

Beratung bei postpartaler Depression

Als Schwangerschafts- und Lebensberatungsstelle ist der beratereische Umgang mit Depressionen und speziell dem Unterthema der postpartalen Depressionen ein nicht selten genannter Anmeldegrund für Beratung.

Was sind postpartale Depressionen?

Dieser Frage kann man sich am ehesten nähern, indem man beschreibt, was sie nicht sind. Postpartale Depressionen sind nicht zu verwechseln mit dem „Babyblues“, die so genannten Heultage nach einer Geburt, die bei 50-70 % aller Frauen 3-5 Tage nach der Geburt auftauchen und mit der Hormonumstellung einhergehen und schnell wieder vorbei sind.

Postpartale Depressionen bezeichnet man als Depressionen nach der Entbindung, die wenige Tage bis zu einem Jahr nach der Geburt auftreten und das Erscheinungsbild von klinischen Depressionen aufweisen. Zu den Symptomen gehören Erschöpfung, Antriebsmangel, Schlafstörungen, Reizbarkeit, häufiges Weinen, Denk- und Konzentrationsprobleme, Gefühle von Selbstzweifel, Gedankenkreisen und sozialer Rückzug. Diese Symptome treten immerhin bei 10-15 % aller Frauen nach der Geburt auf und verschwinden häufig nicht wieder von alleine.

Da es sehr schambesetzt ist, „wenn die Freude ausbleibt, wenn ein Kind kommt“, suchen Frauen selten Hilfe in solchen Situationen.

Wie entsteht eine postpartale Depression?

Depressionen entstehen häufig nach kritischen Lebensereignissen, die nicht hinreichend verarbeitet werden. Zu solchen Kritischen Lebensereignissen gehören beispielsweise Trennungen, Todesfälle oder eben auch die Situation einer Geburt.

Schon in einer Schwangerschaft und bei und nach der Geburt eines Kindes werden **existenzielle Themen** berührt, die einen Menschen in seinem Sein berühren und erschüttern können. Ein tiefes Gefühl der Liebe zu einem eigenen Kind entsteht und kann einen überwältigen. Eine emotionale Bezogenheit auch in Form intensiven Körperkontaktes ist erforderlich, damit ein Baby leben kann. Aber auch weit reichende Ängste, ob ich als Mutter zum Überleben des Kindes beitragen kann, werden spürbar und können existenziell erschüttern.

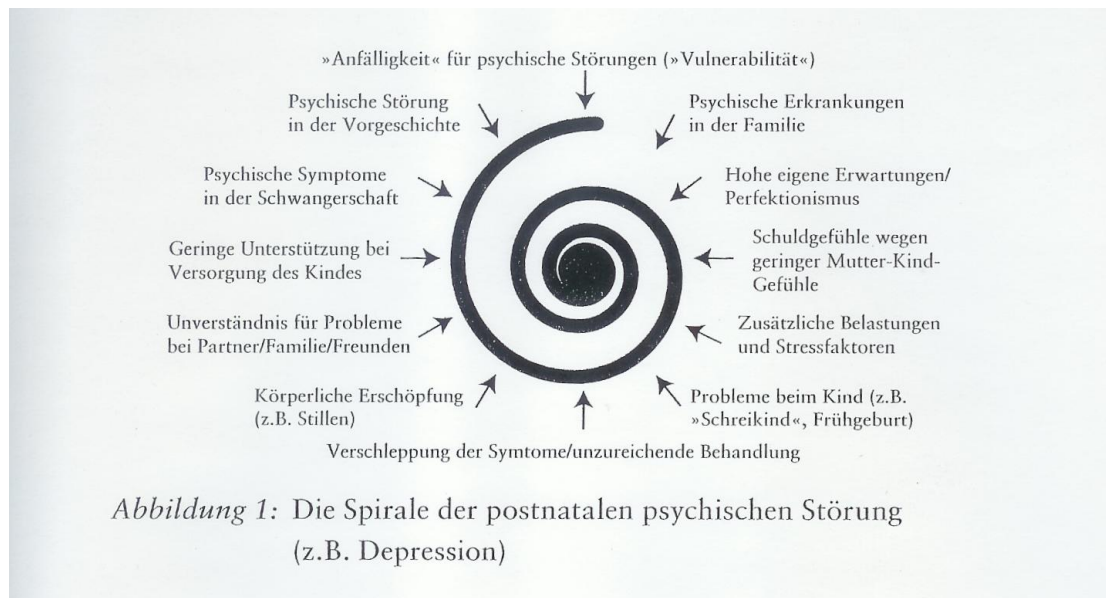
Identitätsfragen nach dem eigenen Verständnis als Mutter oder Vater und der Integration dieser Rollen in mein Bild als Frau und als Mann müssen beantwortet werden. Der Wunsch nach unterstützenden Frauen- oder Männernetzwerken wird oft stark erlebt und entweder bei den eigenen Eltern oder Freundeskreisen gesucht.

