



**DIDYMOS®**  
Babytragen seit 1972

**Dein Fachgeschäft für:**  
Tragehilfen aller Art, ausführliche Beratung

Kleidung aus ökologischer Produktion  
für Kinder von 0 bis ca. 8 Jahre

**Sommerschlussverkauf** – schaut vorbei.

**DIDYMOS** Alleenstr. 8, 71638 Ludwigsburg  
[www.didymos.de](http://www.didymos.de)

**Trennung mit Kindern? – bitte fair!**  
[www.likom.info](http://www.likom.info) 07141 / 6887999

# Gute Prognose bei frühzeitiger Behandlung

## Depressionen rund um die Geburt



Desinteresse am Kind kann ein Symptom einer postpartalen Depression sein...

von Isabelle Steinmill

**Viele wissen nicht, dass peripartale Depressionen recht häufig sind. Sie treten kurz vor oder nach der Geburt (auch als postpartale Depression bekannt) auf. Etwa jede siebte Frau erkrankt. Die Dunkelziffer ist vermutlich höher, weil sich nicht jede Hilfe sucht. Wie erkennt man den Behandlungsbedarf? Wo kann man sich Hilfe suchen?**

Um mich diesem oft schambesetzten Thema zu nähern, habe ich Kontakt zu zwei Expertinnen aufgenommen. Friederike Echter-Geist ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin, unter anderem auf Depressionen rund um die Geburt spezialisiert und bietet in Stuttgart am Praxiszentrum Psychotherapie eine Müttersprechstunde an, wo erkrankte Mütter erste Hilfe erfahren können.

Sabine Surholt war Anfang der Neunziger selbst betroffen und ist Mitbegründerin der Selbsthilfe-Organisation "Schatten & Licht e.V.", die wenige Jahre später gegründet wurde. Diese ist die wichtigste überregionale Anlaufstelle für Betroffene. Frau Echter-Geist weiß, dass das Thema unglaublich mit Scham besetzt ist. Die Betroffenen würden sich nicht trauen, sich zu öffnen, weil sie keine Versagerin sein wollen. Dabei sei die Prognose sehr gut, wenn sich jemand frühzeitig behandeln lasse.

### Diagnose und Symptomatik

„Psychische Probleme, die über den rund vierzehn Tage andauernden Babyblues nach der Geburt hinausgehen, weisen auf eine postpartale psychische Erkrankung hin“, so Sabine Surholt. Sie, die oftmals an der "Hotline" des Vereins sitzt, hat schon viele Frauen beraten, die nicht mehr weiterwussten. Manche Frauen leiden auch schon vor der Geburt unter depressiven Verstimmungen.

„Seit der Pandemie rufen noch mehr Frauen an. Vielen fehlt der Kontakt zu anderen Müttern,

aber auch die Unterstützung. Andere haben Angst, dass sie oder ihr Kind an Covid erkranken könnten oder sind verunsichert, weil der Ablauf der Geburt in Pandemiezeiten weniger planbar erscheint. Väter können auch peripartal erkranken, dies kommt allerdings seltener vor, und Männer suchen sich tendenziell auch seltener Hilfe.“ Auf [schatten-undlicht.de](http://schatten-undlicht.de) finden Betroffene einen Selbsttest, der erste Hinweise darauf gibt, ob Behandlungsbedarf bestehen könnte (siehe Infobox).

Zur Symptomatik berichtet Echter-Geist, dass sich viele Frauen in erster Linie erschöpft fühlen würden. Sie hätten auch körperlich keine Kraft mehr, den Alltag zu bewältigen. Dazu kämen häufig Schlafstörungen, ein verminderter Antrieb und der soziale Rückzug. Manche würden auch mehr oder weniger Appetit verspüren. Schuldgefühle und ein geringer Selbstwert gehörten auch oft dazu. Manchmal trete auch eine Angststörung auf. Manche Betroffene hätten dann beispielsweise eine übersteigerte Angst vor dem Tod des Kindes, manche auch Angst davor, dem Kind etwas anzutun. Gerade dann sei die Hemmschwelle, sich Hilfe zu suchen, besonders groß. Neben der Depression trete seltener auch die postpartale Psychose mit wahnhaften Gedanken, Halluzinationen, Verwirrheitszuständen oder Bewusstseinsstörungen auf. Diese habe oftmals religiöse Inhalte. Manche Frauen würden denken, sie würden für ein bestimmtes Verhalten bestraft.

### Risikofaktoren

Als wichtigster Faktor gilt die Hormonumstellung nach der Geburt. Dann sinken nämlich die weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron. Diese wirken im Körper an verschiedenen Stellen, unter anderem auch im Gehirn. Als hinzukommende Risikofaktoren nennt Echter-Geist psychosoziale Risiken, darunter fielen zum Beispiel die familiären Umstände oder die soziale Situation. Auch die Überlastung, vor allem der Schlafentzug, könne die Problematik verursachen oder verschärfen.

**Juniorclub**  
ZAHNORAMA

**WIR BEKOMMEN ZUWACHS**

ab Juli

Wollt ihr unsere zwei neuen Kinderzahnärztinnen kennenlernen? Dann kommt vorbei oder macht direkt einen Termin aus.



