

Tabuthema Postpartale Depression

# Bis zu 10 000 Mütter sind jährlich in der Schweiz betroffen!



**Der Verein Postnatale Depression Schweiz wurde am 2.1.2006 gegründet. Der Verein hat einen Vorstand aus vier PPD-Erfahrenen, zwei Fachpsychologinnen FSP und zählt rund 40 Mitglieder, unter ihnen auch Fachleute. Zudem ist ein fachlicher Beirat im Aufbau.**

Die Ziele des Vereins sind die Aufklärung über die Krankheit sowohl in der Öffentlichkeit, bei Betroffenen sowie beim Fachpersonal, die Überwindung des Tabus, Abgabe von Tipps und Hilfestellungen und die Vermittlung von Kontakten (Betroffene zu Betroffene, Betroffene zu geeigneten Fachkräften etc.).

Auf unserer Website finden Betroffene, Angehörige und Fachleute verschiedene Informationen zum Thema. Neu bieten wir auf unserer Website auch ein durch uns moderiertes Forum an. Dort können sich Betroffene wie auch Angehörige austauschen und Rat finden. Bei spezifischen Fragen zu Angst-, Zwangsstörungen oder Postpartaler Psychose sowie zu Medikamenten werden wir durch unsere Vereinspsychologinnen unterstützt und können ebenfalls auf das Wissen unseres fachlichen Beirates zurückgreifen.

## Auftritte an Kongressen und Podiumsgesprächen

Mit unseren Auftritten 2012 am Jahreskongress sggg in Interlaken, am Ostschweizer Symposium in Näfels und den Aktionstagen „Psychische Gesundheit“ in Solothurn konnten wir den Verein bekannter machen und wertvolle Kontakte knüpfen. Wir haben aber auch festgestellt, dass noch viel Aufklärungsarbeit geleistet werden muss.

Bei den persönlichen Gesprächen mit Gynäkologen war viel Unsicherheit spürbar. „Wo gibt es Mutter-Kind-Stationen?“ „Wer hilft Betroffenen weiter?“ „Wo finde ich Adressen von Psychologen/Psychiatern?“ „Gibt es Selbsthilfegruppen?“ etc.

Dieses Jahr werden wir am 13./14. März als Aussteller bei der Fachtagung des Schweizerischen Verbandes der Mütterberaterinnen in Luzern anwesend sein; ebenfalls am Hebammenkongress am 15./16. Mai in Thun und am Jahreskongress sggg vom 27. bis 29. Juni in Lugano. Besuchen Sie uns! Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch mit Ihnen.

## Die Krankheit Postpartale Depression

Gynäkologinnen und Gynäkologen spielen eine wichtige Rolle bei der Aufklärung und Früherkennung der Krankheit. Es ist wichtig, dass die Frauen schon während der Schwangerschaft auf die Existenz der PPD hingewiesen werden. Ein weltweit eingesetztes Instrument zur Befragung während der Schwangerschaft und nach der Geburt ist die Edinburgh Skala, die Sie von unserer Website herunterladen können: <http://www.postnatale-depression.ch/joomla16/phocadownload/hilfsmittel/epds.pdf> (in Deutsch validiert).

Auch während der Schwangerschaft kann sich eine Depression entwickeln, die unbedingt erkannt und behandelt werden muss.

Ebenfalls ist es unerlässlich, die Frauen zu informieren, dass sie in den ersten zehn Tagen nach der Geburt Anrecht auf Hausbesuche einer

Hebamme haben. Eine Depression kann sich aber auch erst nach Monaten entwickeln. Daher ist es wichtig, dass die Frauen wissen, an wen sie sich wenden können.

In der gynäkologischen Nachkontrolle sollten alle Patientinnen mit der Edinburgh Skala auf eine mögliche Depression gescreent werden. Falls dies als zu aufwändig erachtet wird, sollten mindestens bei jeder Patientin die beiden Schlüsselfragen gestellt werden: „Haben Sie sich während den letzten beiden Wochen schlechter oder deprimiert gefühlt?“ und „Hatten Sie in den letzten beiden Wochen weniger Interesse oder Freude, etwas anzupacken?“ Damit kann viel Leid vermieden werden, denn eine PPD kann mit grossen Schuldgefühlen, Ängsten, Scham, ablehnenden Gefühlen zum Kind und sogar Suizidgedanken behaftet sein.

Je später eine Depression entdeckt wird, desto schwerer ist ihr Verlauf. Mitbetroffen ist immer die ganze Familie. Werden Kinder über längere Zeit ausschliesslich von einer depressiven Person betreut, wirkt sich das negativ aus – die Chance ist gross, dass sie als Erwachsene selber mit psychischen Störungen zu kämpfen haben.

Nach der Geburt können folgende psychische Probleme auftreten:

- ▶ Ein- und Durchschlafstörungen
- ▶ Erschöpfungszustände
- ▶ depressive Verstimmungen
- ▶ Angstprobleme, z.B. um das Kind oder vor der Verantwortung
- ▶ diverse Schmerzzustände (Kopfschmerz, Schwindel)
- ▶ traumatische Geburtserfahrungen
- ▶ Anpassungsprobleme an den Alltag nach der Geburt
- ▶ Gefühllosigkeit dem Kind gegenüber
- ▶ psychotische Störungen nach der Geburt oder schwere Depression mit psychotischen Symptomen. Letztere Probleme kommen selten vor.

### So können Sie den Verein unterstützen

Wir wissen aus eigener Erfahrung, wie es ist, wenn man an einer Postpartalen Depression erkrankt. Wir kennen dieses tieftraurige Gefühl, das sich im ganzen Körper breit macht und alle Lebensfreude nimmt.

- ◆ Wir suchen Fachleute mit Erfahrung in der Behandlung der PPD. Auf unserer Fachleutelisten kann man sich registrieren und aufschalten lassen.
- ◆ Wir möchten auch Fachleute sensibilisieren. Wir bitten Sie um Unterstützung bei unserer Öffentlichkeitsarbeit. Beispielsweise können Sie unsere Flyer in Ihrer Praxis auflegen- und für ein Aufklärungsgespräch nutzen.
- ◆ Diverse Informationen gibt es auf unserer Website. Auch stellen wir uns gerne für Referate oder Interviews zur Verfügung und schildern unsere Betroffenen-Erfahrung. Damit unser Non-Profit-Verein seine wichtige Arbeit weiterhin machen kann, freuen wir uns auch über Spenden: PC-Konto 60-606252-7.

### Verein Postnatale Depression Schweiz

[info@postnatale-depression.ch](mailto:info@postnatale-depression.ch)

[www.postnatale-depression.ch](http://www.postnatale-depression.ch)