

Anke Rohde

*Rund um die Geburt eines Kindes:  
Depressionen, Ängste  
und andere psychische Probleme*

Ein Ratgeber für Betroffene,  
Angehörige und ihr soziales Umfeld

Verlag W. Kohlhammer>

***atz***

*Inhalt*

	Danksagung .....	16
	Ihr Wegweiser durch dieses Buch .....	17
	Einleitung .....	19
<b>1</b>	<b>Die wichtigsten Fakten und Zahlen - Was man über die psychischen Störungen rund um die Entbindung wissen sollte</b> .....	21
<b>1.1</b>	Erklärungen zu einigen Fachbegriffen .....	21
	Postnatal/Postpartal .....	21
	Störung/Krankheit .....	22
	Psychose/Neurose .....	22
	Affektive Störung/Manisch-depressive Erkrankung .....	24
	Wochenbettdepression/ Wochenbettpsychose.....	24
	Puerperalpsychose/Laktationspsychose .....	25
	Chronifizierung .....	15
1.2	Die Wahrnehmung psychischer Probleme ist gar nicht so leicht .....	26
1.3	Der Beginn der Störungen und erste Symptome .....	27
1.4	Die Bedeutung der jeweiligen kulturellen und gesellschaftlichen Situation .....	29

	Psychische Störungen nach der Geburt in verschiedenen Zeiten und Kulturen. . . . . ; .	29
	Nicht immer ist unsere »Fortschritts-gesellschaft« hilfreich . . . . .	30
1.5	Die eigenen Erwartungen sind von großer Bedeutung. . . . .	31
1.6	Viele Frauen sind betroffen. . . . .	32
1.7	Welche Einflussfaktoren eine Rolle spielen können ...	33
	Warum man von einer »multifaktoriellen« Verursachung spricht . . . . .	33
	Die Geburt eines Kindes ist ein lebensveränderndes Ereignis. . . . .	35
	Die Rolle der Hormone ist unterschiedlich groß. . . . .	36
	Auch andere körperliche Ursachen können von Bedeutung sein. . . . .	37
	Der wichtige Unterschied zwischen der ersten und späteren Entbindungen. . . . .	37
	Komplikationen bei der Entbindung können die Belastung verstärken . . . . . • . . . .	38
	Vorbestehende psychische Erkrankungen können das Auftreten postnataler Depressionen und Psychosen begünstigen. . . . . • . . . .	39
	Psychische Störungen in der Familie können das Erkrankungsrisiko leicht erhöhen. . . . .	39
	Die Unterstützung durch den Partner, Familie • und Freunde ist eine wichtige Vorbeugung . . . . .	41
	Die eigenen Erwartungen dürfen nicht zu hoch gesteckt werden. . . . .	42
	Wenn psychische Probleme schon in der Schwangerschaft beginnen. . . . .	42
1.8	Wichtige Diagnosen im Überblick . . . . .	43
1.9	Die Grundlagen der Behandlung - kurzgefasst. . . . .	44
1.10	Stationäre Mutter-Kind-Behandlung . . . . .	48
1.11	Der Austausch mit anderen Betroffenen ist sehr hilfreich. . . . .	49

- 1.12 Was man zur Wiederholungsgefahr bei weiteren Entbindungen weiß . . . . . 49
  - ... bei Postnatalen Depressionen und Psychosen. . . . . 49
  - ... nach Verlusterlebnissen und traumatisch erlebten Entbindungen. . . . . • . . . . . 51
  
- 2 Die Störungsbildern und ihre Behandlung im Einzelnen 53**
- 2.1 Allgemein bekannt: Die »Heultage« oder der »Baby blues« . . . . . 53
- 2.2 Postnatale Depressionen - vielfältige Bilder und Schweregrade. . . . . 54
- 2.3 Postnatale Psychosen - leicht zu erkennen. . . . . 58
- 2.4 . Reaktionen auf Totgeburt, Frühgeburt und Geburt eines kranken oder behinderten Kindes. . . . . 62
  - Direkt nach dem Schock - die Akute Belastungsreaktion . . . 63
  - Über die Trauer hinaus - die Reaktive Depression. . . . . 64
  - Besonderheiten bei der Totgeburt . k. . . . . 64
  - Besonderheiten bei der Frühgeburt. . . . . 66
  - Besonderheiten bei der Geburt eines kranken oder~behinderten Kindes. . . . . 67
- 2.5 Derselbe Film läuft immer wieder ab - nach der traumatisch erlebten Entbindung . . . . . 67
- 2.6 Angst- und Zwangserkrankungen nach der Entbindung . . . . . 70
  