Elly-Beinhorn-Str. 9  
71706 Markgröningen

T. 071 45. 93 666 22

[praxis@zahnorama-junior.de](mailto:praxis@zahnorama-junior.de)  
[www.zahnorama-junior.de](http://www.zahnorama-junior.de)

Bestimmte Persönlichkeitseigenschaften begünstigen die peripartale Depression, zum Beispiel erhöhte Sensibilität, hohes Verantwortungsbewusstsein, Perfektionismus und das hohe Bedürfnis nach Kontrolle und Struktur. „Frauen haben heutzutage den Anspruch, alles im Griff zu haben. Durch die Geburt stürzen viele in ein absolutes Tief, weil ihnen diese Kontrolle völlig abhandenkommt. Nichts ist mehr planbar. Die meisten Frauen müssen erst lernen, damit zurechtzukommen. Zudem wird ein unglaublicher Druck aufgebaut, dass man zum Beispiel sein Kind stillen muss, damit es ihm gutgeht. Hier wäre es gut, weniger dogmatisch zu sein.“ Freilich gebe es auch eine genetische Disposition, die das Risiko zu erkranken, erhöht, oder auch körperliche Erkrankungen, wie zum Beispiel eine unbehandelte Anämie oder Schilddrüsen Themen.

Behandlung mit Medikamenten wichtig. Einige davon sind auch in der Schwangerschaft und Stillzeit verträglich“, so Echtler-Geist. Sie bedauert es, dass es so schwierig sei, einen Therapieplatz zu finden. Stationär gebe es in Stuttgart keine Möglichkeit, gemeinsam mit dem Kind unterzukommen.

Sie empfiehlt die Stationsäquivalente Betreuung des Klinikums Stuttgart, die, wie der Name sagt, ähnlich umfangreich ist wie die stationäre Behandlung, aber eben zuhause stattfindet. Eine erste Anlaufstelle ist außerdem die Müttersprechstunde, die Echtler-Geist zusammen mit Kolleginnen anbietet (siehe Infobox). Dort würden die Mütter schnell Hilfe bekommen. Sie könnten im Rahmen der Müttersprechstunde in zehn Sitzungen ihr Problem bearbeiten. In diesen zehn Sitzungen könne durchaus



© photocase/Himbeertoni

...aber auch Erschöpfung und Rückzug.

### Behandlung

Echtler-Geist hält es für sehr wichtig, dass eine Enttabuisierung stattfindet und Frauen sich wagen, ihre Gefühle auszusprechen. Es könne unheimlich helfen, wenn in Geburtsvorbereitungskursen aufgeklärt würde, dass die erste Zeit mit dem Kind eben nicht immer die schönste Zeit des Lebens sei. Wer eine ungünstige Disposition bei sich vermutete, könne sich vor der Geburt auch durch Literatur informieren. „Bei vielen Betroffenen ist die

viel erreicht werden. Leider gelinge es auch hier bei Weitem nicht, dem Bedarf gerecht zu werden.

Auch Sabine Surholt bedauert das nicht ausreichende Angebot für Betroffene. Sie weiß, dass es in ganz Deutschland nur neun reine Mutter-Kind-Stationen gibt, wo ausschließlich Frauen mit diesem Störungsbild betreut werden. Auf der Website schatten-und-licht.de finden Frauen ein umfangreiches Hilfsangebot (siehe Infobox). Der Verein bietet auch eine Online-Selbsthilfegruppe für Männer an.

#### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Auf der Website **schatten-und-licht.de** werden die deutschen Mutter-Kind-Einheiten, Fachleute und die ehrenamtlichen Beraterinnen des Vereins gelistet. Daneben unterhält der Verein auch Selbsthilfegruppen - online oder regionale Gruppen in Präsenz. Diese sind nach den postpartalen Krankheitsbildern (Depression, Angststörung, Trauma, Psychose) differenziert. Ein Betroffenen- und Angehörigen-Forum für die betroffenen Familien und Fortbildungen für die Fachleute runden das Angebot ab.

Unter "schatten-und-licht.de" findet man auch den Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale, einen **Selbsttest**, der erste Hinweise darauf geben kann, ob es sich wirklich um eine Depression handelt. Dieser Fragebogen wird in England standardmäßig bei nachgeburtlichen Untersuchungen angewandt.

**Nähere Informationen und Kontaktdaten** zur Müttersprechstunde finden betroffene Frauen (oder auch Männer!) hier: [www.stuttgart-vt.de/muettersprechstunde/](http://www.stuttgart-vt.de/muettersprechstunde/)

**Tausch & Plausch**  
Flohmärkte, Kaffee und Spiel

Jeden ersten Dienstag im Monat  
von 14:30-16:30 Uhr  
Im Kinderschutzbund OV Stuttgart  
Christophstr. 8, 70178 Stuttgart

 **Der Kinderschutzbund**  
Ortsverband Stuttgart

**Weitere Infos:**  
Tel. 0711 / 24 44 24 | [www.ksb-s.de](http://www.ksb-s.de)

**Fieberkrampf?**  
Erste Hilfe am Kind  
2x im Monat

**perfectio.de**  
Johannesstr. 102, Stuttgart-West  
Infos unter Tel. 0711/253 999 77  
und im Internet [www.perfectio.de](http://www.perfectio.de)

**SABINE ROLLI**  
TEAM



**Zentrum für Osteopathie, Physiotherapie und Naturheilkunde**

Birkenwaldstraße 113  
70191 Stuttgart  
Fon 0711 2 59 86 11  
[www.praxis-sabinerolli.de](http://www.praxis-sabinerolli.de)

**UNSERE ADLER BRAUCHEN HILFE**  
[www.NABU.de/adler](http://www.NABU.de/adler)



NABU  
Adlerpaten  
10108 Berlin



**FAMILIENPFLEGE UND HAUSHALTSHILFE**  
IM STADTGEBIET STUTTGART

**RUFEN SIE UNS AN: 0711 2865095**



KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTTGART e.V.

Katharinenstraße 2b | 70182 Stuttgart  
[www.familienpflege-stuttgart.de](http://www.familienpflege-stuttgart.de)