

BETTINA SALIS



FREUDENTRÄNEN UND BABYBLUES

•D/c *eigene Balance finden*
Wege aus der Krise • Mit *Selbstdiagnose*

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort 10

Einleitung 12

*KAPITEL 1 I Mutterbilder oder:
die gute Mutter 14*

*KAPITEL 2 I Die Welt
verändert sich 21*

Veränderungen im Körper 23

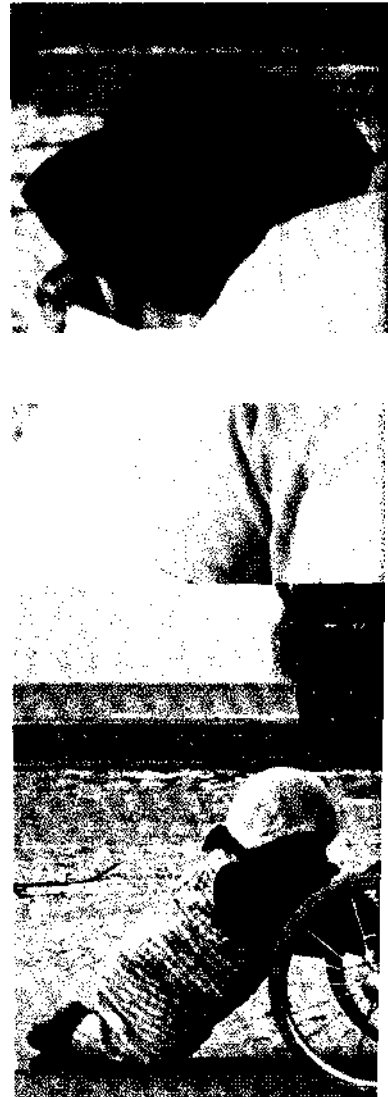
*Rückbildung - Stillen - Hormone - Schilddrüse -
Das kann helfen*



Neue Gefühle - neues Leben 28

*Das hatte ich mir anders vorgestellt - Das
Geburtserlebnis verarbeiten - Abschied vom alten
Leben - Neue Rolle: Mutter-Sein - Sorge und
Verantwortung - (Keine) Liebe auf den
ersten Blick - Das kann helfen - Trauern tut gut*

Beziehungen im Wandel 38

*Aus einem Liebespaar werden Eltern - Die Rollen
werden neu gemischt - Alte Freunde - neue
Freunde - Die Tochter: jetzt selbst Mutter - Wenn
Geschwister kommen - Das kann helfen*





KAPITEL 3 I *Die Krise nach der Geburt* 47

Exkurs: Psychische Erkrankungen im gesellschaftlichen Abseits

Der Babyblues 50

Das kann helfen

Die postpartale Depression 53

Erscheinungsbild - Ursachen - PPD bei Vätern ?

Die postpartale Psychose 64

Erscheinungsformen - Ursachen - Exkurs: Kindstötung

KAPITEL 4 I *Wege aus der Krise* 69

Hilfe holen ist wichtig 70

Mögliche Alarmsignale - Wie linde ich Hilfe?

Der Weg zur Diagnose 74

Warum ist eine Diagnose so wichtig? - Selbstdiagnose:
die Edinburgh-Scale

Hilf dir selbst - Hilfen für die Mutter 79

Auf den Energiehaushalt achten - Hilfe annehmen lernen -

Ressourcen mobilisieren - Auch Mütter brauchen Grenzen -

Strukturen für den Alltag - Balsam für die Seele - Offene

Gespräche führen -- Exkurs: Wenn die Worte fehlen -

Tagebuch / Briefe schreiben - Gefühle und Gedanken zulassen -

Erwartungen runterschrauben



Selbsthilfegruppen (von Petra Nispel) 88
Wenn Selbsthilfe an ihre Grenzen stößt 92
Psychotherapie - Medikamente - Exkurs:
Antidepressiva und Stillen - Psychiatrische Kliniken
- gemeinsame Aufnahme von Mutter und Kind
Anregungen für den Partner, andere Angehörige
und Freunde 99

KAPITEL 5 | *Aussichten* 105

Was bedeutet die Krise für das Kind? 106
Noch ein Kind? 109
Die Krise als Chance 110
Leben mit der Diagnose - Mehr Aufklärung

Anhang 115

Der Verein «Schatten & Licht» stellt sich vor 116

Die Marce Gesellschaft stellt sich vor 118

Bibliographie 120

Zum Weiterlesen 122

Adressen 123

Über die Autorin 126

