

Ulrike Schrimpf

Meine
postpartale
Depression
und der
Weg zurück
ins Leben

WIE KANN
ICH DICH
HALTEN, WENN
ICH SELBST
ZERBRECHE?

südwest

Inhalt

Pelikanmütter! ~ Vorwort 9

Weißer Nächte ~ Symptome und Früherkennung 15

Postpartale Depression, was ist DAS denn?
~ Die Krankheit 28

Du wolltest doch noch ein Kind ~ Mutterbild
und Somatisierung der Schwangerschaft 38

To have it all ~ Perfektionismus und
andere Risikofaktoren 56

Geht es der Mutter gut, geht es auch dem Kind gut
~ Die Behandlung 82

Eine Mutter kann ihrem Kind nichts Wertvolleres
geben als Muttermilch ~ Stillen als Psychodruck 98

Du bist mir fremd geworden! ~ Die Rolle von
Angehörigen und Freunden 108

Anders als andere Mütter? ~ Wieder zu Hause 125

Die armen Kinder! ~ Kinder von Müttern mit
postpartaler Depression 136

Wie ein Delphin, der aufwärts schwimmt ~
Der Rückfall 151

Schreibst du mir eine Geschichte? ~
Es geht mir so gut wie nie zuvor! 158

Bist du VER-RÜCKT? ~ Noch ein Kind 173

Die im Dunkeln ~ Von Frauen, die still leiden 181

Epilog ~ Nachhausekommen 184

Wie Sie Hilfe finden ~ Tipps für die
Therapeutensuche 190

Mir geht es nicht gut - was kann ich tun? ~
Leitfaden für Betroffene 195

Meiner Partnerin geht es nicht gut -
was kann ich tun? ~ Leitfaden für Angehörige
und Freunde 200

Anhang

Quellenverzeichnis 204

Literatur- und Filmverzeichnis 209

Informationszentren, Websites etc. 220

Danke 223