- 3 Probleme in der Schwangerschaft . . . . . 71**
- 3.1 Ersterkrankungen und Wiedererkrankungen . . . . . 72
- 3.2 Der Einfluss der Schwangerschaft auf vorbestehende Erkrankungen. . . . . r . . . . . 72
- 3.3 Depressionen und Ängste in der Schwangerschaft . . . . . 73
- 3.4 Psychosen und Manien in der Schwangerschaft . . . . . 74
- 3.5 Besondere Betreuung von Mutter und Kind in der Geburtshilfe . . . . . 76
- 3.6 Ein dunkles Kapitel:
  - Die »verdrängte« Schwangerschaft . . . . . 77
  - Die verspätet wahrgenommene Schwangerschaft . . . . . 78

	Die bewusst ignorierte Schwangerschaft . . . • . . . . .	78
	Die verdrängte/verleugnete Schwangerschaft . . . . .	78
<b>4</b>	<b>Häufig gestellte Fragen . . . . .</b>	<b>81</b>
<b>4.1</b>	... rund um die Erkrankungen. . . . .	81
	Warum ist so wenig bekannt über	
	psychische Probleme nach der Entbindung? . . . . .	81
	Sind psychische Probleme nach einer Entbindung	
	heute häufiger als früher? . . . . . • . . . . .	82
	Was sind Anzeichen dafür, dass ich möglicherweise an einer	
	Depression oder Psychose nach der Entbindung leide? . . .	83
	Wie kann ich eine Depression von einer Psychose	
	unterscheiden? . . . . .	84
4.2	... zum »eigenen Anteil« an den Problemen . . . . .	85
	Warum ich? . . . . .	85
	Was habe ich falsch gemacht? . . . . .	86
	War es ein Fehler, ein Kind zu bekommen? . . . . .	87
	Warum sieht bei anderen Frauen alles immer so	
	einfach aus? . . . . . ÷ . . . . .	87
	Warum kann ich im Beruf mit Kindern-umgehen	
	und bei meinem eigenen klappt es nicht? . . . . . • . . . .	88
	Wie schaffe ich es, eine gute Mutter zu sein? . . . . .	88
4.3	... zum Umgang mit den Problemen nach	
	der Entbindung . . . . .	89
	Sollte ich meine psychischen Probleme verschweigen? . . . .	89
	Zusammenreißen oder Hilfe akzeptieren? . . . . .	90
4.4	... rund um die Therapie. . . . .	91
	Psychiater, Psychotherapeutin, Psychologin -	
	wer ist der richtige Ansprechpartner? . . . . .	91
	Wann ist eine psychotherapeutische Behandlung	
	bei postnatalen psychischen Problemen sinnvoll? . . . . .	92
	Was tue ich, wenn ich keinen raschen Termin	
	bei einem Psychiater bekomme? . . . . .	93
	Welchen Stellenwert haben Medikamente in der Behandlung	
	psychischer Probleme nach der Entbindung? . . . . .	94

