stadt München

Kostenlose Hausbesuche von Familienhebammen,
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen und
sozialpädagogischen Fachkräften

Telefon: 089 233-47911

wellcome München

Unterstützung für junge Familien im ersten Lebensjahr des
Babys durch Ehrenamtliche

www.wellcome-online.de

BERATUNGSSTELLEN.

i Schwangerschaftsberatung in München

www.schwangerinmuenchen.de

Landeshauptstadt München

Gesundheitsreferat, Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Bayerstr. 28a

Telefon: 089 23347871

FrauenTherapieZentrum, Krisen und Probleme in der Schwangerschaft

Güllstr. 3

Telefon: 089 7473700

Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.

Häberlstr. 17

Telefon: 089 5506780

pro familia Beratungsstellen

Türkenstr. 103

Telefon: 089 3300840

Bodenseestr. 226 Rgb.

Telefon: 089 8976730

Blodigstr. 4

Telefon: 089 3144425

Sozialdienst katholischer Frauen München e. V.

Dachauer Str. 48

Telefon: 089 55981227

Werner-Eckert-Str. 11

Telefon: 089 943801420

ebz München e. V.

Landwehrstr. 15 Rgb.

Telefon: 089 59048150

Echardinger Str. 63

Telefon: 089 59048250

Landratsamt München Schwangerenberatung

Mariahilfplatz 17

Telefon: 089 62212196

Frauen beraten e. V. München

Herzog-Wilhelm-Str. 16

Telefon: 089 5999570

Lindenschmitstr. 37

Telefon: 089 7472350

Albert-Schweitzer-Str. 66

Telefon: 089 678041040

Münchner Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse e. V. (MAP) Beratungsstelle für Schwangere, Eltern mit Babys und Kleinkindern

Rosenheimer Str. 1, Müllersches Volksbad (2. Stock)

Telefon: 089 40192020

DONUM VITAE in Bayern e. V.

Bahnhofplatz 4a

85540 Haar

Telefon: 089 3270846 0

IN EINER KRISE.



Krisendienste Bayern

Telefon: 0800 655 3000 (täglich 0-24 Uhr)

www.krisendienste.bayern

Die Arche – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e. V.

Saarstraße 5

Telefon: 089 334041

TELEFON- UND ONLINEANGEBOTE.



Selbsthilfeorganisation Schatten & Licht e. V.

info@schatten-und-licht.de

Telefon: 08293 965864

www.schatten-und-licht.de

Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.

www.bke-beratung.de



WUSSTEN SIE SCHON?

Sie sind nicht allein. Etwa 10 - 15 % der Frauen entwickeln nach einer Geburt eine Wochenbett-depression. Diese ist in der Regel gut behandelbar. Auch Männer können betroffen sein. Sie benötigen Hilfe? Eine erste Anlaufstelle kann auch Ihre betreuende Hebamme sein.

Unser Ziel ist es, die Versorgung
depressiv erkrankter Menschen und
derer Angehörigen zu verbessern.

DANKE FÜR IHRE SPENDE!

BANKVERBINDUNG.

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Stadtsparkasse München
IBAN: DE82 7015 0000 1000 4836 59
BIC: SSKMDEMM XXX

SCAN QR CODE.

Wir verlinken Sie zu
unserer Spendenseite.



MUENCHEN-DEPRESSION.DE



089 540 45 120



AKTION_DEPRESSION



MUENCHNERBUENDNISGEGENDEPRESSION



INFO@MUENCHEN-DEPRESSION.DE

Stand_04 2024

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Luisenstraße 43
80333 München