

Zwick Zwack!

Und plötzlich schnappt sie zu.

Du fühlst dich schlecht und sehr allein.

Das Leben mag irgendwo da draußen sein.

An dir hängt schwer ein Mühlenstein.

Wer hilft dir jetzt, was kannst du tun?

Du schiebst ihn hin und her den Stein.

Und schließlich wendet sich das Blatt.

Das Leben findet wieder mit dir statt.

Gedicht von Eva Buschmann

Kontakt

Wenn Sie unsere Gruppe kennen lernen möchten,
melden Sie sich bitte unter:

Telefon 0176 / 62385908

E-Mail: shg_zwickmuehle@web.de

www.zwickmuehle.uni-hd.de

Weitere Kontaktmöglichkeiten an der Psychiatrischen
Klinik Heidelberg sind:

- Station Jaspers
Telefon 06221 / 56 4459
- MBS (Mobiles Bezugspersonensystem)
Frau Buschmann
Telefon 06221 / 56 5486
www.klinikum.uni-heidelberg.de

In Kooperation mit

Schatten & Licht

Krise nach der Geburt e. V.

www.schatten-und-licht.de



UniversitätsKlinikum Heidelberg

Zwickmühle Selbsthilfegruppe



für Frauen mit psychischen Erkrankungen
nach der Geburt und in der Schwangerschaft

Die ersten Monate nach der Geburt

Das erwartete Kind ist da! Und plötzlich kommt alles anders als erträumt? Statt Mutterglück nur Tränen, Unsicherheit und Angst? Dieses Phänomen ist nicht selten, denn weitaus mehr Frauen als gemeinhin angenommen geraten nach der Geburt eines Kindes in eine seelische Krise.

Und es gibt Hilfe!

Wir sind eine Nachsorgeeinrichtung der Mutter-Kind-Einheit der Psychiatrischen Klinik Heidelberg, die seit September 2001 ein Beratungs- und Therapieangebot für Mütter mit psychischen Problemen anbietet. Seit Mai 2007 gibt es in Heidelberg mit der „Zwickmühle“ die erste Selbsthilfegruppe für Frauen mit psychischen Problemen nach der Geburt eines Kindes. Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen zum intensiven Austausch, gegenseitiger Unterstützung und regelmäßigen offenen Infoabenden.

Psychische Probleme in der Schwangerschaft

In der Gruppe willkommen sind auch Schwangere mit Depressionen und Ängsten sowie psychischen Vorerkrankungen, für die es bisher nur sehr wenig Beratungs- bzw. Therapiemöglichkeiten gibt. Mittlerweile ist jedoch bekannt, dass Frauen, die in der Schwangerschaft unter Depressionen und ausgeprägten Ängsten leiden, ein deutlich erhöhtes Risiko haben, nach der Geburt an einer Depression oder Angststörung zu erkranken. In diesem Sinne verfolgt unsere Gruppe auch einen präventiven Ansatz.

Welche psychischen Probleme können nach der Geburt auftreten?

Stimmungstief

Hierbei handelt es sich um eine kurzfristige Problematik, Baby-Blues genannt, welche in den ersten 10 Tagen nach der Entbindung auftritt und meist 3-5 Tage anhält. Ungefähr 50 bis 80 % aller Mütter sind hiervon betroffen. Der Baby-Blues ist keine psychische Erkrankung. Wenn er allerdings länger als zwei Wochen anhält, kann er sich auch zu einer dauerhaften Depression entwickeln.

Typische Kennzeichen können sein

- Traurigkeit und häufiges Weinen
- Stimmungsschwankungen
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Schlaf- und Ruhelosigkeit
- Ängstlichkeit und Reizbarkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten

Depression

Sie kann im ersten bis zweiten Jahr nach der Geburt entstehen. Dabei sind graduelle Abstufungen von leicht bis schwer zu unterscheiden. Typisch ist eine schleichende Entwicklung. Die Betroffenheitsrate liegt bei ca. 10%.

Typische Kennzeichen können sein

- Traurigkeit, häufiges Weinen, Interesse- und Freudlosigkeit
- Schuldgefühle
- Inneres Leeregefühl, Müdigkeit, Erschöpfung und Energiemangel
- Allgemeines Desinteresse und sexuelle Unlust
- Konzentrations-, Appetit- und Schlafstörungen
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden, andere psychosomatische Beschwerden
- Ängste, extreme Reizbarkeit, Panikattacken, Zwangsgedanken
- Angst als Mutter zu versagen
- Gleichgültigkeit oder negative Gefühle gegenüber dem eigenen Kind
- Angst dem Kind Schaden zufügen zu können
- Suizidgedanken

Psychotische Erkrankung

Sie tritt vorwiegend in den ersten zwei Wochen nach der Entbindung auf, kann sich aber auch im Rahmen einer Depression entwickeln. Unter anderem können ausgeprägte Denkstörungen, Wahnvorstellungen und Halluzinationen auftreten. Diese Erkrankung ist seltener (1-3:1000).