## Inhalt

	Ist auch bei Angststörungen und Zwangsstörungen die Einnahme von Medikamenten sinnvoll? . . . . .	95
	Machen Medikamente abhängig? . . . . .	96
	Bedeutet es Schwäche, wenn man Medikamente einnimmt? . . . . .	97
	Wie lange dauert es, bis die Medikamente bei postnatalen psychischen Störungen wirken? . . . . .	98
	Wie lange müssen die Medikamente nach Abklingen der Symptomatik weiter genommen werden? . . . . .	99
	Sind Medikamente mit dem Stillen vereinbar? . . . . .	100
	Was bedeutet Nutzen-Risiko-Abwägung bei der Einnahme von Medikamenten in der Schwangerschaft oder Stillzeit? . . . . .	102
	Was ist zu beachten, wenn eine stillende Mutter Medikamente nimmt? . . . . .	102
	Sind pflanzliche Präparate eine sinnvolle Alternative? . . . . .	104
	Helfen alternative Heilmethoden? . . . . .	104
4.5	Sollte ich eine Mutter-Kind-Kur beantragen? ; . . . . .	105
	... zum Verlauf der Erkrankung . . . . .	106
	Werd? ich wieder so wie früher? . . . . .	106
	Wann weiß ich, dass ich wieder vollständig gesund bin? . . . . .	107
	Einmal Depression, immer Depression? . . . . .	107
	Wie hoch ist die Gefahr, dass ich wieder krank werde? . . . . .	107
	Darf ich nach einer postnatalen Depression oder Psychose noch einmal schwanger werden? . . . . .	108
4.6	... zu Unterstützung und Hilfe . . . . .	109
	Kann die Hebamme helfen? . . . . .	109
	Soll man die Probleme mit dem Hausarzt/ dem Gynäkologen/der Kinderärztin besprechen? . . . . .	109
	Was können die Angehörigen tun? . . . . .	110
	Wie komme ich in Kontakt mit anderen Betroffenen? - die Stellung der Selbsthilfegruppen . . . . .	112
4.7	... zu den Auswirkungen auf Familie und Partnerschaft . . . . .	113
	Über dem Elternsein die Partnerschaft vergessen? . . . . .	113

	Können auch Väter nach der Geburt eines Kindes depressiv werden? . . . . .	114
	Wie geht man mit der veränderten Sexualität nach der Entbindung um? . . . . .	115
<b>5</b>	<b>Einige Fallbeispiele</b> . . . . .	117
	<b>Anna J., 23 Jahre:</b> Achterbahn der Gefühle - Grund zur Sorge? Ein Fall von »Baby Blues« . . . . .	117
	<b>Beate V., 33 Jahre:</b> Ich wollte eine so gute Mutter sein - Depression nach der ersten Entbindung . . . . .	118
	<b>Christine S., 38 Jahre:</b> Lange gequält und viel Zeit versäumt - Chfunifizierte Depression nach der ersten Entbindung . . . . .	119
	<b>Diana H., 28 Jahre:</b> Sieht so eine Mörderin aus? - Depression mit Zwangssymptomen . . . . .	121
	<b>Elisabeth B., 31 Jahre:</b> Kann man sich mit Behinderung anstecken? - Zwangssymptome in der Schwangerschaft . . . . .	123
	<b>Jranciscka F., 27 Jahre:</b> Depressiv oder «ausgesaugt»? - Die Erschöpfung nach mehrmonatigem Stillen . . . . .	124
	<b>Gudrun D., 34 Jahre:</b> Wenn Stillen zum Stress wird - Depression mit Panikattacken . . . . .	126
	<b>Heike G., 34 Jahre:</b> Ein Teufelskreis von Erwartungsdruck und Ängsten - Beziehungsprobleme nach der Geburt . . . . .	127
	<b>Irina W., 33 Jahre:</b> Zu viel kommt zusammen - Depression nach der dritten Entbindung . . . . .	129
	<b>Julia G., 32 Jahre:</b> Wenn die Angst den Tag kontrolliert - Verschlimmerung einer Panikstörung nach der Geburt . . . . .	131
	<b>Kerstin A., 29 Jahre:</b> Angst macht unfrei - Beginn einer Angststörung in der Schwangerschaft . . . . .	132
	<b>Luisa M., 26 Jahre:</b> 36 Stunden Wehen und Schmerzen umsonst - Eine traumatisch erlebte Entbindung und ihre Folgen . . . . .	133

