

## Depressionen vor und nach der Geburt des Kindes: Familiencoach Depression der AOK vermittelt Wissen und Strategien zum Umgang

**Die Geburt eines Kindes ist für viele Mütter und Väter ein einschneidendes Erlebnis, das neben großer Freude auch Depressionen verursachen kann. Psychologin Anja Böhm von der AOK Sachsen-Anhalt erklärt, was sich hinter der sogenannten peripartalen Depression verbirgt und wo Betroffene Hilfe finden.**

### **Was sind peripartale Depressionen?**

Die peripartale Depression unterscheidet sich vom „Babyblues“. Neben allgemeinen Depressionssymptomen können bei Betroffenen die Mutter- oder Vatergefühle fehlen, sie fühlen sich von der Elternrolle überfordert oder sie haben Ängste, dem Kind zu schaden oder seine Bedürfnisse nicht erfüllen zu können. Etwa 10 bis 15 Prozent der Mütter und fünf Prozent der Väter von Neugeborenen sind davon betroffen.

### **Wie können diese Depressionen entstehen?**

Sie entstehen durch ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren: Eine Rolle spielen unter anderem Veranlagung, Belastungen im sozialen Umfeld, aber auch Vorerkrankungen, frühere Traumata, massiver Schlafmangel oder Empfindlichkeit für hormonelle Veränderungen.

### **Wo finden Betroffene Hilfe?**

In unserem kostenfreien AOK Familiencoach Depressionen finden Betroffene Wissen und Strategien in Form von Expertenvideos, Übungen und Anregungen zur Selbstreflexion oder zum Umgang mit negativen Gefühlen. Auch Angehörige erhalten Tipps, z.B. wie sie ihre Besorgnis gegenüber erkrankten Personen ansprechen und diese bestärken können, sich ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe zu suchen.

Zum Familiencoach Depressionen geht es unter [www.familiencoach-depression.de](http://www.familiencoach-depression.de). Eine AOK-Mitgliedschaft ist nicht notwendig.

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut mehr als 850.000 Versicherte und 57.000 Arbeitgeber online und vor Ort im ganzen Land. Mit einem Marktanteil über 42 Prozent ist sie die größte regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.