

World Maternal Mental Health Day: Depression in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Leipzig, 2. Mai 2018 - Anlässlich des World Maternal Mental Health Day macht die Stiftung Deutsche Depressionshilfe darauf aufmerksam, dass 10 - 15 % der Frauen nach der Geburt an einer Postpartalen Depression erkranken. Obwohl die Postpartale Depression gut behandelbar ist, suchen viele betroffene Frauen keine Hilfe - aus Scham oder weil die Depression nicht erkannt wird. Suizide sind deshalb in Industrienationen eine der häufigsten Todesursachen für junge Mütter.

Eine Depression in der Schwangerschaft und nach der Geburt ist, wie in anderen Lebensphasen auch, gekennzeichnet durch eine gedrückte Stimmung, Schlafstörungen, Erschöpfungsgefühl, tiefe Freudlosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Weder Trauer noch zärtliche Gefühle gegenüber dem Kind können wahrgenommen werden. Dies ist mit quälenden Selbstvorwürfen, keine gute Mutter zu sein, verbunden. „Bei der postpartalen Depression besteht die Gefahr, dass betroffene Mütter und Angehörige die Symptome wie Erschöpfung, verminderten Appetit oder Schlafstörungen als Reaktion auf die Geburt und Pflege des Kindes fehlinterpretieren und deshalb keine ärztliche Hilfe suchen“, erläutert Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Hinzu kommt, dass die erkrankte Mutter unter Hoffnungslosigkeit, Scham und Schuldgefühlen leidet. Aufklärung über postpartale Depressionen z.B. in Geburtsvorbereitungskursen ist deshalb wichtig. „Jede Mutter muss wissen: Die postpartale Depression ist kein persönliches Versagen oder Lieblosigkeit, sondern eine ernsthafte Erkrankung, die einer konsequenten Behandlung bedarf“, so Hegerl weiter.

Postpartale Depressionen sind behandelbar

Wichtig ist es beim Auftreten einer postpartalen Depression rasch professionelle Hilfe zu holen. So gelingt es fast immer, die depressive Episode innerhalb weniger Wochen zum Abklingen zu bringen. Die wichtigsten Säulen der Behandlung sind Medikamente und Psychotherapie. Die medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva führt am schnellsten zu einer Besserung der Beschwerden. Stillen ist meist mit einer medikamentösen Behandlung vereinbar. Unter den Psychotherapieverfahren hat die sogenannte Kognitive Verhaltenstherapie die besten Wirksamkeitsbelege. Ziel psychotherapeutischer Maßnahmen ist die Bewältigung der Krankheitssymptome durch Aufklärung über die Erkrankung, Unterstützung beim Umgang mit der neuen Situation sowie das Vermeiden von permanentem Grübeln und übertriebenen Selbstvorwürfen. Nach Abklingen der Depression stellen sich dann die positiven Gefühle gegenüber dem Kind von selbst ein. In manchen Fällen ist es darüber hinaus hilfreich, eine Hebamme, Sozialarbeiterin oder verschiedene andere Betreuungsdienste (z.B. Haushaltshilfe, Kinderbetreuung über die Krankenkasse) einzubeziehen. Ist bei schweren postpartalen Depressionen eine stationäre Behandlung der Mutter nötig, so bieten manche Kliniken einen gemeinsamen Klinikaufenthalt der Mutter mit dem Kind an.

Was Angehörige tun können

Angehörige spielen oft eine wichtige Rolle dabei, möglichst schnell ärztliche Hilfe für die betroffenen Mütter zu organisieren. Der Erkrankten fehlt dafür meist die nötige Energie und Hoffnung. „Wissen sollte der Partner aber auch, dass er weder Schuld an der Depression hat, noch für die Heilung verantwortlich ist. Überspitzt formuliert: Eine Depression kann man mit Liebe ebenso wenig heilen wie eine Blinddarmentzündung“, erklärt Prof. Ulrich Hegerl. Trotzdem ist es für

die betroffenen Frauen eine große Hilfe, Partner und Familienangehörige an der Seite zu haben, die geduldig Mut machen und liebevoll unterstützen.

Anlaufstellen

Eine erste Anlaufstelle beim Verdacht auf eine postpartale Depression können Hebammen, Frauenärzte und Fachärzte für Psychiatrie sein. Online können sie sich unter www.deutschedepressionshilfe.de informieren. Eine Liste mit Selbsthilfegruppen und Kliniken mit Mutter-Kind-Angeboten findet sich unter: www.schatten-und-licht.de

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Depression erforschen – Betroffenen helfen – Wissen weitergeben

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe hat sich die bessere Versorgung depressiv erkrankter Menschen und die Reduktion der Suizide in Deutschland zum Ziel gesetzt. Vorstandsvorsitzender und Initiator ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen unter ihrem Dach vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das Diskussionsforum Depression und das deutschlandweite Info-Telefon Depression. In über 80 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Seit 2014 kooperiert die Stiftung Deutsche Depressionshilfe mit der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH beim Aufbau des Forschungszentrums Depression und weiteren versorgungsnahen Projekten www.deutsche-depressionshilfe.de