Monika K., 34 Jahre: Ich bekomme nie wieder ein Kind - Die Angst vor einer weiteren Entbindung nach traumatisch erlebter Geburt ....	135
<b>Nicole G., 28 Jahre:</b> Die Vergangenheit ist wieder da - Reaktualisierung von traumatischen Erfahrungen. ....	137
<b>Olina C., 29 Jahre:</b> Die Angst vor der Wiederholung eines Dramas - Depressive Reaktion nach Totgeburt und Wiedererleben in der Folgeschwangerschaft ..	138
<b>Qwara B., 34 Jahre:</b> Schwanger durch Kinderwunschbehandlung - aber die Drillinge schaffen es nicht.	140
<b>Pelin A., 23 Jahre:</b> Die Suche nach der eigenen Schuld -Depression nach Frühgeburt .....	141
<b>Ruth T., 32 Jahre:</b> Wenn zusammenreißen nicht mehr hilft - Suizidversuch bei postnataler Depression ..	142
<b>Stephanie L., 29 Jahre:</b> Das Baby ist unheilbar geschädigt -Wahnhafte Depression und erweiterter Suizid .....	144
<b>Tina R., 26 Jahre:</b> Das Baby ist ausgetauscht - Doppelgängerwahn und psychotische Depression	146
<b>Ute W., 30 Jahre:</b> Euphorie und Depression im schnellen Wechsel - eine bipolare affektive Störung nach der Geburt .....	147
<b>Viola S., 22 Jahre:</b> Das Baby wird zur Puppe - Verhaltensauffälligkeiten in der Manie. ....	148
<b>Waltraud K., 39 Jahre:</b> Von Himmel und Hölle - »Traumartige Erlebnisse« in der Psychose. ....	149
<b>Xenia O., 37 Jahre:</b> Beobachtet und verfolgt gefühlt - Bedeutet das Schizophrenie? .....	150
<b>Yumi P., 28 Jahre:</b> Nicht wieder krank werden, aber trotzdem ein Baby —Schwanger unter Medikamenten .....	151
<b>Zilia M., 22 Jahre:</b> Wie man aus Sorge um das Kind in die Krankheit rutschen kann - Verschlechterung der Psychose in der Schwangerschaft .....	152



6	Symptome von A bis Z	155
	Affektlabilität	156
	Aggressivität	156
	Angst	157
	Antriebsstörungen	158
	Apathie	159
	Appetitstörungen	159
	Beeinflussungserlebnisse	160
	Bewusstseinsstörung	161
	Denkstörungen	162
	Depersonalisation	162
	Depressive Verstimmung	163
	Derealisation	164
	Entfremdungsgefühle	164
	Entscheidungsschwierigkeiten	164
	Erweiterter Suizid	165
•	Euphorie	167
	Fehlende Krankheitseinsicht	167
	Früherwachen	168
•	Gereiztheit	169
	Grübeln	169
	Halluzinationen (Sinnestäuschungen)	170
	Akustische Halluzinationen	170
	Optische Halluzinationen	171
	Geruchs- und Geschmackshalluzinationen	172
	Körperhalluzinationen	172
	Hoffnungslosigkeit	172
	Infantizid	173
	Katatone Symptome	174
	Körperliche Beschwerden	174
	Konzentrationsstörungen	175
	Manische Symptome	175
	Misempfindungen	176
	Misstrauen	177
	Negativsymptome	177
	Orientierungsstörungen	177

	Panikattacken . . . . .	178
	Personenverkenning . . . . .	178
	Phobische Ängste . . . . .	179
	Positivsymptome . . . . .	180
	Produktiv-psychotische Symptome . . . . .	180
	Schizophrene Symptome . . . . .	180
	Schlafstörungen . . . . .	181
	Schuldgefühle . . . . .	182
	Sinnestäuschungen . . . . .	182
	Sozialer Rückzug . . . . .	183
	Suizidgedanken/Suizidversuche . . . . .	183
	Tagesschwankungen . . . . .	184
	Unruhe . . . . .	184
	Wahn . . . . .	185
	Zwangssymptome . . . . .	188
<b>7</b>	<b>Was ist zu tun beim Leitsymptom ...?</b> . . . . .	190
	Leitsymptom Angst . . . . .	191
	Leitsymptom Depressivität . . . . .	192
	Leitsymptom irrationale Befürchtungen und Überzeugungen . . . . .	193
	Leitsymptom Lebensmüde Gedanken/Suizidalität . . . . .	194
	Leitsymptom Schlafstörungen . . . . .	194
	Leitsymptom Schläfrigkeit/Bewusstseinsstörung . . . . .	195
	Leitsymptom Stimmenhören . . . . .	196
	•Leitsymptom Ungeordnetes Denken . . . . .	196
	Leitsymptom Verhaltensauffälligkeiten . . . . .	197
<b>8</b>	<b>Diagnosen - für speziell Interessierte</b> . . . . .	198
	Affektive Störungen . . . . .	199
	Die depressive Episode . . . . .	199
	Die Hypomanie/Manie . . . . .	202
	Reaktionen/Anpassungsstörungen/ Posttraumatische Belastungsstörung . . . . .	204
	Angststörungen . . . . .	205
	Zwangsstörungen . . . . .	208