Das neue Leben als Familie muss mit beruflichen Wünschen und Anforderungen vereinbart werden.

Die **Paarbeziehung** steht vor großen Veränderungen. Teamarbeit als Paar ist gefragt. Das fällt manchen Paaren schwer, die bisher ihre Konflikte eher in der Form gelöst haben, dass jeder seine eigenen Bereiche hat und alles schön getrennt wird, so dass keine Kompromisse erforderlich waren. Diese Konfliktlöseform funktioniert im Alltag mit Kindern oft nicht mehr. Gefühle von Ausgeschlossenheit können insbesondere bei den Männern auftauchen. Gleichzeitig müssen Paare auch noch eine Paarzeit zu Zweit erleben, sonst entfremden sie sich sehr voneinander.

Nicht zuletzt werden **die eigenen familiären Wurzeln** aktiviert. Der Kontakt zu der eigenen Ursprungsfamilie wird oft intensiver und löst manchmal noch alte Verletzungen und unklare Ablösungsprozesse aus. Manchmal taucht aber auch eine starke Sehnsucht nach der eigenen Mutter oder dem Vater nach einer fürsorglichen Zuwendung auf, die eventuell erneut enttäuscht wird. Verletzungen werden manchmal spürbar, wenn die eigenen Eltern zu ihrem Enkelkind besonders zugewandt und liebevoll sind, dies aber ihrem eigenen Kind gegenüber nicht sein konnten. Andere Probleme können auftreten, wenn die Großeltern die Generationsgrenzen nicht einhalten und sich zu stark in die Belange des Elternpaares einmischen, beziehungsweise sich das Paar nicht gut genug abgrenzt.

Die folgende Abbildung beschreibt die Bedingungen, die sich auf die Entstehung einer postpartalen Depression auswirken können.



Aus Rohde, A. (2004) "Rund um die Geburt eines Kindes" S. 34

Ein besonderer Stressfaktor bei der Entstehung und Aufrechterhaltung der postpartalen Depression besteht in **Bedingungen, die durch die Schwangerschaft oder besondere Geburtssituationen** wie z.B. Frühgeburt eintreten können. Kinder können durch Komplikationen vor oder nach der Geburt oder durch eigene Temperamentstile, mit denen die Eltern nicht gut umgehen können, Regulationsstörungen entwickeln (exzessives Schreien, Schlafstörungen, Fütterprobleme), die die Mütter und Väter sehr stark verunsichern und ermüden können. Wenn sie bei diesen schwierigen Anpassungsprozessen der Kinder keine Lösung finden, kann das zum Entstehen einer eigenen Depressiven Symptomatik der Mütter beitragen oder diese sogar mit bedingen.

Wie kann Beratung helfen?

Eine Beratung der Betroffenen wird zunächst erst einmal eine Ressourcenanalyse durchführen, um zu ermitteln, was gut läuft, um dann aber auch klar die problematischen Gefühls-, Gedanken oder Verhaltensprozesse herauszufinden. Manchmal reicht eine Kurzberatung aus, um erleichternd festzustellen, dass manche Gefühle oder Gedanken ganz normal sind oder doch vieles gut läuft. Manchmal helfen einige alltagstauglichen neuen Handlungsweisen, die in der Beratung besprochen und im Alltag ausprobiert werden. In einigen Fällen müssen soziale Unterstützungsmöglichkeiten vermittelt werden.

Beratung kann aber auch den Weg zu einer längerfristigen ambulanten oder sogar einer stationären Psychotherapie oder auch einer psychiatrisch-medizinischen Hilfe eröffnen, die einen längerfristig begleiteten Veränderungsweg aufzeigen können.

Als Beratungsstelle können aber auch niedrigschwellige Angebote wie Kurse für junge Eltern oder ein Treff für Schwangere und junge Mütter eine sinnvolle Unterstützung darstellen.

Literatur:

Hornstein, C./ Klier, C (2005) „Auf einmal ist da ein Kind...“ DVD, Kohlhammer Verlag, Stuttgart

Rohde, A. (2004) „Rund um die Geburt eines Kindes: Depressionen, Ängste und andere psychische Probleme“, Kohlhammer Verlag, Stuttgart

Wimmer-Puchinger, B./ Riecher-Rössler, A. –Hrsg. (2006) „Postpartale Depressionen – von der Forschung zur Praxis“, Springer, Wien