

Was ist eine postpartale Depression / Wochenbettdepression?

Etwa 10-20% der Mütter sind von einer Depression nach der Geburt (postpartale Depression) betroffen.

Es ist wichtig, die postpartale Depression von dem wesentlich häufiger vorkommenden Baby-Blues in den ersten Tagen nach der Geburt zu unterscheiden. Die sogenannten „Heultage“ gehen mit ängstlichen, reizbaren und traurigen Verstimmungen einher, die in der Regel nach einigen Tagen von selbst abklingen.

Anders ist dies bei der postpartalen Depression. Der Beginn ist oft schleichend. Es kommt zu lang anhaltenden Beschwerden, die sich im Laufe der Zeit verschlimmern können.

Folgende Symptome können unter anderem auftreten:

- Energiemangel, Erschöpfung, Hoffnungslosigkeit
- Traurigkeit und häufiges Weinen
- Inneres Leeregefühl, Interessenlosigkeit
- Schuld- und Versagensgefühle
- zwiespältige Gedanken und Gefühle dem Kind gegenüber
- unrealistische Gedanken und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten als Mutter wie z.B. „Mein Baby mag mich nicht.“, „Ich bin eine schlechte Mutter.“, „Ich kann mein Kind nicht versorgen.“
- Teilnahmslosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Extreme Reizbarkeit und Nervosität
- Konzentrations- und Schlafstörungen
- Ängste und Panikattacken; z.B. übermäßige Sorge um das Wohlergehen des Kindes
- Zwanghafte Gedanken
- Verlust des Lebenswillen

Dies sind die Symptome einer Depression. Depressionen können in jeder Lebenslage auftreten. Sie sind kein Zeichen für persönliches Versagen oder Ihrer mangelnden Fähigkeit zu lieben, sondern eine ernstzunehmende Krankheit, die behandelt werden sollte.

Die Ursachen für die Entwicklung einer postpartalen Depression sind vielfältig.

Zu nennen sind unter anderem körperliche Ursachen (z.B. die starken hormonellen Veränderungen nach einer Geburt, massiver Schlafmangel), psychische Faktoren (traumatisches Erleben der Geburt, Schwierigkeiten beim Stillen, Veränderungen des eigenen Lebensrhythmus und –stils, starke persönliche Einschränkungen, belastende Erlebnisse in der eigenen Kindheit, eigenes Idealbild der Mutterrolle) und soziale Faktoren (die veränderte Beziehung zum Partner und anderen Angehörigen, geringe oder keine soziale Unterstützung, das Einfinden in die Rolle als Mutter) und auch depressive/psychische Vorerkrankungen.

Was bedeutet Verhaltenstherapie bei postpartalen Depressionen?

Die Vorgehensweise in der Psychotherapie ist für jede Frau unterschiedlich. Meist stehen jedoch die folgenden Themen im Vordergrund:

- Aufklärung über die Erkrankung, individuelle Ursachen herausfinden, verstehen der eigenen Störungszusammenhänge
 - *Warum werde ich jetzt depressiv?*
- Das Erlernen des Umgangs mit Symptomen (herausarbeiten und verändern von negativen/schädigenden Gedanken, Bewertungen und Einstellungen und diese in Verbindung bringen mit körperlichen Reaktionen, Gefühlen und Verhalten), z.B.
 - *Schwarz-Weiß-Denken („Ich bin eine schlechte Mutter, wenn mein Baby schreit.“)*
 - *Übertriebenes Verantwortungsgefühl („Ich muss alles alleine schaffen.“)*
 - *Schuldgefühle („Richtige Mütter können stillen.“)*
- Stressbewältigung, Alltagsorganisation, Krisenmanagement, Erhöhung von positiven Aktivitäten im Alltag
- Positive Identifikation mit der Mutterrolle und Stärkung der Mutter-Kind-Beziehung.
 - *Was für eine Mutter möchte ich sein?*
 - *Wie kann ich mein Baby besser verstehen, welche Signale sendet es aus?*
 - *Was für ein Baby habe ich mir immer gewünscht/vorgestellt? Welche Charaktereigenschaften bringt mein Baby tatsächlich mit?*
- Auseinandersetzung mit den zahlreichen Veränderungen durch die Geburt (z.B. körperliche, partner- und freundschaftliche, berufliche Veränderungen)
- Einbezug des Partners und weiterer Angehöriger, um familiäre und partnerschaftliche Konflikte zu bearbeiten und Möglichkeiten der Entlastung zu besprechen
 - *Aufbau eines unterstützenden sozialen Netzwerks*
 - *Hilfe im Haushalt*
 - *Vermehrte Unterstützung durch Partner und Angehörige*
 - *Verbesserung des eigenen Hilfesuchen-Verhaltens*
- Enger Kontakt zur/zum mitbehandelnden Frauenärztin/-arzt und Hebamme, eventuell Unterstützung bei der Einbeziehung weiterer Betreuungsdienste