Psychotische Störungen . . . . .	210
Schizophrenie . . . . .	211
Akute Polymorphe Psychosen . . . . .	211
Schizoaffective Psychosen . . . . .	211
Organische Psychosen . . . . .	212
<b>9 Therapie - Wirkung und Nebenwirkungen . . . . .</b>	<b>213</b>
Die Auswahl der Behandlung . . . . .	213
Psychopharmaka . . . . . ; . . . . .	214
Die verschiedenen Gruppen von Psychopharmaka . . . . .	215
Antidepressiva . . . . .	215
Antipsychotika (Neuroleptika) . . . . . ; . . . . .	217
Tranquilizer/Schlafmittel . . . . .	219
Affektstabilisatoren/Phasenprophylaktika . . . . .	219
Kontraindikationen . . . . .	220
Relative/absolute Kontraindikation . . . . .	221
Kontraindikation Schwangerschaft . . . . .	221
Kontraindikation Stillen . . . . .	223
Nebenwirkungen . . . . .	224
Untersuchungen vor und während der	
Medikamenteneinnahme . . . . .	224
Hormone . . . . .	225
Progesteron . . . . .	225
Östrogen . . . . . • . . . . .	226
Psychotherapie . . . . .	226
Die einzelnen Psychotherapieverfahren . . . . . ; . . . . .	228
Supportive Psychotherapie . . . . .	228
Verhaltenstherapie . . . . .	228
Kognitive Therapie der Depression . . . . .	230
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	
und Kurzzeittherapie . . . . . ; . . . . .	231
Analytische Therapie . . . . .	231
Gesprächspsychotherapie . . . . .	232
Interpersonelle Psychotherapie (IPT) . . . . . ; . . . . .	233
Traumatherapie . . . . .	233

	Hypnotherapie/Hypnose. . . . .	234
	Familientherapie/Paartherapie. . . . .	234
	Sexualtherapie. . . . .	235
	Kontraindikationen. . . . .	236
	Nebenwirkungen. . . . .	236
	Entspannungsverfahren. . . . .	238
	Progressive Muskelentspannung . . . . .	238
	Autogenes Training . . . . .	239
	Lichttherapie. . . . .	239
	Transkranielle Magnetstimulation. . . . .	240
	Elektrokrampftherapie. . . . .	240
	Schlafentzugstherapie (Schlaf-Wach-Therapie). . . . .	241
10	Anhang . . . . .	242
	EPDS (Selbstbeurteilungsfragebogen). . . . .	242
	Übersicht Medikamente. . . . .	245
	Antidepressiva . . . . .	246
	Antipsychotika (Neuroleptika). . . . .	247
	Tranquilizer/Hypnotika . . . . .	248
	Affektstabilisatoren (Phasenprophylaktika). . . . .	250
	Weiterführende Links/Literatur. . . . .	250
	Selbsthilfegruppen. . . . .	251
	Depressionen nach der Geburt . . . . .	251
	Medikamente in der Schwangerschaft und in der Stillzeit	251
	Verlust eines Kindes. . . . .	251
	Frühgeburt . . . . .	252
	Depressionen (allgemein). . . . .	252
	Angst (allgemein). . . . .	252
	Zwang (allgemein). . . . .	252
	Traumatisches Erleben (allgemein). . . . .	253
	Prämenstruelles Syndrom. . . . .	253
	Psychotherapiesuche. . . . .	253
	Grenzüberschreitungen in der Therapie. . . . .	254
	Störungen der Sexualität. . . . .	254
	Stichwortverzeichnis. . . . .	255